



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU
SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Maria Halonen & Pirita Setälä

Miten yksinäisyys vaikuttaa ammattiin opiskelevien nuorten hyvinvointiin? -Ryhmäytymisen merkitys yksinäisyyden ehkäisyssä

Kehittämistyö

Kevät 2024

Kliininen asiantuntija YAMK



SEINÄJOEN AMMATTIKORKEAKOULU

Opinnäytetyön tiivistelmä

Tutkinto-ohjelma: Sosiaali- ja terveysala ylempi AMK

Suuntautumisvaihtoehto: Kliininen asiantuntijuus, ylempi AMK

Tekijät: Maria Halonen ja Pirita Setälä

Työn nimi alaotsikoineen: Miten yksinäisyys vaikuttaa ammattiin opiskelevien nuorten hyvinvointiin? - Ryhmäytymisen merkitys yksinäisyyden ehkäisemisessä

Ohjaaja: Mari Salminen-Tuomaala, TtT, dosentti, yliopettaja

Vuosi: 2024

Sivumäärä: 86

Liitteiden lukumäärä: 6

Opiskelijat tarvitsevat ohjausta ja tukea niin opintoihin kuin työssäoppimisjaksoille. Usein ohjauksessa ja tukemisessa ei ole pelkästään kyse koulutehtävien eteenpäin auttamisesta, vaan tukea ja ohjausta tarvitaan lisääntyvässä määrin monilla elämän osa-alueilla; ystävyysuhteissa, mielialaongelmissa, kotioiloissa tai pelkästään elämänhallintataitojen puuttumisesta aiheutuissa ongelmissa.

Tämän kehittämistyön tarkoituksena oli selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat yksinäisyyteen ja miten yksinäisyys vaikuttaa opiskelijoiden hyvinvointiin. Kehittämistyön tavoitteena oli kuvata sitä, miten ryhmäytyminen ehkäisee opiskelijoiden yksinäisyyttä.

Tutkimusmenetelminä käytettiin sähköistä Webropol-kyselyä, jolla kerättiin tietoa opiskelijoilta yksinäisyyteen vaikuttavista tekijöistä. Kehittämistyön toiminnallisena osiona toteutettiin opetushenkilöstölle negatiivinen aivoriihi, jonka avulla kerättiin vastauksia siitä, miten ryhmäytymisellä voitaisiin ennaltaehkäistä nuorten yksinäisyyttä.

Kehittämistyön tuloksena saatiin tietoa siitä, mitkä tekijät vaikuttavat nuorten yksinäisyyteen. Syrjintä on rajussa kasvussa Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen ammatillisissa kouluissa. Kehittämistyön tuloksissa nousi esiin, että kiusaamista ja syrjimistä tapahtuu eniten fyysisten ominaisuuksien takia, joka saattaa johtaa nuoren yksinäisyyteen. Uusien ystävyysuhteiden solmiminen on yhteydessä yksinäisyyden kehittymiseen. Nuoren heikko kyky solmia uusia ystävyysuhteita saattaa johtaa yksinäisyyteen.

Ryhmäytymisen merkitys on tärkeä nuoren yksinäisyyden ennaltaehkäisyssä. Tuloksista voidaan päätellä, että ryhmäytyminen vaikuttaa muun muassa avoimuuteen, luottamukseen luokan sisällä sekä rehellisyyteen. Opettajat tarvitsevat enemmän resursseja ja aikaa ryhmäytymisen suunnitteluun sekä toteutukseen.

¹ Asiasanat: nuoruus, yksinäisyys, mielenterveys, positiivinen mielenterveys, ryhmäytyminen

SEINÄJOKI UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Thesis abstract

Degree programme: Master's Degree in Social Services and Health Care, Advanced Clinical Practitioner

Specialisation: Master's Degree in Social Services and Health Care, Advanced Clinical Practitioner

Authors: Maria Halonen & Pirita Setälä

Title of thesis: How does loneliness affect the well-being of young people studying for a profession? - The significance of group integration in preventing loneliness

Supervisor: Mari Salminen-Tuomaala, PhD, Associate professor, Principal Lecturer

Year: 2024

Number of pages: 86

Number of appendices: 6

Students require guidance and support both in their studies and during work-based learning periods. Often, guidance and support involve not only assisting with school tasks but also increasingly addressing various aspects of life, such as friendships, mood issues, home situations, or simply problems arising from a lack of life management skills.

The purpose of this development work was to determine the factors affecting loneliness and how loneliness impacts students' well-being. The goal of this development work was to describe how group cohesion prevents students' loneliness.

Research methods included an electronic Webropol survey to gather information from students about factors influencing loneliness. As a functional part of the development work, a negative brainstorming session was conducted for the teaching staff to collect responses on how group cohesion could prevent loneliness among young people.

As a result of the development work, information was collected about the factors influencing young people's loneliness. Discrimination is sharply increasing in vocational schools in the South Ostrobothnia welfare area. The results of the development work revealed that bullying and discrimination occur most frequently due to physical characteristics, which may lead to young people feeling lonely. Establishing new friendships is associated with the development of loneliness. A young person's poor ability to form new friendship relationships may lead to loneliness.

The significance of group cohesion is important in preventing young people's loneliness. From the results, it can be concluded that grouping affects, among other things, openness, trust within the class, and honesty. Teachers need more resources and time for planning and implementing group cohesion.

¹ Keywords: youth, loneliness, mental health, positive mental health, grouping

SISÄLTÖ

Opinnäytetyön tiivistelmä	2
Thesis abstract	3
SISÄLTÖ	4
Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo	6
1 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT	9
2 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA.....	10
2.1 Nuoruus käsitteenä	10
2.2 Nuorten mielenterveys	10
2.3 Tunnetaidot	13
2.4 Nuori terveydenhuollon asiakkaana	15
3 NUORTEN KOKEMA YKSINÄISYYS JA RYHMÄYTYMISEN MERKITYS ..	18
3.1 Yksinäisyys.....	18
3.2 Yksilön kokemus yksinäisyydestä	20
3.3 Ryhmäytyminen.....	22
4 OPETTAJIEN KOKEMUKSIA NUORTEN SOSIAALISESTA SYRJÄYTYMISESTÄ	26
5 YMPÄRISTÖN VAIKUTUKSET YKSINÄISYYTEEN.....	28
5.1 Fyysinen turvallisuus oppimisympäristössä.....	31
5.2 Sosiaalinen ympäristö	31
5.3 Psykkinen ympäristö.....	34
5.4 Vapaa-ajan kaverisuhteiden merkitys.....	35
5.5 Kodin merkitys nuoruuden kehityksessä	36
6 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	38
7 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS	39
7.1 Kehittämistyön prosessin vaiheet	39
7.2 Tiedonhaku	40
7.3 Laadullisen ja määrällisen tutkimuksen yhdistäminen	41
7.4 Aineiston keruu- ja analysointimenetelmät	41
7.4.1 Webropol-kysely	42

7.4.2	Sisällön analyysi kyselyn avoimissa kysymyksissä	44
7.4.3	Negatiivinen aivoriihi	44
8	TULOKSET	46
8.1	Webropol-kyselyn tulokset	46
8.2	Kyselyn avointen kysymysten vastaukset	62
8.3	Negatiivisen aivoriiehen tulokset	64
9	POHDINTA.....	66
9.1	Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset	67
9.2	Kehittämistyön eettisyys, luotettavuus ja sensitiivisyys	75
9.3	Jatkotutkimusehdotukset	79
	LÄHTEET	80
	LIITTEET.....	86

Kuva-, kuvio- ja taulukkoluetelo

Kuvio 1. Ei yhtään läheistä ystävää (Sotkanet.fi)	17
Kuvio 2. Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus (THL, KOTT-2021)	30
Kuvio 3. Todettu masennus (THL, KOTT-2021)	30
Kuvio 4. Tutkimusprosessin kuvaus (mukailtuna Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2013).....	40
Kuvio 5. Sukupuoli	47
Kuvio 6. Minkä vuoden opiskelija olet?	48
Kuvio 7. Pidätkö opiskelusta tällä hetkellä?	49
Kuvio 8. Mitä mieltä olet ryhmästäsi?.....	50
Kuvio 9. Koetko olevasi yksinäinen?.....	52
Kuvio 10. Onko sinulla tällä hetkellä läheistä ystävää, jonka kanssa voit keskustella luottamuksellisesti?.....	53
Kuvio 11. Onko sinun vaikea saada uusia ystäviä?	54
Kuvio 12. Oletko saanut apua mielialaasi liittyviin asioihin viimeisen 6 kuukauden aikana?..	55
Kuvio 13. Ryhmytyminen vaikutti mielestäni?	62
Kuvio 14. Tuntee itsensä yksinäiseksi (THL Kouluterveyskysely 2023).....	69
Kuvio 15. Eniten kiusaamista aiheuttavat tekijät	71
Kuvio 16. Millaista tukea opiskelijat tarvitsevat opettajien mielestä (Opetusalan ammattijärjestö OAJ, 2024)	72
Taulukko 1. Koulutusalat.....	47

Taulukko 2. Kokemuksesi opettajista?.....	51
Taulukko 3. Onko sinua kiusattu tai syrjitty koulussa tai vapaa-ajalla, alla oleviin asioihin liittyen?.....	57
Taulukko 4. Valitse seuraavista vaihtoehtoista sopivin	61

Käytetyt termit ja lyhenteet

E-P HVA	Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue
NEET	Not in Employment, Education or Training
STM	Sosiaali- ja terveysministeriö
TENK	Tutkimuseettinen neuvottelukunta
THL	Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos
VANUPO	Valtakunnallinen nuorisotyön ja -politiikan lakisääteinen ohjelma
WHO	Maailman terveysjärjestö, World Health Organization
Wilma	Oppilaitosten työ- ja viestintäjärjestelmä mm. koulun ja kodin väli- seen viestintään
YTHS	Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö

1 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

Huoli nuorten hyvinvoinnista oli lähtökohtana tälle kehittämistyölle. Molemmat kehittämistyön tekijät työskentelevät ammattiin opiskelevien nuorten parissa. Pirita työskentelee ammattikorkeakoulussa harjoittelukoordinaattorina ja Maria ammatillisessa oppilaitoksessa päätoimisenä tuntiopettajana. Kohtaamme päivittäin opiskelijoiden kokemia pahoinvointia työssä. Opiskelijat tarvitsevat ohjausta ja tukea niin opintoihin kuin työssäoppimisjaksoille. Usein ohjaaminen ja tukeminen ei ole pelkästään tehtävien tekemisessä eteenpäin auttamista, vaan tukea ja ohjausta tarvitaan myös lisääntyvässä määrin monilla elämän osa-alueilla; ystävyys-suhteissa, mielialuongelmissa, ympäristötekijöissä tai pelkästään elämänhallintataitojen puuttumisesta johtuvissa ongelmissa.

Kehittämistyö rajattiin koskemaan ammattiin opiskelevien nuorten yksinäisyyttä. Yhteiskunnallisesti on huomioitu nuorten mielenterveysongelmien lisääntyminen, joka on mainittu mm. Sitran julkaisemissa megatrendeissa vuodelle 2023 (Dufva & Rekola, 2023). Yksinäisyys on yhteydessä mielenterveysongelmiin, joten kehittämistyön aihe oli ajankohtaisesti perusteltua.

Mielenterveysongelmien lisääntyminen on herättänyt myös valtiovallan toimimaan. Sosiaali- ja terveysministeriö (STM, 2020) on julkaissut vuosille 2020–2030 saakka ulottuvan mielenterveysstrategian. Tämän strategian tavoitteena on turvata mielenterveystyön jatkuvuus ja tavoitteellisuus.

Tiedon lisääminen tällä aihealueella on tärkeää, jotta voimme vaikuttaa nuorten hyvinvointiin ja ehkäistä yksinäisyyden aiheuttamia haasteita niin opiskelujen aikana kuin työelämään siirryttäessä. Haetun tiedon ja omien kokemusten pohjalta voidaan todeta, että tällä alueella on kehittämistarpeita.

Kehittämistyön tarkoituksena on kuvata opiskelijoiden yksinäisyyteen vaikuttavia tekijöitä ja sitä, miten yksinäisyys vaikuttaa opiskelijoiden hyvinvointiin.

Kehittämistyön tavoitteena on tuottaa tietoa siitä, miten ryhmäytyminen ehkäisee opiskelijoiden yksinäisyyttä.

2 NUORUUS ELÄMÄNVAIHEENA

2.1 Nuoruus käsitteenä

Nuori voidaan määritellä eri tavoin riippuen lähteestä, esimerkiksi Nuorisolain (Nuorisolaki 1285/2016) mukaan nuori määritellään alle 29-vuotiaaksi. Valtion nuorisoneuvoston (2013) teettämässä Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa taas ilmenee, että nuorten itsensä mielestä nuoruus alkaa noin 10-vuotiaana ja loppuu 20-vuotiaana. Tässä kehittämistyössä nuoreksi käsitetään toisen asteen tutkintoa suorittava opiskelija.

Kehityopsykologisesti nuoruusikä ajoittuu ikävuosien 13–25 välille. Tänä aikana tapahtuu fyysistä ja psyykkistä kehittymistä ja kypsymistä. Tällöin saavutetaan myös sukukypsyys. Nuoruus nähdään yksilöllistymisen vaiheena, jonka aikana muodostuneet psyykkiset rakenteet työstetään uudelleen. Nuoruusikä voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen: varhaisnuoruuteen, keskinuoruuteen ja myöhäisnuoruuteen. Varhaisnuoruuden tyypillisiä piirteitä ovat fyysiset ja hormonaaliset muutokset, loogisen, reflektiivisen ajattelun kehittyminen sekä minäkäsityksen nopea kehitys. Varhaisnuoruuteen liittyvien hormonaalisten muutosten ja sosiaalisten suhteiden muutoksien vuoksi varhaisnuoret ovat alttiita mielialan heilahteluille ja heikentyneelle impulssikontrollille. Varhaisnuoruus on myös vanhemmista irtaantumisen aikaa. Keskinuoruudessa on ominaista sopeutuminen muuttuneeseen ruumiinkuvaan, ihmissuhteet jatkavat muotoutumistaan, romanttisten suhteiden kokemukset sekä seksuaalinen identiteetti rakentuu. Samanikäiset nuoret ovat tärkeässä asemassa, johon nuori vertaa itseään ja joiden toiminta ohjaa nuoren kehitystä mallioppimisen ja samaistumisen kautta. Myöhäisnuoruudessa nuoret pystyvät jo paremmin hallitsemaan impulsiivista käyttäytymistä sekä tekemään omia päätöksiä ja suunnitelmia, ottaen huomioon tekojensa seuraukset. Heille on kehittynyt omat mielipiteet, asenteet ja arvot. Irtautuessaan vanhemmistaan ja lapsuudenkodistaan nuori näkee vanhemmat reaalina henkilöinä ja kohtelee heitä aikuisina ihmisinä. Myöhäisnuoruudessa mielenkiinnon kohteet vakiintuvat, identiteetti vahvistuu ja nuori luo kuvan omasta tulevaisuudestaan (Kiuru, 2023, s. 182–183).

2.2 Nuorten mielenterveys

Nuoruus on ratkaisevaa aikaa henkisen hyvinvoinnin, sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen kehittymiselle. Näitä ovat esimerkiksi terveellinen unimalli, ongelmanratkaisutaitojen ja

ihmissuhdetaitojen kehittäminen mutta myös omien tunteiden hallitseminen. Tärkeässä asemassa nuoren kasvun ja kehittymisen kannalta on turvallinen ympäristö kotona ja koulussa. Aalto-Setälän, Huikon, Appelqvist-Schmidlechnerin, Haravuoren ja Marttusen (2020) kirjoittamassa oppaassa mielenterveys määritellään hyvinvoinnin tilaksi, jonka avulla ihminen selviytyy elämään kuuluvista haasteista ja kykenee toimimaan yhtenä yhteisön jäsenenä. Mielenterveys on tärkeä osa ihmisen kokonaisvaltaista terveyttä ja hyvinvointia. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) artikkelissa (2023a) ”Mielen hyvinvoinnin edistäminen oppilaitoksissa” kirjoitetaan, että mielenterveyden edistämällä tarkoitetaan sekä kehityksen että kehitysedellytysten varmistamista. Nuori kehittyy ja kasvaa ongelmien ratkaisun myötä ja nämä kehityskriisit auttavat nuorta myös tulevaisuudessa, kun hän kohtaa uusia haasteita. Nuorten tärkein elinympäristö kodin ohella on koulu, jolloin myös koululla on oppimisen lisäksi mahdollisuus edistää nuorten mielenterveyttä. (Aalto-Setälä ym. 2020, s. 32). Oppilaitos voi olla siis nuorelle suojaava tekijä tai riskitekijä. Jos toimintakulttuuri on koulussa epäoikeudenmukainen tai rankaiseva tai nuori tulee kiusatuksi, on se tuolloin riskitekijä. Jos oppimisympäristö on suojaava, se kohtelee opiskelijaa oikeudenmukaisesti ja tarjoaa opiskelijalle sosiaalista tukea. (THL, 2023a).

Nuorten mielenterveyshäiriöt ovat yleisiä ja monet mielenterveyshäiriöt ilmaantuvat ensimmäisen kerran nuoruudessa. Eri tutkimusten mukaan mielenterveyden häiriöistä kärsii noin 20–25 % ja ne kuuluvat tavallisimpiin terveysongelmiin koululaisten ja nuorten keskuudessa (THL, 2022a). THL:n (2023b) ”*Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi*” -artikkelin mukaan mielen hyvinvointia kutsutaan positiiviseksi mielenterveydeksi, joka on olennainen osa terveyttä ja hyvinvointia. Positiivisen mielenterveyden käsitteessä pyritään siirtämään ajattelua pois sairaus- ja ongelmakeskeisyydestä. Aalto-Setälän ym. (2020, s. 19) kirjoittamassa oppaassa muistutetaan tärkeästä asiasta, että mielen hyvinvointia voivat kokea myös ne henkilöt, jotka sairastavat mielenterveyteen liittyviä tai muita sairauksia. Vaikka henkilö sairastaa mielenterveyden sairautta, voidaan hänen mielenterveytensä voimavaroja vahvistaa samanaikaisesti.

”*Nuoruus on paitsi mahdollisuuksien mutta myös haavoittuvuuden aikaa*” toteaa Kiuru (2023, s. 228–229). Toisille nuoruusikä saattaa merkitä lapsuuden kielteisen kehityksen kääntymistä myönteiseksi kehitykseksi. Osalle nuorista taas saattaa kasautua nuoruusvuosina ongelmia, jotka näkyvät pahoinvointina sekä häiriökäyttäytymisenä. Sisäänpäin ja ulospäin suuntautuvat oireet toimivat perustana mielenterveyden häiriöille, kuten ahdistuneisuus-,

masennus- ja käyttäytymishäiriöille. Sisäänpäin suuntautuvaan oireiluun liittyy mielialan- ja tunne-elämän ongelmia. Ulospäin suuntautuva ongelmakäyttäytyminen ilmenee rikollisuutena, väkivaltaisuuksina tai aggressiivisuutena. Hoitamattomana nuorten mielenterveyden ongelmat johtavat vakaviin seurauksiin. Maailmanlaajuisesti mielenterveyden ongelmat nuorilla johtavat aikuisuudessa hankaluuteen kiinnittyä yhteiskuntaan. Itsemurhat ovat maailmanlaajuisesti nuorten yleisin kuolinsyy ja masennus yleisin vamman tai sairauden aiheuttaja. Ennaltaehkäisy nuorten psyykkisiin ongelmiin on ratkaisevassa osassa nuorten mielenterveysongelmien syntymisessä. Nuorten psyykkisten ja fyysisten sairauksien hoidon lisäksi psyykkisten voimavarojen ja suojaavien tekijöiden vahvistaminen ajoissa vähentää ongelmien muodostumista. Hyvinvointialueen on järjestettävä ennaltaehkäisevää terveyden ja hyvinvoinnin edistämistä ja sairauksia ehkäisevää terveysneuvontaa (Terveydenhuoltolaki 8.7.2022/581, 2. luku 13§).

THL (2022b) on laatinut oppaan perusterveydenhuollon toimijoille NEET- nuorista (Not in Employment, Education or Training), joilla on olemassa riskitekijät syrjäytymiselle. NEET- nuoret ovat niitä nuoria, jotka jäävät koulu- ja opiskelijaterveydenhuollon tai työterveyshuollon palveluiden ulkopuolelle. Tämän pohjalta nousi tarve selvittää mielenterveys- ja päihde- ja riippuvuushoitojen järjestämistä perusterveydenhuollossa ja luoda opas perusterveydenhuollon toimijoille. (THL, 2022b). Terveydenhuoltolain (Terveydenhuoltolaki 8.7.2022/581, 2. luku 13§) mukaan terveysneuvonta on järjestettävä myös niille nuorille ja työkäisille, jotka jäävät opiskelu- ja työterveyshuollon ulkopuolelle.

Myös Maailman terveysjärjestö (WHO) (2023) raportoi, että maailmanlaajuisesti joka seitsemäs 10–19-vuotiaista kokee mielenterveysongelmia. Suurin osa näistä jää tunnistamatta ja nuori jää ilman hoitoa. On sanomattakin selvää, että nuoret, joilla on mielenterveysongelmia, ovat alttiita sosiaaliselle leimautumiselle, syrjinnälle sekä syrjäytymiselle. Nuoren leimaaminen vaikuttaa avunhakuvalmiuteen, riskienottokäyttäytymiseen sekä fyysisesti ja psyykkisesti huonoon terveyteen. Mielenterveyteen vaikuttavia tekijöitä on useita ja mitä useammalle riskitekijälle nuori altistuu, sitä suurempi vaikutus sillä on nuoren mielenterveysongelmien kehittymiselle. Stressiä aiheuttavat tekijät nuorelle saattavat olla altistuminen vastoinkäymisille ja paine olla hyväksytty ikätovereiden kesken. Myös median kautta tuleva informaatio vaikuttaa nuorten identiteettiin ja sukupuolinormeihin huonontamalla todellisuuden ja fiktion välistä eroa. Muita asioita, jotka vaikuttavat nuorten mielenterveysongelmien kehittymiseen, ovat väkivalta, ankarat vanhemmat sekä vakavat sosioekonomiset ongelmat kotioloissa.

Nuorten mielenterveysongelmiin ja sosiaaliseen syrjäytymiseen liittyy enenevässä määrin päihteiden käyttö. Kaikille päihteiden käytöstä ei aiheudu jatkuvaa ongelmaa mutta päihteiden käytön varhainen alkaminen selittää myöhempää päihteiden ongelmakäyttöä. Varhaista päihteiden käytön aloittamista ennustaa vanhempien myönteinen suhtautuminen päihteisiin, päihteiden käyttöön perheessä sekä nuoren aikaisempi ongelmakäyttäytyminen. Perinnölliset tekijät liittyvät osittain päihteiden käyttöön perheessä, mutta käyttö rajautuu lähinnä alkoholiin ja tupakointiin, ei niinkään huumeiden käyttöön. Nuoren päihteiden käytön alkaminen liittyy niin ikään edellä mainittuun nuoren ja vanhempien väliseen vuorovaikutukseen sekä heidän väliseensä suhteeseen. Vanhempien tehtävänä on huolenpidon lisäksi ohjaava kasvatusta, jolloin vanhemmat asettavat sääntöjä ja rajoja sekä ohjaavat nuorta sellaisiin kaveriryhmiin, joissa ei ole päihteiden käyttöä. Nuorten päihteiden käyttö on sosiaalista ja harvemmin nuori yksin aloittaa päihteiden käytön. Kaveripiirin myönteiset päihdeasenteet ennakoivat nuoren päihdekäyttöä. Myös yksilön persoonallisuuden piirteet, esimerkiksi impulsiivisuus, itsekontrollin vähäisyys sekä häiriintyneisyys, ovat yhteydessä nuoren päihteiden käytön aloittamiseen (Kiuru, 2023, s. 236–237).

2.3 Tunnetaidot

Mielenterveyttä voidaan vahvistaa erilaisin mielenterveystaidoin ja voimavaroin. Näistä esimerkkeinä ovat taito selviytyä haastavista tilanteista, arjen hallinta, itsetuntemus, itsensä ja toisten arvostaminen ja kuunteleminen, kaveritaidot sekä tunnetaidot. Näillä taidoilla katetaan mielenterveyden eri ulottuvuudet: sosiaalinen, psykologinen ja emotionaalinen hyvinvointi (Aalto-Setälä ym. 2020, s. 21). Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiön (2024) määritelmän mukaan tunnetaidot ovat mielenterveyden ja itsetuntemuksen perusta. Tunnetaidot auttavat omien tunteiden säätelyssä sekä itsehallinnassa. Tunnetaidot auttavat ihmistä tunnistamaan niin omia kuin toisten tunteita, ohjaten samalla toimimaan tarvittaessa jämäkästi tiukoissa tilanteissa. Tunnetaidoilla on merkityksellinen osa vuorovaikutusta ja sitä, kuinka niissä toimitaan. Jos ihmiseltä puuttuvat toimivat tunnetaidot, hän jää herkästi tunteidensa vangiksi, jolloin tunteet ohjaavat elämää ilman, että ihminen itse tekee päätöksiä siitä, minne suuntaan haluaisi mennä. Pohja tunnetaidoille rakentuu jo varhaisessa lapsuudessa. Vastasyntynyt vauva ilmaisee jo tarpeitaan, joihin vauvan huoltaja vastaa. Lapsuudessa opitut ilmaisemisen ja tunnetaitojen säätelyt vaikuttavat tulevaisuudessa siihen, kuinka ihmisen reagoivat ja selviävät elämän haastavissa tilanteissa ja kriiseissä.

Yksilön ja yhteiskunnan suhdetta hyvinvoinnin indikaattoreihin, esimerkiksi terveyteen ja koulutukseen, on tutkittu laajasti (Chernyshenko, Kankaraš ja Drasgow, 2018, s. 4). Artikkelissa todetaan, että maailmassa, joka monimutkaistuu ja muuttuu nopeasti, korostuu emotionaalisten ja sosiaalisten taitojen tärkeys. Chernyshenkon yms. (s. 108–109) artikkelissa korostetaan erilaisia persoonallisuuden piirteitä ja tunnetaitoja sekä lasten itsehillinnän ja sinnikkyyden vahvaa merkitystä. Positiivisia tulevaisuuden näkymiä tukevat hyvä stressinsietokyky, tunteiden hallinta ja optimismi, näiden taitojen merkitys kasvaa nykymaailmassa yhä tärkeämmäksi. Sosiaalisia ja empaattisia perustaitoja tarvitaan tehokkaaseen toimintaan sekä integroitumiseen, niin työ- kuin vapaa-ajan ympäristössä. Nämä taidot kehittyvät jo lapsuudesta lähtien, jolloin lapsi harjoittelee vuorovaikutus- ja yhteistyötaitoja leikin varjolla. Itsevarmuutta tarvitaan esihenkilöiden ominaisuudessa. Aktiivisuus taas mahdollistaa dynaamisemman elämäntavan ja luottamuksen tunne on tärkeä henkilökohtaisen hyvinvoinnin ja yhteiskuntaan kuuluvuuden kannalta. Monimuotoisessa ja polarisoituneessa yhteiskunnassa tarvitaan suvaitsevaisuutta sekä joustavuutta. Chernyshenko yms. kirjoittavat (s. 112–113), että emotionaaliset ja sosiaaliset taidot muokkaavat ihmisen käyttäytymistä, tunteita ja ajatuksia vaikuttaen moniin elämäntapahtumiin ja tuloksiin. On tärkeää tiedostaa emotionaalisten ja sosiaalisten taitojen monimutkaisuus ja mitkä asiat vaikuttavat niihin. Vaikka sosiaaliset ja emotionaaliset taidot ovat merkityksellisiä, niiden kumulatiiviset vaikutukset vaikuttavat jopa kognitiivisiin kykyihin. Käytännössä tämä tarkoittaa sitä, että riittämättömiä emotionaalisia ja sosiaalisia taitoja ei voida korvata kognitiivisilla taidoilla. Tämän vuoksi on merkityksellistä tukea sekä lapsia, että aikuisia sosiaalisten ja emotionaalisten taitojen kehittämiseen ja ylläpitämiseen.

Granfeltin ja Kiuru kirjoittavat artikkelissa (2023, s. 168) ihmisen taipumuksesta kantaa sukupolvelta toiselle perintönä, jossa kärsimyksistä tai vaikeista asioista ei saa puhua. Tämä perintö määrittää, kuinka perheen sisäinen vuorovaikutus tai tunnetaidot esiintyvät vuosikymmenien ajan. Masennus voi kroonistua tämänkaltaisissa tilanteissa ja traumat siirtyvät perintönä uusille sukupolville. Tämä kokonaisuus vaikuttaa kokemukseen siitä, miten ja millaisia tunteita perheen sisällä saa näyttää. Normaaliolosuhteissa traumat tai seuraavan sukupolven psyykinen haavoittuvuus ei välttämättä tule esiin, mutta on hyvä huomioida, että haastavissa tai traumaattisissa tilanteissa avuttomuus ja toimintakyvyttömyys voivat ottaa vallan. Nuori voi kuljettaa tätä vanhemmiltaan saatua perintöä eteenpäin ja se voi haavoittaa myöhemmin nuoren elämää erilaisissa tilanteissa. Nämä tilanteet voivat olla esimerkiksi sisarusuhteiden muutokset, torjutuksi tuleminen kokemukset kaverisuhteissa, yksinäisyyden

kokemukset tai koulukiusaaminen. Näistä traumaattisista kokemuksista selvitäkseen tarvitaan niin sosiaalisia kuin psyykkisiä voimavaroja. Myötätuntoisen kohtaamisen ja jakamisen kautta on mahdollista tarjota nuorelle välittävää läsnäoloa ja tukea eheytymiseen (mts. s. 169).

2.4 Nuori terveydenhuollon asiakkaana

Nuorella on oikeus saada terveydenhuollon tarjoamia palveluita ja tukitoimia. Tämä myös vahvistaa nuoren osallisuutta olla mukana itseään koskevissa päätöksissä. Osallisuudella voidaan vaikuttaa omaan elämään. Se mahdollistaa olemisen sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Terveydenhuollon ammattilaisen vastuulla on antaa riittävästi ymmärrettävää tietoa nuorelle, minkä avulla vahvistetaan nuoren aitoa osallisuutta hoitoon. (Asiakas- ja potilasturvallisuuskeskus 6.3.2024). Terveydenhuoltolaissa (338/2011) säädetään, että opiskelijaterveydenhuoltoon ovat oikeutettuja esim. opiskelijat, jotka opiskelevat ammatillisessa koulutuksessa. Palvelut järjestetään yhteistyössä kunnan ja sosiaali- ja pelastustoimen kanssa. Kunnan on järjestettävä oppilaan tarpeen mukaan myös erikoistutkimukset. Myös erityisen tuen tarvetta arvioidaan ja toteutetaan yhteistyössä kunnan eri toimijoiden kanssa kuten oppilas- ja opiskelijahuollon tai erikoissairaanhoidon ja muiden palvelun tarjoajien kesken.

Seppäsen, Kynkään ja Kajulan (2020, s.11) tutkimuksessa kuvattiin tyypin 1 diabetesta sairastavien nuorten kokemuksia hoitoon osallistumisen merkityksestä ja osallisuutta vahvistavia ja heikentäviä tekijöitä. Tuloksissa nousi esiin, että nuorille hoitoon osallistuminen oli merkityksellistä. Nuoret kuvasivat, että vastuuta omasta hoidosta annettiin kasvun myötä lisää, jonka he kokivat olevan myönteistä, koska se helpotti arkea. Nuoret kokivat, että he jaksoivat paremmin perheen, terveydenhuollon ammattilaisten ja kavereilta saamansa tuen avulla, joka on jo aikaisempien tutkimusten mukaan osoittanut lisäävän nuorten hoitoon sitoutumista (Kyngäs & Rissanen, 2001, s. 772). Hoitoon sitoutumista ja osallisuutta heikensivät huoltajien liiallinen puuttuminen, pakottaminen hoitoon, häpeä, riittämätön tiedonsaanti, fyysinen tai psyykinen kuormittuminen. (Seppänen ym. 2020, s. 9–13). Dahlbergin (2007, s. 206) tutkimuksessa nousi esiin havainto, että sairaudella on voima, joka aiheuttaa ihmisille herkemmin yksinäisyyden tunnetta. Tällöin korostuu terveydenhuollon ammattilaisten rooli, jonka tarkoituksena on tukea asiakkaan hyvinvointia. Hyvinvoinnin lisääntyessä lisääntyy myös asiakkaan sitoutuneisuus saatuun hoitoon.

Karhinen, Vilkkonen, Joronen ja Nieminen kuvaavat Hoitotiede-lehdessä (2023, s. 4) vertaistuen merkitystä kiusatulle nuorelle. Tuloksista käy ilmi, että vertaistuesta voi olla kiusatulle voimaannuttava tai lamauttava merkitys (mts. 8). Vertaisilta saatu tuki vähentää psyykkisiä ongelmia voimaannuttaen kiusattuja nuoria mutta myös kehittäen heidän taitojansa. Vertaistuki vahvistaa arjen sujuvuutta tukien kiusaamisesta selviytymistä (mts. 9).

Vertaistuki auttaa nuorta luomaan sosiaalisia verkostoja, tukien nuoren tasapainoista kasvua hyvinvoivaksi aikuiseksi (Karhinen ym. 2023, s. 17). Vertaisyhteisöllä saattaa olla myös haitallinen vaikutus. Osa nuorista kokee vertaissuhteessa kiusaamista lisäten psyykkisiä vaikutuksia (mts. 9) ja tätä kautta stressiä kiusatulle nuorelle. Tutkimustulosten pohjalta havaittiin myös, että ei riitä, että nuorilla on ystäviä vaan vertaissuhteiden tulee olla myös myönteisiä ja nuorta tukevia. Terveystieteissä tulisi huomioida nuorten vertaisyhteisöt ja nuorten sosiaalinen ympäristö osaksi kokonaisvaltaista hoitotyötä ja terveyden edistämistä (Karhinen ym. 2023, 17).

Junttilan (2016, s. 63–66) mukaan yksinäisyys on pysyvä ja kroonistuva, terveysvaikutusten kannalta hyvin merkittävä tekijä. Yksinäisyydestä aiheutuvat haitat kuormittavat jatkuessaan yhteiskuntaa. Yksinäisyys periytyy geneettisinä ominaisuuksina tai opittuna käyttäytymismallina sukupolvelta toiselle. Ensimmäisiä yksinäisyyden kokemuksia saattaa tulla jo alakoulukäisenä, jäädäkseen pysyväksi olotilaksi. Tämän ikäisillä lapsilla läheiset ystävät saattavat vaihtua tiheästikin, jolloin ryhmästä ulkopuolelle jääneiden lasten on hankala päästä niihin sisään. Yläkoulussa kaverisuhteet saattavat muuttua paljonkin siirryttäessä uudelle koulutusasteelle. Välttämättä näin ei kuitenkaan aina tapahdu, vaikkakin nuori saattaa menettää kaikki tutut kaverisuhteet mutta hän voi myös saada uusia ystäviä, päästäkseen näin irtautumaan yksinäisyyden kierteestä. Yksinäisyys itsessään vaikeuttaa siitä eroon pääsemisessä. Yksinäisyys passivoi henkisesti ja lamauttaa fyysisesti saaden ihmisen toimintakyvyttömäksi.

Valtion nuorisoneuvoston indikaattorin (2023) mukaan nuoret ovat raportoineet useissa eri kyselyissä ystävien puutteen olennaisemmaksi syrjäytymistä aiheuttamaksi tekijäksi. Yksinäisyyden tunteeseen vaikuttaa ystävien määrä.

Huomioitavaa on, että ilman ystävää olevien määrä on edelleen kasvussa, joka selviää viimeisimmästä Kouluterveyskyselystä vuodelta 2023. Terveystieteissä ja hyvinvoinnin laitoksen Sotkanet-tilastosta näkyy, että 9,1 % nuorista koki, että heillä ei ole läheistä ystävää. Kuvio 1. osoittaa että niiden opiskelijoiden määrä on kasvussa, joilla ei ole yhtään läheistä ystävää.



Kuvio 1. Ei yhtään läheistä ystävää (Sotkanet.fi)

3 NUORTEN KOKEMA YKSINÄISYYS JA RYHMÄYTYMISEN MERKITYS

Kallinen, Timo ja Kinnunen (2021) mainitsevat Jaana Vuorion teoksessa ”Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja”, että teoreettinen viitekehys on tutkimustyön perusta, jonka tarkoituksena on ohjata ja tukea tutkimusta sekä auttaa tutkijaa ymmärtämään tutkittavaa ilmiötä paremmin. Teoreettinen viitekehys sisältää teoriaa, aikaisempia tutkimuksia sekä malleja ja sen avulla tutkija pystyy luomaan tutkittavasta asiasta tutkimuskysymyksen sekä analysoimaan tuloksia.

Tämän kehittämistyön teoreettinen viitekehys muodostuu yksinäisyyden, nuorten kokeman yksinäisyyden sekä ryhmäytymisen ympärille. Lisäksi kehittämistyön teoreettisessa osiossa kuvataan ympäristön vaikutuksia yksinäisyyden kehittymiseen.

3.1 Yksinäisyys

Kotimaisten kielten keskuksen (2022) mukaan sana yksinäinen on määritelty yksin oloksi, erillään olevaksi tai kokemukseksi yksin olemisesta. Kansainvälisesti yksinäisyydestä on puhuttu ja sitä on tutkittu vuosikymmenien ajan, jopa satojen vuosien ajan. Historioitsija Fay Bound Albertin (2018, s. 244) mukaan yksinäisyydestä puhuttiin jo vähän ennen 1700-luvun loppua, 1800-luvulla käsitteen käyttö yleistyi ja 1900-luvulla käsite löysi huippunsa. Hän määrittää yksinäisyyttä, ei yksittäisenä tunteena vaan tunnetilana, jossa yksinäisyys on tietoista sosiaalista eron tunnetta, kognitiivista syrjäytymistä. Se ei ole pelkästään psykologinen tunnetila vaan siihen liittyy myös fyysinen kokemus. Yksinäisyyttä voidaan kutsua myös nykyaikaiseksi epidemiaksi, joka on krooninen ja patologinen tila, kuten liikalihavuus. (Bound, 2018, s. 242–243). Dahlberg (2007, s. 195–196) kuvaa yksinäisyyttä ilmiönä, jonka kaikki tunnistavat. Kaikki kokevat yksinäisyyttä elämän eri vaiheissa mutta kokemukset yksinäisyydestä voivat olla erilaisia. Dahlberg esittää myös samassa artikkelissa kysymyksen: miten yksinäisyys liittyy terveyteen ja hyvinvointiin? Tätä on hyvä pohtia myös kehittämistyön näkökulmasta, miten yksinäisyys vaikuttaa opiskelijan hyvinvointiin. Tässä yhteydessä, kun mietitään yksinäisyyttä, ei nykypäivänä voi ohittaa sosiaalisen median vaikutuksia yksinäisyyteen. Pölönen kirjoittaa kirjassaan Saisinko huomiosi? (2024, s. 247), miten digitaalinen maailma määrittelee uudelleen yhteisön vaikuttaen samalla yksinäisyyden kehittymiseen. Henkilöllä voi olla satoja digitaalisia ystäviä mutta ei ketään, kuka auttaisi arjen normaaleissa haasteissa.

Suomessa yksinäisyyttä on tutkittu viimeisen kymmenen vuoden aikana kattavasti, siitä huolimatta yksinäisyys on edelleen ajankohtainen hyvinvointia ja terveyttä haastava tekijä. Yksinäisyys nähdään Suomessakin kansanterveydellisten ongelmien kuten verisuonisairauksien, ylipainon, tupakoinnin ja liikunnan puutteen kaltaisena yhteiskunnallisena ongelmana. On paljon helpompaa kohdistaa huomio näihin edellä mainittuihin kansanterveydellisiin ongelmiin kuin niiden taustalla olevaan yksinäisyyteen. Saaren (2016, s. 5) mukaan yksinäisyys heikentää suomalaisten hyvinvointia ja terveyttä. Yksinäisyys on myös merkittävä eriarvoisuuden muoto, joka estää tuhansia ihmisiä elämästä omien tavoitteiden mukaista, arvokasta elämää. Yksinäisyyden syitä on monia; yksinäisyyteen voivat vaikuttaa yksilölliset tekijät kuten persoonallisuustekijät ja sosiaalisten suhteiden vähyys. Yksinäisyyteen vaikuttavia tekijöitä voivat olla fyysiset ja psykososiaaliset syyt kuten mielenterveysongelmat ja päihteiden käyttö, muistisairaus tai kiusaaminen kouluympäristössä. Lisäksi sosioekonomiset tekijät tai muutokset elämäntilanteissa saattavat aiheuttaa yksinäisyyttä. Andersson (1998, s. 265) nostaa esiin artikkelissaan positiivisen yksinäisyyden, jota ei voi sivuuttaa määriteltäessä yksinäisyyttä. Positiivinen yksinäisyys tarkoittaa yksinäisyyden olevan vapaaehtoista, ihmisen itsensä aiheuttamaa ja väliaikaista. (Andersson, 1998, s. 265)

Nuorten mielenterveyden huonoon tilaan on kiinnitetty huomiota myös valtiovallan tasolla. Huomiota nuorten hyvinvointiin kiinnitetään usein vasta sitten, kun ongelmat ovat muuttuneet pahoinvoinniksi. Valtakunnallinen nuorisotyön ja -politiikan lakisääteinen ohjelma VANUPO (2023) on valtioneuvoston nelivuotiskausittain hyväksymä poikkihallinnollinen ohjelma, jonka tavoitteena on edistää nuorten kasvu- ja elinoloja. Valtion nuorisoneuvosto on päättänyt, että Valtakunnallisen nuorisotyön ja -politiikan ohjelmassa 2024–2027 korostetaan, että vahvistetaan nuorten kokemusta yhteisöön kuulumisesta, panostetaan matalankynnyksen tukeen ja mielenterveyspalveluiden saatavuuteen, vähemmistöryhmien hyvinvointiin kiinnitetään erityishuomiota.

Samassa VANUPO -artikkelissa todetaan, että nuorten elämässä yhteydet kavereihin sekä vapaa-ajan yleiseen hyvinvointiin ovat muita ikäluokkia vahvemmat. Tärkeää on huomata, että samalla kavereiden tapaaminen Nuorisobarometriin mukaan on vähentynyt 15–19-vuotiailla 1990-luvulta alkaen, ja 20–29-vuotiailla etenkin vuodesta 2015 vuoteen 2022. Pudotus voi selittyä osin koronarajoituksilla, mutta etäyhteydenpito ei kuitenkaan ole lisääntynyt ja korvannut lähitapaamisia. Vuonna 2022 vähintään 89 % näki viikoittain

ystäviään. Kouluterveyskyselyssä itsensä yksinäiseksi kokevien määrä lähes kaksinkertaistui vuosien 2017 ja 2021 välillä.

Junttilan (2016, s. 52–53) mukaan yksinäisyystutkimuksen juuria on vaativaa selvittää. Sosiologian tieteenalassa yksinäisyyden käsitettä on tutkittu, mutta vain harvakseltaan. Varsinaisen yksinäisyyden teema on mukana psykoanalyttikko Georg Simmelin tuotannossa. Frieda Fromm-Reichmann oli ensimmäinen, joka tutki yksinäisyyttä tutkimusmielessä. Hänen mukaansa *”todellinen yksinäisyys on mielenterveyden häiriöiden kannalta yksi olennaisimmista tekijöistä”*. Lasten ja vanhempien välisiä kiintymyssuhdetutkimuksia tehnyt John Bowlby jatkoi yksinäisyyden määrittelyä Fromm-Reichmannin pohjalta luoden varhaisiin vuorovaikutussuhteisiin teoreettisen pohjan. Sosiologi Robert Weiss julkaisi teoksen, joka ”ensimmäiseksi kirjaksikin” julistettiin vuonna 1973. Weissin mukaan ihmisen perustarpeisiin kuuluu kiintymys toiseen ihmiseen sekä kavereiden ja läheisten ihmisten muodostamaan verkostoon, mahdollistamalla sosiaalisen kanssakäymisen. Mikäli nämä sosiaaliset tarpeet eivät täyty, ihminen kokee yksinäisyyttä.

Robert Weissin määritelmä yksinäisyydestä pätee vielä tänä päivänäkin. Junttilan (2016, s. 53) mukaan yksinäisyystutkijat määrittelevät yksinäisyyden lähes yksimielisesti negatiiviseksi psyykkiseksi olotilaksi, jolloin ihminen kokee ahdistusta puutteellisista ihmissuhteista. Myös evoluution näkökulmasta yksinäisyys on tunne, jonka katsotaan toimivan samalla tavalla kuin esimerkiksi nälän, janon tai kylmyyden kokemuksen. Näihin negatiivisen kokemuksen tunteisiin liittyy ihmisen halu etsiä ratkaisua. Yksinäisyyttä kokeva ihminen etsii vaistomaisesti sosiaalisia tilanteita mutta aistii myös herkästi vaaran, varsinkin jos hänellä on epämiellyttäviä kokemuksia liittyen sosiaalisiin tilanteisiin. Aikaisemmin hyljeksitty ihminen saattaa tulkita sosiaalisia tilanteita mahdollisen vaaran tai epäonnistumisen näkökulmasta. Ari Haasio (2015, s.15) kirjoittaa väitöskirjassaan syrjäytymisestä, jonka yksi ilmenemismuoto on sosiaalinen vetäytyminen.

3.2 Yksilön kokemus yksinäisyydestä

Junnilan (2016, s 55) mukaan yksin oleminen ja yksinäisyys eivät tarkoita samoja asioita. Ihminen on silloin yksin, kun hän kokee ahdistavaa tunnetta yksin olemisestaan. Silloin, kun yksinolo on kaivattua, siitä aiheutuu ihmiselle mukavaa, rentouttavaa ja hyvää oloa. Esimerkiksi raskaan työ- tai koulupäivän jälkeen yksin vietetty aika voi tarkoittaa monille hetkeä ”nollata” asioita, nauttia hiljaisuudesta tai keskittyä vain itsekseen omiin asioihin. Yksinäisyystyyppejä

on määritelty kaksi, emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys. Emotionaalinen tarkoittaa jonkun läheisen puuttumista, jolloin emotionaalisesti yksinäinen ihminen voi kokea yksin jäämisen pelkoa, ahdistuneisuutta ja tyhjyyttä. Sosiaalinen yksinäisyys seuraa merkittävien ihmisuhteiden tai yhteisyyden tunteen puutteesta. (Kangasniemi, 2008, s. 24).

Junnila (2016, s. 56) mainitsee, että kumpikin näistä yksinäisyyden muodoista on ihmiselle haitallista. Yksinäisyys aiheuttaa ihmiselle alemmuudentunnetta, ikävystymistä, ahdistusta, itseluottamuksen menetystä ja syrjäytymisen kokemusta. Pitkittyessään yksinäisyys tuo mukanaan sosiaalisia pelkoja, itsetuhoisuutta, masennusta ja psykoottisuutta. Näiden lisäksi yksinäisyys aiheuttaa tulevaisuuden pelkoa, eristäytyneisyyttä kotiin, velkaantumista sekä päihitteiden käyttöä. Yksinäisyyden kokemisessa on kyse prosessista. Tärkeää yksinäisyyden kokemisen ymmärtämisen kannalta on ymmärtää sen ajallisen ulottuvuuden tarkastelu. Kangasniemi (2008) toteaa myös väitöskirjassaan, että yksinäisyys on tunne, joka syntyy, kestää ja loppuu. Kirsi-Marja Janhusen väitöskirjassa *Kouluhuvinvointi nuorten tulkitsemana* (2013, s. 60) todetaan, että kaverit ovat tärkeitä nuorille koulussa, koska niiden olemassaolo tuo mukanaan vuorovaikutuksen mahdollisuuden. Ilman kavereita ei ole vuorovaikutusta ja uhkana on yksinäisyyden kokeminen ja yksin jääminen. Kurtelius ja Kumpulainen (2022, s. 94) kirjoittavat artikkelissaan, että lapsena koettu yksinäisyys voi jättää teini-ikäisen nuoren tunne-elämään pitkäaikaiset jäljet, joiden läpikäymiseen tarvitaan sekä nuoren omia tunne- ja vuorovaikutustaitoja että myös omien vertaisten sekä aikuisten tukea. Koetun pelon, riittämättömyyden- ja ahdistuksen tunteet nousevat esiin tilanteissa, jossa yksin jääminen toistuu samankaltaisena kuin aikaisemmat kokemukset. Kurteliuksen yms. tutkimuksessa yksinäisyys kiteytyi ryhmäilmiöksi. Ryhmän sisällä tapahtuvat valinnat määräävät, kenen puolella ollaan ja kuka jätetään ryhmän ulkopuolelle. Vain harva uskaltaa jäädä yksin jääneen puolelle. Ryhmän painostus ja nuoren sosiaalisten taitojen puutteesta saattaa seurata nuorelle kielteinen minäkuva itsestään, joka pahimmillaan saattaa johtaa koulun vaihtoon.

Haasio (2021) kuvailee Terveystieteiden tutkimus -lehden artikkelissaan nuorten yksinäisyyteen johtavia syitä. Yksinäisyyteen liitetään usein mielenterveysongelmat sekä niistä johtuvat ahdistustilat. Muita yksinäisyyteen johtavia syitä saattaa olla nuoren kokema koulukiusaaminen jo alaluokilla, jolloin nuori ei ole pystynyt solmimaan ystävyysuhteita toisten saman ikäisten kanssa. Nuoret kokevat itsetunnon alenemista jopa siinä määrin, että he saattavat haudata itsetuhoisia ajatuksia mielessään. Yksinäisyydestä kärsivillä on usein ongelmia oman elämänhallinnan kanssa, kuten esimerkiksi hygienian hoidossa ja ravitsevan ruoan valmistamisessa,

saati hankkimisessa. Nuoren itsetunnon kehittymisen kannalta nuorelle on tärkeää hyväksynnän ja positiivisen palautteen saaminen. Positiivisen palautteen ja hyväksynnän saamisen puuttuminen johtaa siihen, että opiskelut jäävät taka-alalle ja poissaolojen määrä koulusta kasvaa. Lopulta nuori eristäytyy ja syrjäytyy kokonaan yhteiskunnasta. Haasio (2021) vertaa näitä nuoria Japanista lähtöisin olevaan ilmiöön, Hikikomorit.

3.3 Ryhmäytyminen

Ihmisiä, jotka tuntevat toisensa ja tietävät kuuluvansa tiettyyn ryhmään, määritellään ryhmäksi. Ryhmän toiminta perustuu säännölliseen vuorovaikutukseen ja yhteiseen tekemiseen ja heillä on kokemus ryhmään kuulumisesta. Ryhmä ei aina muodostu automaattisesti toimivaksi vaan se tarvitsee toimiakseen tukea. Erityisesti uusia opetusryhmiä muodostettaessa tuen tarve on suuri. Opiskeluryhmissä on erilaisia oppijoita erilaisine taustoineen. Uudessa ryhmässä aloittaminen saattaa aiheuttaa joillekin opiskelijoille ahdistusta ja pelkoa (Jääskeläinen, 2022, s. 23). Tämän saman toteavat Nikkola ja Löppönen (2014, s. 13) kirjassaan, -joukko opiskelijoita tai ihmisiä ei ole automaattisesti ryhmä vaan näitä opiskelijoita voidaan ajatella yksilöinä, johon opetus yleensä perustuu. Tämä vaatii sitä, että opettaja pysähtyy miettimään, millainen ryhmä hänellä on ja mitä edellytyksiä tällä ryhmällä on kehittyä. Lähtökohtaisesti on tärkeää huomioida, että yksilöiden kokemukset ryhmästä tai sen kehittymisestä eivät välttämättä kohtaa.

Yksilön kasvua ja elämää motivoi ryhmään kuuluminen. Kun ihmiset tapaavat toisiaan säännöllisesti, he kykenevät toimimaan yhdessä päämäärätietoisesti synnyttäen yhteisiä tapoja, keskinäistä kiintymistä, tukevat toisiaan ja ovat solidaarisia toisilleen. Yksilön sosialisointiprosessin kannalta ryhmäytyminen on tärkeää. Yksilön kasvulle on merkitystä sillä, missä elämänvaiheessa ja olosuhteissa kiinnittyminen ryhmään tapahtuu. Tämä merkitys jakaa ryhmät primaari- ja sekundääriryhmiin. (Antikainen, Rinne & Koski, 2021, Ryhmä -luku).

Antikainen ym. (2021) kirjoittaa Kasvatustieteiden kirjassa, että primaariyhmistä tärkein on perhe, jonne lapsi syntyy ja jossa hän kasvaa. Siihen liittyy voimakkain tunneside ja vuorovaikutussuhde, jossa hän oppii itseilmaisuaan, tunnetaitoja, tapoja olla toisten kanssa ja osoittamaan yhteenkuuluvuutta. Tämä luo perustan lapsen elämälle. Sekundääriryhmät muodostuvat ihmisistä, jotka tapaavat säännöllisesti mutta eivät ole kovin läheisiä tai joilla ei ole henkilökohtaisia tunnesiteitä. Ryhmät luovat tavoitteet, joihin he pyrkivät, esim.

harrastusryhmillä taitojen ja tietojen kehittäminen, opiskelijoilla opintojen edistäminen. On kuitenkin mahdollista, että yksilöt voivat sitoutua sekundääriryhmään voimakkaasti, jolloin ryhmän merkitys identiteetin ja toiminnan kannalta voi muodostua primääriryhmää tärkeämmäksi. Tällainen toiminta korostuu erityisesti nuoruudessa vertaisryhmien korostumisena, jolloin nuoret kiinnittyvät erilaisiin ikäistensä ryhmiin voimakkaasti. (Antikainen yms., 2021, Ryhmä -luku).

Ryhmänhallinnan ja ryhmäilmiöiden ymmärtäminen tulisi olla kaikkien opettajien keskeisintä osaamisaluetta. Kuitenkin kouluarjessa ryhmän mahdollisuudet työrauhaan, oppimiseen ja kouluviihtyvyyden parantamiseen saattaa unohtua. Opettajien huomion vievät yhä enemmän yksilöt, vaikka tiedetään, että nimenomaan ryhmällä ja ryhmädynamiikalla on keskeinen ja tärkeä vaikutus oppimiseen ja psyykkiseen kasvuun. Opettajan työ ryhmän ohjaajana on psyykkisesti vaativaa ja siihen työhön liittyy monenlaisia tunteita hänen työskennellessään ryhmän kanssa ja kantaessaan vastuuta luokasta. Haastavissa tilanteissa opettajien voi joskus olla vaikeaa pyytää tai vastaanottaa apua ryhmään liittyvissä asioissa, joka saattaa johtaa opettajan eristäytymiseen. Tällöin yhteistyö kollegoiden kanssa voi antaa uusia ajatuksia ja näkökulmia asioiden ratkaisemiseksi (Nikkola ja Löppönen, 2014, s. 33–34).

L. S. Vygotskin teorian mukaan ihminen on sosiaalinen, kulttuurinen ja historiallinen olento. Ihmiset syntyvät sosiaalisiksi olennoiksi, jotka toimivat vuorovaikutuksessa toistensa kanssa. Ihminen kehittyy oppimalla ulkoa tulevia asioita, jotka hän sisäistää malliksi, jonka mukaan toimii, toteaa Lonka (2015). Teorian mukaan yksilöiden sijaan painotetaan heidän merkitystään yhteisön ja ryhmän jäsenenä. Keskeisessä asemassa ovat ihmisen toimijuus ja identiteetti sekä ryhmässä toimiminen.

Oppilaitoksissa henkilöt jaotellaan karkeasti kahteen ryhmään, opiskelijat ja opettajat. Yleisesti ajateltuna opiskelijoilta odotetaan kuuliaisuutta ja motivaatiota opiskeluun, kun taas opettajalta edellytetään ammatillista osaamista, vastuullisuutta ja johtajuustaitoja (Nikkola ja Löppönen, 2014, s. 28). Multanen (2022, s. 13–15) muistuttaa, että lapset ja nuoret, jotka istuvat luokkahuoneessa, eivät vielä muodosta ryhmää. He eivät automaattisesti muodosta sidettä toisiinsa, koska he eivät ole saaneet valita luokkatovereitaan eikä luokkaansa. Tarvitaan ohjausta, vaivannäköä ja aikaa, jotta näistä yksilöistä saataisiin muodostettua ryhmä. Tämän lisäksi tarvitaan jatkuvaa ryhmän ”huoltamista” että ryhmän keskinäinen vetovoima säilyisi ja kehittyisi sekä ryhmä voisi toimia oppimisen edistäjänä. Panostamalla keskinäisen toiminnan onnistumiseen, sitouttamalla oppilaat koulun arvoihin sekä tavoitteisiin, voidaan

ehkäistä häiriökäyttäytymistä. Häiriökäyttäytymiselle voi olla useita yhteiskunnallisia, pedagogisia tai yksilöllisiä syitä ja pahimmillaan opettajat stressaantuvat siitä, että he eivät pärjää ryhmän kanssa (Nikkola ja Löppönen, 2014, s. 37). Opettajan on tärkeä huolehtia ryhmän keskinäisistä vuorovaikutussuhteista ja ryhmädynamiikasta ennaltaehkäisemällä työrauhaa aiheuttavia häiriötekijöitä. Ryhmäytymisellä voidaan kehittää ja lisätä oppilaiden välistä vuorovaikutusta, aktivoita ongelmanratkaisukykyä sekä parantaa sanallisen että sanattoman viestinnän tunnistamista. Ryhmäytymisellä voidaan myös vahvistaa ryhmän keskinäistä vuorovaikutusta, koheesiota. On todettu, että ryhmässä, jossa on voimakas koheesio, ryhmän jäsenet välittävät toisistaan, kommunikoivat keskenään sekä osoittavat luottamusta ja arvostusta. Tällöin ryhmässä vallitsee avoin, turvallinen ja hyväksyvä ilmapiiri, joka kasvattaa itsetuntemusta ja rakentaa positiivista minäkäsitystä (Multanen, 2022, s. 13–15).

Ryhmäytymisen olennaisena tavoitteena on Jääskeläisen (2022, s. 45–46) mukaan lisätä turvallisuuden tunnetta sekä lisätä keskinäistä luottamusta. Turvallinen ilmapiiri ryhmässä luo tunteen opiskelijoille, ettei tarvitse olla varuillaan kaiken aikaa. Ryhmäytyminen helpottaa myös opettajan työtä vahvistamalla opiskelijoiden luottamusta opettajaa kohtaan. Tällöin opiskelijoiden on helpompi lähestyä opettajaa hankalissakin asioissa helpommin ja matalammalla kynnyksellä. Ryhmäytyminen tukee myös opiskelijoiden minäkuvan muodostumista sekä itsetuntoa, tukien opiskelijoiden keskinäistä arvostusta ja hyväksyntää. Ryhmäytymisharjoituksissa keskitytäänkin usein myönteisiin asioihin, niiden myötä voidaan tutustua omiin vahvuuksiin ja antaa positiivista palautetta myös toisille.

Ryhmäytymisestä on hyötyä myös opettajalle. Ryhmän toimivuus vaikuttaa opettajan jakamiseen ja hyvinvointiin positiivisesti. Hyvä ilmapiiri luo opettajalle rauhallisen ympäristön keskittyä opettamiseen sen sijaan, että työ keskeytyisi jatkuvasti rauhattomuuden ja sosiaalisten tilanteiden tukemisessa. Ryhmäytymisestä on näin ollen hyötyä sekä opiskelijoille että opettajalle (Jääskeläinen, 2022, s. 48).

Rikander (2021, s. 127) kirjoittaa, että psyykinen turvallisuus luo motivaatiota opiskeluun, tuo rauhaa työskentelyyn. Jos opiskelijalla on taustalla negatiivisia kokemuksia tai traumoja opiskeluun liittyvissä asioissa, voi pelko tai jännitys olla este opiskelulle. Ryhmäytymisellä voidaan edistää opiskelijoiden psyykkistä turvallisuutta, jolloin on tärkeää myös varmistaa jokaisen oppilaan osallisuus ja kuulluksi tuleminen ryhmän toiminnassa. Vahvalla ryhmähengen tunteella ja psyykkisesti turvallisessa ympäristössä voidaan luoda ryhmään keskusteleva ja vastavuoroinen ilmapiiri, jossa jokainen saa itsensä tuntemaan

kuulluksi ja hyväksytyksi. Ryhmäytymistä tehdään kaikilla kouluasteilla alakoulusta korkeakouluysteisiin.

Ryhmäytymistoimintaa voidaan verrata perehdytykseen, joka on tavoitteellista ja suunniteltua. Ryhmäytymiseen kannattaa panostaa kouluvuoden alkaessa. Yksittäinen ryhmäytymistapahtuma ei ole ryhmäytymisen kannalta kestävä, vaan ryhmäytymistä tulee ajatella prosessina, joka kehittyy lukuvuoden aikana. Ryhmäytyminen mahdollistaa opettajan havainnointia ryhmän toiminnasta tiivistäen opettajan ja ryhmän yhteistyötä samalla, kun itse ryhmän dynamiikka vahvistuu. Opiskelijat kokevat, että yhteydenotto ja kontaktit opettajaan helpottuvat, kun opettaja koetaan helposti lähestyttäväksi ja välittömäksi. Tätä opiskelijoiden kokemusta voidaan myös vahvistaa tuntien välissä välitunneilla ja tauoilla käytäväkeskusteluilla, joka tarjoaa opiskelijalle mahdollisuuden esimerkiksi kertoa itsestään tai tekemistään havainnoista oppimisympäristössä (Rikander, 2021, 127).

4 OPETTAJIEN KOKEMUKSIA NUORTEN SOSIAALISESTA SYRJÄYTYMISESTÄ

Salminen-Tuomaalan, Nissisen ja Haasion (2023, s. 32–33) tutkimuksessa kuvattiin aineopettajien, erityisopettajien, opinto-ohjaajien ja sairaanhoitajien kokemuksia siitä, mitkä tekijät vaikuttivat 13–15-vuotiaiden nuorten sosiaaliseen syrjäytymiseen. Tutkimustuloksissa nousi esiin nuorten syrjäytymistä edistäviä tekijöitä, esim. perheen dynamiikka, vanhempien vakava mielenterveysongelma, traumaattiset tapahtumat, perheen sosioekonomiset tekijät, tunneälyyn ja itsetuntoon liittyvät ongelmat ja mielenterveysongelmat. Myös kouluun liittyvät haasteet, esimerkiksi ystävyssuhteissa, sosiaaliseen mediaan tai päihteisiin liittyvät ongelmat sekä vaikeudet saada ennaltaehkäisevästi apua ja hoitoa mielenterveyden haasteisiin nostivat nuorten syrjäytymisen riskiä.

Perheen huono sosioekonominen asema vaikuttaa nuoren itsetuntoon ja tunneälyyn heikoilla sosiaalisilla taidoilla, huonoilla tunnetaidoilla, itsetunnon puutteella sekä huonolla itsetunnolla. Mielenterveysongelmat näkyvät nuorella sosiaalisena ahdistuksena, masennuksena, muina mielenterveysongelmina sekä tavoitteiden ja unelmien puutteena. Kouluun liittyviä haasteet voivat tulla esiin oppimisvaikeuksina ja poissaoloina. Erilaisuuden kokemus näkyy erilaisuuden tuntemuksena vähemmistön jäsenenä, maahanmuuttajana sekä ylipainon takia. Ystävyssuhteissa ongelmat näkyvät ystävien puutteena, ystävyssuhteiden loppumisena, ryhmästä poissulkemisena, sosiaalisen median riippuvuutena ja sosiaaliset suhteet rajoittuvat Internetiin. Päihteisiin liittyviä ongelmia ovat alkoholin käyttö sekä laittomien huumeiden käyttö. Mielenterveyden riittämätön hoito ja ennaltaehkäisy näkyy mielenterveyspalveluiden rajoitettuna saatavuutena. Mielenterveysongelmien ratkaisemiseksi ei ole tehty toimenpiteitä ja apu ei ole ollut oikea-aikaista sekä tuen puute on koettu riittämättömäksi. Salminen-Tuomaalan ym. (2023, s. 32–33). mukaan samankaltaisia vastauksia on saatu WHO:n (2023) julkaisemassa Nuorten mielenterveysartikkelissa, jossa todetaan, että nuorten sosiaalinen vetäytyminen voi pahentaa yksinäisyyttä ja eristää nuorta toisista. Nuorten ahdistus- ja masennushäiriöt voivat vaikuttaa merkityksellisesti opiskeluun ja koulunkäyntiin ja pidemmällä aikavälillä työssä jaksamiseen.

Salminen-Tuomaalan ym. (2023, s. 34) tutkimuksen tuloksissa nousee esiin perheen jäsenten tuen ja rohkaisun puute, joka itsessään voi johtaa nuoren heikkoon itsetuntoon, sosiaaliseen syrjäytymiseen ja vetäytymiseen. Nuoret tarvitsevat hyväksyntää, rohkaisua tai

positiivista palautetta, joka vahvistaa heidän luottamustansa itseensä ja motivaatiota opiskeluun.

Kilpeläinen ja Vettenniemi (2018, s. 69–70) kirjoittavat artikkelissaan ammatillisen koulutuksen aloittavista opiskelijoista, joiden osaaminen on yhä heterogeenisempää. Heikkoja valmiuksia omaavia opiskelijoita on yhä enenevässä määrin, joka tuo opettajien työhön lisähaastetta. Tässä yhteydessä korostuu ammatillisen koulutuksen tämän päivän rooli itse kasvatustyössä. Samassa artikkelissa nostetaan esiin opiskelijoiden kokemuksia siitä, kuinka he kokevat opetusmenetelmien ja opetusympäristön olevan motivaatiota laskevia. Opetusmenetelmien ja opetuksen suunnittelulla on siis vaikutusta opiskelijan opiskelumotiivaatioon. Opiskelijat kokivat, että motivoivia olisivat monipuoliset ja käytännönläheiset opetusmenetelmät, jossa huomioitaisiin yksilöllinen ohjaus ja suunnittelu. Tämä vaikuttaa myös opiskelijan aitoon kohtaamiseen, joka tarvitsee aikaa. Tämä haastaa, jos opettajien resurssit ovat tiukat (mts. 2018, 70–71).

5 YMPÄRISTÖN VAIKUTUKSET YKSINÄISYYTEEN

”Opiskeluaika on ihmisen parasta aikaa” -sanonta saa monet nuoret kuvittelemaan opiskelun olevan hauskanpitoa kavereiden kanssa, yhteisiä opiskeluhetkiä ja vapautta ilman vanhempien valvovaa silmää. Todellisuudessa kuitenkin asia voi olla aivan toisin, sosiaalinen kanssakäyminen voi olla hyvinkin vähäistä opiskelun alkuvaiheessa, ennen kuin ystävyysuhteita on solmittu. Worsleyn, Harrisonin ja Corcoran (2021) mukaan opiskelijoiden irtaantuminen perheestään, elämönhallintataidot ja uusien ystävyysuhteiden solmiminen saattavat aiheuttaa opiskelijalle stressiä. Useimmat opiskelijat kokevat yksinäisyyttä sekä tunnetta siitä, että eivät kuulu mihinkään yhteisöön. Uusien ystävyysuhteiden luominen on hankalaa ensimmäisien kuukausien aikana. Koti-ikävä ja ero vanhemmista sekä sisaruksista vaivaa opiskelijoita.

Kotoa pois muuttaminen, opiskelun aloittaminen on yksi nuoren suurimmista muutoksista aikaisemmassa, huolettomalta tuntuvassa elämässä. Turvallisessa kasvuympäristössä perheen kanssa nuori on saanut kokea turvallisuuden, välittämisen sekä hyväksynnän tunteita. Hän on saanut istua valmiiseen ruokapöytään ja puhtaista vaatteista on huolehdittu. Vanhemmat ovat kasvatuksellaan valmistelleet ja ohjanneet nuorta oman elämän aloittamiseen. Kun sitten tapahtuu ehkä kauankin odotettu muutto pois kotoa opiskelupaikkakunnalle, tapahtuu nuoren aikuisen elämässä jotain odottamatonta ja suurta. Irtaantuminen kodista ja perheestä vaikuttaa uudelleen kiinnittymiseen ja tutustumisen muihin ihmisiin. Nuoret ovat haavoittuvaisia ja tänä aikana yksinäisyys ja sosiaalinen eristäytyminen ovat voimakkaimmillaan. Lisäksi ympäristö, jossa estetään sosiaalinen yhteenkuuluvuus, pahentaa tilannetta edelleen.

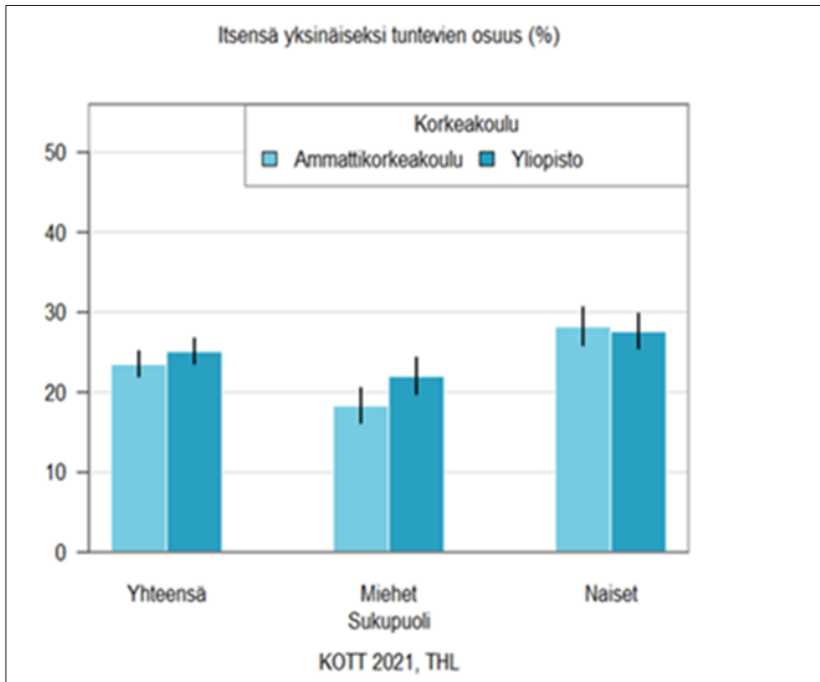
Nuoren elämässä ystävyysuhteet ovat tärkeä osa nuoren identiteetin muodostumista. Opiskelupaikkakunnalle muuttaminen tarkoittaa yleensä näiden ystävyysuhteiden katkeamista, ainakin osaksi. Yhdessäolo ei enää ole niin tiivistä kuin aikaisemmin. Kotoa pois muuttaminen tarkoittaa myös eroa vanhemmista ja se saattaa olla nuorelle melkoinen järkytys, omista asioista vastuussa oleminen ja asioista huolehtiminen on nyt täysin nuoren itsensä vastuulla.

Suomessa opiskelija-asuntolat ovat hyvin erilaisia kuin muualla maailmassa, missä opiskelijat oikeasti asuvat samoissa huoneissa ja asuntoloissa. Suomessa opiskelijat asuvat omissa oloissaan yksiöissä. Tästä johtuneekin lisääntynyt sosiaalinen eristäytyneisyys ja yksinäisyys.

Uusien opiskelijoiden kotiutumista voitaisiin tukea oppilaitoksesta lähtevän tuen avulla, voitaisiin järjestää erilaisia yhteisiä sosiaalisia tapahtumia iltaisin ja viikonloppuisin, muitakin kuin niitä bileitä. Voitaisiin tarjota opiskelijoille matalan kynnyksen keskusteluapua, mukana voisi olla koko oppilaitoksen henkilökunta, joka olisi saatavilla ”hihasta nyppäämällä”. Yksinäisyyden ja eristäytyneisyyden tunnistaminen ja ennaltaehkäisyn tärkeys samoin kuin kulttuuri, jossa puhutaan asioista niiden oikeilla nimillä ja puhutaan ääneen, olisi erityisen tärkeää.

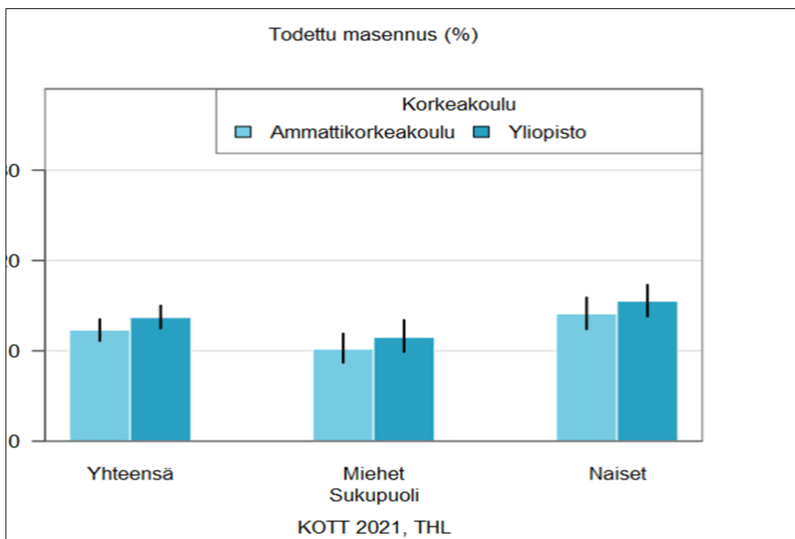
Maailman terveysjärjestö (WHO) raportoi, että eurooppalaiset viettävät 90 % ajastaan sisätiloissa, joten on selvää, että mielenterveysongelmien ja asuinpaikan välillä on yhteys. Opiskelijat muuttavat kauas perheestään tuntemattomien ihmisten pariin. Kanadalainen Simon Fraser -yliopisto on ollut mukana selvittämässä fyysisten tilojen merkitystä hyvinvointiin. Samoin Iso-Britanniassa tehdyssä tutkimuksessa havaittiin, miten yhteisten tilojen käyttäminen saattaa ihmiset yhteiseen tekemiseen helpottaen suhteiden syntymistä ja parantaa hyvinvoinnin tuntemuksia (Worsley yms., 2021, s. 2).

Terveyden- ja hyvinvoinnin laitoksen teettämän Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (KOTT-tutkimus, 2021) mukaan aineistosta löytyi viitteitä siitä, mitkä asiat aiheuttavat eniten mielenterveyden ongelmia. Tutkimuksessa kerättiin aineistoa opiskelijoiden yksinäisyydestä, terveydestä, koetusta hyvinvoinnista ja opinnoista, elintavoista, päih-teistä ja riippuvuuksista, elinoloista ja terveyspalveluista. Tutkittavana oli Suomessa ammatti-korkeakoulussa ja yliopistossa opiskelevia 18–34-vuotiaita. Kysymykset lähetettiin 12 000:lle opiskelijalle. Vastausaktiivisuus oli naisilla 53 % ja miehillä 44 %. Tutkimuksessa havaittiin yksinäisyyden ja masentuneisuuden kokemuksien kasvaneen viime vuosien aikana. Miehet kokivat tässä tutkimuksessa naisia vähemmän yksinäisyyttä, tätä havainnollistetaan kuviossa 2.



Kuvio 2. Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus (THL, KOTT-2021)

Samassa THL:n korkeakouluopiskelijoiden terveys ja hyvinvointitutkimuksessa (Kuvio 3) todettiin naisten masennuksen olevan yleisempää kuin miehillä.



Kuvio 3. Todettu masennus (THL, KOTT-2021)

Suvanto ym. (2020, s. 9) havaitsivat tekemässään tutkimuksessa samankaltaisia tuloksia. Nuoret viettävät suurimman osan ajastaan opiskeluympäristössään, näin ollen oppilaitoksella

on merkittävä terveyden edistämisen rooli. Kiusaaminen nousi tässä tutkimuksessa esille eniten mielenterveyttä horjuttavana tekijänä. Altistava tekijä kiusaamiselle oli yksinäisyys mutta voidaan myös kääntää asia toisin päin, kiusaaminen johtaa eristäytymiseen muista. Yksinäisyys vahingoittaa nuoren psyykkistä ja fyysistä terveyttä. Miehet kokivat sosiaaliset suhteet paremmaksi kuin naiset.

Oikeus turvalliseen oppimisympäristöön käy ilmi ammatillisen koulutuksen lainsäädöksistä (531/2017). Henri Rikanderin kirjassa *Oppilaitosturvallisuus* (2021, s.117) kuvataan oppimisympäristöä. Turvallisuuden kokemus on edellytys osallisuudelle, oppimiselle sekä kasvulle. Siitä syystä turvallisuus tulee nähdä keskeisenä asiana oppilaitoksessa. Opiskelupäivän aikana turvallisuudesta vastaa oppilaitoksen henkilökunta. Oppilaitoksen velvollisuutena on tehdä suunnitelma, jolla suojataan opiskelijoita häirinnältä, kiusaamiselta ja väkivallalta. Suunnitelman pitää olla kuitenkin yhdenmukainen lainsäädännön kanssa (Rikander, 2021, s.118–119).

5.1 Fyysinen turvallisuus oppimisympäristössä

Oppimisympäristön perustana on, että ympäristö on rakennettu oppimista varten terveelliseksi ja turvalliseksi (Rikander, 2021, s.119). Oppimisympäristö -termi kattaa oppimiseen liittyvää fyysistä, sosiaalista ja psyykkistä tai virtuaalista ympäristöä. Fyysinen ympäristö tarkoittaa tilojen ja välineiden turvallisuutta, mutta myös opetuksen järjestäjän velvollisuutta huolehtia siitä, että opiskelijoihin ei kohdistu epäasiallista ja tai väkivallan uhkaa. Turvallisuus voidaan jakaa aikaisemmin mainittuun fyysiseen, mutta myös henkiseen turvallisuuteen, jolloin henkinen turvallisuus kattaa psyykkisen, sosiaalisen ja pedagogisen turvallisuuden. Sosiaalisen turvallisuuden tunteeseen vaikuttaa koettu fyysinen ja psyykinen turvattomuus. Psyykinen turvattomuuden tunne on suurempi, jos tila on fyysisesti turvattomampi. (Rikander, 2021, s.117–118).

5.2 Sosiaalinen ympäristö

Rikander (2021, s.128) kuvailee sosiaalisen turvallisuuden muodostumista eri elementeistä. Siihen vaikuttavat ryhmän kiinteys, sosiaaliset suhteet ja luottamuksen syntyminen niiden kautta. Sosiaaliseen oppimisympäristöön kuuluu opiskelijoiden lisäksi opiskelijoiden perheet, ystävät, koulun henkilökunta opettajineen sekä opiskelijaterveydenhuolto. Tätä voidaan nimittää sosiaalisen oppimisympäristön sisäpiiriksi. Ulkoiseen verkostoon kuuluvat esimerkiksi

terveydenhuollon ja sosiaalityön toimijat, työvoimapalveluiden sekä mielenterveys- ja päihdepalveluiden työntekijät.

Sosiaaliseen vuorovaikutukseen vaikuttavat ihmisten väliset sosiaaliset suhteet, joiden kulmakiviä on vuorovaikutus ja kommunikointi. Kun sosiaalinen ympäristö on turvattu, opiskelija uskaltaa ottaa vastaan opiskeluun liittyviä haasteita pelkäämättä, että hän epäonnistuu. Sosiaalinen turvallisuus tarkoittaa luottamusta ja henkistä hyvää oloa ilman, että henkilön tulee pelätä nolatuksi joutumista. Sosiaalinen turvallisuus antaa opiskelijalle mahdollisuuden opiskella muiden kanssa rakentavassa ja motivoivassa vuorovaikutuksessa. Osallisuuden ja yhteisöllisuuden tunne vahvistaa turvallisuuden tunnetta. Yhteisöllisyyden tuntemus muodostuu yhteisen kokemuksen jakamisesta, jossa jokainen kokee tulleeensa hyväksytyksi omana itsenään. Hyvä ilmapiiri antaa mahdollisuuden ihmiselle olla oma itsensä ja kokemus ryhmään kuulumisesta kiinnittää hänet vahvemmin yhteiskuntaan vahvistaen samalla sosiaalista pääoma. (Rikander, 2021, s.128).

Rikander (2021, s.128–129) kirjoittaa, että ihmisen itsetunto vaikuttaa vuorovaikutukseen ja vaikuttaa siihen, suhtautuuko ihminen tulevaisuuteensa luottavaisesti. Kokemus omasta riittävydestä ilmenee positiivisena suhtautumisena ympäristöön, toisiin ihmisiin ja itseensä. Sosiaalista turvallisuutta voivat vaarantaa erilaiset opiskelijoiden välille muodostuvat kilpailut, sosiaaliset konfliktit, paineet opiskelusta, kiire tai muut muutokset opinnoissa. Myös vanhempien sosiaalinen asema voi luoda opiskelijalle sosiaalista turvattomuutta, joka voi näkyä siinä, että opiskelija kokee, että vanhemmat eivät pysty tukemaan taloudellisesti opiskelijan opintoja. THL:n (2023a) artikkelissa nostetaan esiin mielenterveyttä suojaavia tekijöitä, joista oppilaitos voi olla suojaava tekijä, jos se pystyy tarjoamaan oikeudenmukaista ja sosiaalista tukea opiskelijoille.

Nikkola ja Löppönen (2014, s. 17) kirjoittavat koulukiusaamisesta, jota pidetään yleensä yksilöiden välisenä sosiaalisena ongelmana. Koulukiusaaminen johtuu useimmiten heikoista sosiaalisista taidoista, jonka välttämiseksi koulussa voidaan opettaa ja vahvistaa kommunikaatiota ja sosiaalisia taitoja. Häirintää ja kiusaamista pidetään usein sosiaalisen turvallisuuden uhkana oppilaitoksissa. Kiusaaminen voi olla ulkopuolelle näkyvää, piilotettua, fyysistä kiusaamista. Se voi olla myös sanatonta ja sitä voidaan tehdä epäsuorasti erilaisin keinoin esimerkiksi sosiaalisessa mediassa nimimerkkien takaa. Kiusattu voidaan myös sulkea yhteisön tai kaveripiirin ulkopuolelle (Rikander, 2021, s.130).

Junttila kirjoittaa artikkelissaan (2023, s. 21–23) ostrakismista, joka on tahatonta tai tahallista väkivaltaa, syrjäyttämistä ja sosiaalista kipua aiheuttavaa toimintaa. Se on yksilön ulossulkemista, näennäisen sivistynyttä, joka on yleistä tämän päivän yhteiskunnassa. Ostrakismi on hyväksyttyä väkivaltaa, jonka seurauksena yksilön oireet voivat tuntua kipuna, ahdistuksena, suruna, ajatuksina ja käyttäytymisen muutoksena. Sosiaalinen kipu aktivoituu samalla alueella aivoissa kuin fyysinen kipu ja voi aiheuttaa tunnetta paeta paikalta tai puolustautua. Eri-tyisesti tarkoituksellisella ja jatkuvalla ulossulkemisella on vakavia vaikutuksia sekä yksilön psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen ja hyvinvointiin että myös koko yhteisöön. Junttila kirjoittaa kirjassaan *Yksinäisyyden monet kasvot* (2022, s. 61), että ostrakismin jatkuessa pitkään voi tulla tunne sosiaalisesta valtataistelusta, jossa on kyse elämästä ja kuolemasta henkilölle itselleen. Nämä tilanteet voivat usein johtaa myös muita henkilöitä vahingoittavaan toimintaan.

Sosiaalistumisprosesseilla on tärkeä merkitys yhteiskunnallisesti. Opettajilla ja opiskelijoilla on mahdollisuus synnyttää ja vahvistaa opiskelijoiden sosiaalisia taitoja, mutta myös yhteisön kielteisiä sosiaalisia rakenteita. Tämä voi johtaa ajatteluun epätasa-arvosta niin opiskelijoiden kuin opettajien keskuudessa. Konkreettisesti tämä voi näkyä opiskelijoiden työskentelyssä, työryhmien muodostamisessa, jota myös opettaja voi tukea, joskus huomaamattaan. Opettaja voi kokea motivoituneen opiskelijan ohjaamisesta tyydytystä, verrattuna erilaisten haasteiden kanssa kamppailevaan opiskelijaan (Rikander, 2021, s.131)

Verkossa tapahtuva kiusaaminen näkyy tavallisimmin satunnaisten kiusaajien kautta. Nämä kiusaajat osallistuvat kiusaamiseen hetkellisesti, esimerkiksi julkaisemalla ilman lupaa kuvia tai kommentoimalla kiusattua negatiiviseen sävyyn ja poistuvat paikalta. Kiusattu voi joutua kohtaamaan tämänkaltaisia tilanteita usein. Kiusattu ei pysty vaikuttamaan tällaisiin tilanteisiin mitenkään ja kiusaajat eivät miellä omaa toimintaansa kiusaamiseksi. Ostrakismia ja selkeää kiusaamista on mahdollista ennaltaehkäistä tukemalla yhteisöllisyyttä. Kiusatun toipumista kiusaamisesta edistää olennaisesti muilta opiskelijoilta, ystäviltä ja läheisiltä saatu tuki. Muiden opiskelijoiden tai ryhmän tulee osoittaa hyväksyntä syrjitylle ryhmään kuulumisesta, jotta kiusattu konkreettisesti kokee, että hänet hyväksytään mukaan ryhmään (Rikander, 2023, s.133–134).

Oppilaitoksissa ajatellaan tavallisesti, että opettajilla on valmiit työkalut tai vastaukset siihen, miten erilaisia tilanteita luokassa käsitellään. Totta on, että on olemassa erilaisia materiaaleja, jotka auttavat näissä tilanteissa mutta tällä tavalla oletetaan, että ongelman ratkaisu

noudattaa aina samaa kaavaa. Huomionarvoiseksi asiaksi nousee se, että opettajan tulisi kuulla ja ymmärtää ryhmää sekä nähdä myös syvemmälle ryhmään sisälle (Nikkola ja Löppönen, 2014, s. 22). Opettajan kuuluu puuttua rohkeasti ja matalalla kynnyksellä kiusaamiseen ja häirintään. Se kertoo myös opettajan rohkeudesta, välittämisestä ja kunnioittamisesta opiskelijoita kohtaan. Puuttumisella ja nopealla reagoinnilla ongelmatilanteissa osoitetaan, missä menee hyvien tapojen ja käytöksen rajat. Nopea ja jämäkkä reagointi antaa ja vahvistaa turvallisuuden tunnetta myös opiskelijoilla. Myös verkossa tapahtuvaan kiusaamiseen tulee puuttua nopeasti ja verkossa työskentely täytyy huomioida opetuksen suunnittelussa (Rikander, 2023, s.141–142).

5.3 Psyykkinen ympäristö

Psyykkinen turvallisuus muodostuu ympäristössä, joka on kannustava ja luottamusta herättävä. Omien vahvuuksien löytämiseksi opiskelijoita rohkaistaan etsimään ja kehittämään omia vahvuuksia. Opiskelijalle voidaan antaa omia taitoja vastaavia tehtäviä ja tavoitteita, jolloin mahdollistetaan hänen opiskelumotivaationsa, itseluottamuksen ja itsetunnon vahvistuminen ja kehittyminen. Tämä kehittää ja tukee nuorta selviämään myöhemmin elämässään erilaisissa haasteissa. On hyvä tunnistaa, että joskus yksittäisen opiskelijan kohdalla koulu ja kouluympäristö voi olla ainoa paikka, jossa nuori kokee, että hänen ympärillään on turvallisia aikuisia ja arki on rytmitettyä (Rikander, 2021, s. 122–123). Toisinaan koulu voi olla paikka, jossa opiskelija saa päivän ainoan ruoan ja kokea tulleensa hyväksytyksi. Nuoren kokema turvattomuus, kaltoinkohtelu ja väkivalta vaikuttavat hänen elämänsä negatiivisesti. Nämä tekijät kasvattavat riskiä syrjäytymiseen, päihteiden käyttöön ja rikollisen käyttäytymiseen. Perheen sisäiset ongelmat ja nuoren haastava käytös aiheuttaa ristiriitoja koulussa ja kotona (Rikander, 2021, s. 123)

Subjektiiivisella kokemuksella turvallisesta opiskeluympäristöstä on merkitystä opiskelumotivaatioon. Opiskelijan omat realistiset käsitykset ja mahdollisuudet vaikuttaa omassa toimintaympäristössä vahvistuvat myönteisessä opiskeluympäristössä. Psykologiassa tätä kutsutaan minäpystyvyydeksi. Välitön ja kunnioittava suhtautuminen yhteisön, luokan, opiskelijoiden ja opettajan kesken edistää opiskelijan kokemusta arvokkuudestaan ja ainutlaatuisuudestaan. Huono kokemus siitä, että opiskelijaa ei hyväksytä ryhmään, saattaa vaikuttaa hänen koko elämänsä, heikentäen hänen oppimisensa kokemukseen liittyvää motivaatiota.

Heikolla koulumenestyksellä on selkeä yhteys syrjäytymisen kehittymisessä (Rikander, 2021, s.125)

5.4 Vapaa-ajan kaverisuhteiden merkitys

Nuori peilaa itseään ikätovereihin, tästä syystä vertaissuhteet ovat erittäin tärkeitä nuoruudessa identiteetin rakentuessa. Vertaissuhteilla tarkoitetaan suurin piirtein samanikäisten ja samalla kehitystasolla olevien nuorten kesken luotuja ystävyys-suhteita. Samanikäisten ystävien kanssa vietetään yhteistä aikaa ja kun nuori kaipaa neuvoja, lohtua, käännytään vertaisten puoleen. Sen lisäksi, että nuoret omaksuvat uusia taitoja ja tietoja, he myös kokevat yhdessä asioita, jotka vaikuttavat nuoren sopeutumiseen, hyvinvointiin sekä tulevaisuuteen. Vertaisryhmässä nuoret opettelevat yhdessä toimimista, kompromissien tekemistä sekä oman paikan ottamista, johtajuutta että jämäkkyyttä. Nuoret saavat toisiltaan tukea myös vanhemmista irrottautumisessa. Nuorilla on kova tarve tulla hyväksytyksi ja kuulua joukkoon. Ongelmat vertaissuhteissa, kuten kaveriporukan ulkopuolelle jääminen, kiusatuksi tuleminen tai vaikeudet solmia uusia ystävyys-suhteita, saattavat aiheuttaa nuorelle erityisen voimakasta stressiä ja ahdistusta. Mikäli vertaisryhmässä tuen saaminen ja yhteistyön antaminen on heikkoa, nuoren ongelmakäyttäytyminen saattaa lisääntyä (Kiuru, 2023, s. 217–218). Keväällä 2023 toteutetussa kouluterveyskyselyssä nousi esiin Etelä-Pohjanmaan alueen nuorten kokemukset lisääntyneestä syrjinnästä vapaa-ajalla tai koulussa. Vuonna 2021 syrjintää koki 17,7 % vastaajista ja vuonna 2023 syrjintää kokeneiden määrä oli 24,4 % vastaajista.

Kiurun (2023, s. 222) mukaan nuoren kehitykseen kuuluvat erityisen merkittävällä tavalla nuoren läheiset ystävät. Sen lisäksi, että nuori saa ystäviltaan käyttäytymiseen ja motivaatioon liittyviä, kehityksen kannalta tärkeitä taitoja, ystävät tarjoavat myös kumppanuutta, yhteenkuuluvuuden tunteita sekä viihtymistä toisten kanssa. Ystävät ovat tulevien ihmissuhteiden kannalta myös tärkeitä. He opettelevat läheisyyttä, luottamusta sekä muita asioita, joita tarvitaan myöhemmin ihmissuhteissa. Ystävyys-suhteilla on nuorta motivoiva ja voimaannuttava vaikutus, erityisesti vastoinkäymisten kohdatessa ystävilta saatu tuen ja kannustuksen saaminen auttaa nuorta selviytymään haasteista. Ystävät voivat innostaa esimerkiksi opiskeluun liittyvissä asioissa, jolloin he voivat yhdessä pohtia koulunkäynnin haasteisiin liittyvissä pulmissa. Vertaistuki nuorelta toiselle helpottaa asioista puhumista ja ymmärrys asioista on samankaltaista.

5.5 Kodin merkitys nuoruuden kehityksessä

Perheen vuorovaikutuksella on tärkeä merkitys nuoruuden kehityksessä. Vuorovaikutusta perheen sisällä voidaan tarkastella monesta eri näkökulmasta. Yksi näkökulmista on vuorovaikutuksen sisältö eli millaisia asioita vuorovaikutuksessa käsitellään. Toinen asia on vuorovaikutuksen rakenne, miten viestit ja informaatiot vaihdetaan perheen sisällä. Vanhempien ja nuoren välisen vuorovaikutuksen laatu tarkoittaa herkkyyttä toisen viesteille ja toiminnalle. Läheisyys vuorovaikutuksessa kuvaa vanhemman ja nuoren viestinnän vaikutusta toisiinsa. Läheisyyteen kuuluvat myös lämpimyys, kumppanuus, kiintymys, luottamus ja yhteenkuuluvuuden tunne. Perheen väliset kahdenväliset suhteet vaikuttavat vastavuoroisesti ja jatkuvasti toisiinsa, vaikuttaen nuoren kehitykseen sekä perheen ja nuoren väliseen vuorovaikutukseen (Kiuru, 2023, s.210–211). THL:n toteuttamassa kouluterveyskyselyssä keväällä 2023 nousi esiin, että Etelä-Pohjanmaalla nuorten kokemus hyvästä keskusteluyhteydestä vanhempien kanssa oli hieman parempi (46,7 %) kuin koko maan tuloksessa (42,2 %). Perhetyypit voidaan luokitella seuraaviin: kohesiiviset perheet, etäiset perheet, kietoutuneet perheet sekä lokeroivat perheet. Kohesiivisessä perhetyypissä perheen jäsenillä on lämpimät, harmoniset ja hyvin jäsennellyt suhteet kun taas etäisten perheiden jäsenien välit ovat kylmät ja etäiset, jäsenien väliset suhteet voivat olla myös hyvin riitaiset. Lokeroivassa perhetyypissä vanhempien väliset suhteet voivat olla hyvin ristiriitaiset, mutta vanhemmuus on laadultaan muuttumaton. Kietoutuneessa perhetyypissä ihmissuhteet voivat olla tunkeileviä ja liian intensiivisiä. Heikko ja ristiriitainen vanhempien välinen suhde vaikuttaa vanhemmuuteen (Kiuru, 2023, s. 210–211).

Kiurun (2023, s. 211–212) mukaan nuoren positiivisen minäkuvan ja itsetunnon kehittymisen kannalta molemminpuolinen hyväksyntä, myönteinen vuorovaikutus vaikuttaa myös nuoren persoonallisuuden kehitykseen positiivisesti. On myös todettu, että vanhemman ja nuoren väliset konfliktit tai ristiriidat ovat suorassa yhteydessä nuoren ongelmakäyttäytymiseen tai sen lisääntymiseen.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL, i.a.) mukaan perheen tilanteella on suuri merkitys nuoren elämään. Perheen arkea voivat kuormittaa esimerkiksi vanhempien psyykkiset sairaudet, perheen niukka toimeentulo tai perheolosuhteiden muutokset. Kasautuessaan nämä tekijät heijastuvat nuoren elämään aiheuttaen normaaliin nuoren kehittymiseen haasteita. Joskus vanhempien tilanne voi olla niin vaikea, etteivät he pysty tarjoamaan nuoren

tarvitsemaa hoivaa ja huolenpitoa. Lisää huolta aiheuttaa, mikäli nuori joudutaan sijoittamaan kodin ulkopuolelle sijoitukseen tai turvautumaan huostaanoton toimenpiteisiin.

6 KEHITTÄMISTYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Kehittämistyön tarkoituksena on kuvata opiskelijoiden yksinäisyyteen vaikuttavia tekijöitä ja sitä, miten yksinäisyys vaikuttaa opiskelijoiden hyvinvointiin.

Kehittämistyön tavoitteena on tuottaa tietoa siitä, miten ryhmäytyminen ehkäisee opiskelijoiden yksinäisyyttä.

Kehittämistyön tutkimuskysymykset ovat

- Mitkä tekijät vaikuttavat opiskelijoiden yksinäisyyteen?
- Miten yksinäisyys vaikuttaa opiskelijoiden hyvinvointiin?
- Miten ryhmäytyminen ehkäisee opiskelijoiden yksinäisyyttä?

7 KEHITTÄMISTYÖN TOTEUTUS

7.1 Kehittämistyön prosessin vaiheet

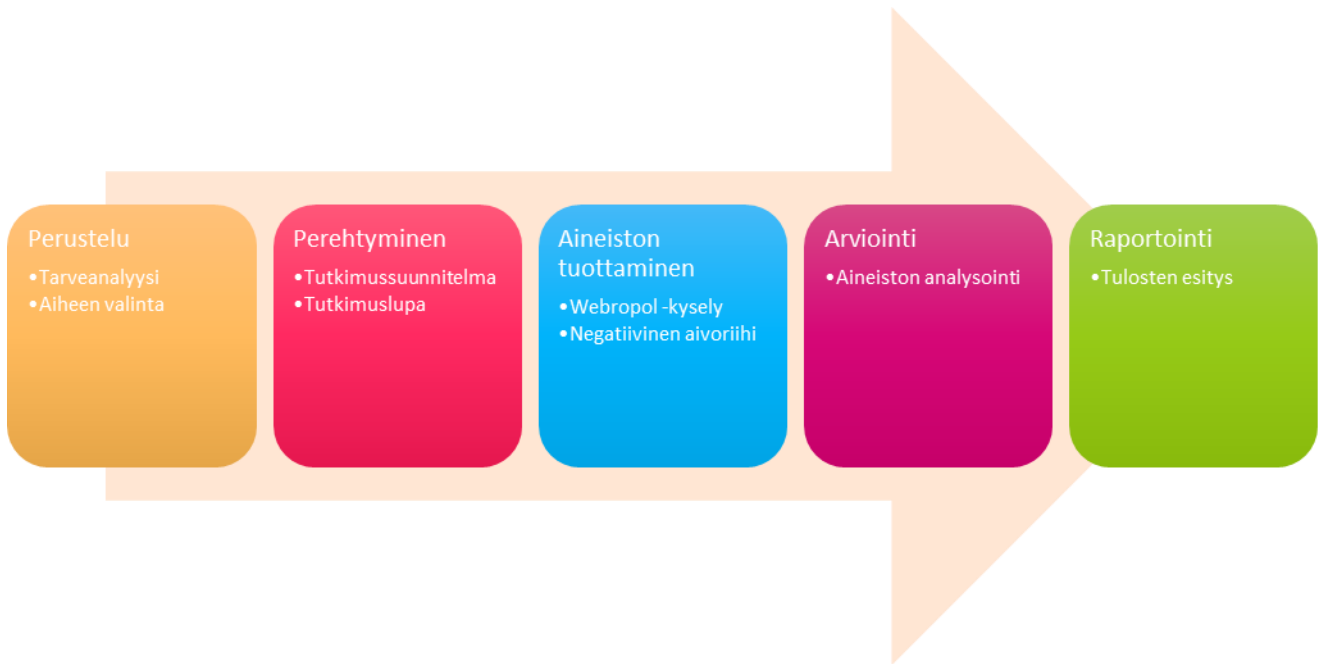
Tutkimuksen prosessi etenee asteittain. Kankkusen ja Vehviläinen-Julkusen (2013, s. 83–84) mukaan kvantitatiivinen sekä kvalitatiivinen tutkimus voidaan jakaa käsitteelliseen sekä empiiriseen vaiheeseen. Käsitteellinen vaihe sisältää tutkimusaiheen valinnan sekä aiheeseen perehtymisen, aiheen rajaamisen sekä tutkimussuunnitelman laatimisen. Tähän vaiheeseen kuuluu myös tutkimusasetelman eli tutkimuskohteen määrittämisen kuin myös sen pohdinta, minkälaisessa ympäristössä tutkimus toteutetaan. Empiirinen vaihe sisältää aineiston keruun, analysoinnin, tulosten tulkinnan sekä raportoinnin.

Olipa tutkimuksen lähestymistapa kvantitatiivinen tai kvalitatiivinen, huolellisesti laadittu tutkimussuunnitelma on tutkimusprosessin perusta. Tutkijan on helpompi hahmottaa tutkimuksen kokonaisuuttaja ja se tuo siten tavoitteellisuutta työskentelyyn. Tutkimuslupaa tarvitaan myös rahoituksen hakemiseen. Tutkimusluvan myöntäjälle on tärkeää kuvata tarkoin, miten osallistujat hankitaan, miten tutkimus toteutetaan sekä minkälaiseen resurssitarpeeseen tulee varautua (Kankkunen & Julkunen-Vehviläinen, 2013, s. 85, 87).

Huoli nuorten hyvinvoinnista oli lähtökohtana tälle kehittämistyölle. Molemmat kehittämistyön tekijät työskentelevät ammattiin opiskelevien nuorten parissa. Opiskelijoiden kokemaa pahoinvointia tulee vastaan päivittäin. Yksinäisyys on yhteydessä mielenterveysongelmiin, joten kehittämistyö oli ajankohtainen. Kehittämistyö rajattiin koskemaan ammattiin opiskelevien nuorten yksinäisyyttä.

Tutkimusta varten anottiin tutkimuslupaa kohdeorganisaatiolta. Tutkimuslupa myönnettiin toukokuussa 2023. Tässä vaiheessa ennakoivasti suunniteltiin, että kyselytutkimus toteutetaan oppilaitoksessa heti alkusyksystä 2023 sähköisessä muodossa. Opiskelijoilla oli mahdollisuus vastata kyselyyn koulun sähköpostiin tulleen Webropol-linkin tai QR-koodin kautta. Myös opettajat olivat saaneet nämä linkit, joten heillä oli mahdollisuus näyttää tv-tilun kautta QR-koodi, jolloin opiskelijalla oli mahdollista vastata mobiilisti kyselyyn. Kyselyyn vastaamiselle oli järjestetty oma aika oppituntien alusta ja tämä aika käytettiin vain tähän tarkoitukseen. Alustavasti arvioitiin kyselyyn vastaamiseen menevän aikaa enintään 10 minuuttia. Kyselyn toteuttamista ja vastaamista helpotti se, että toinen kehittämistyön tekijä tuntee

toisen asteen toimintatavat ja mahdollisuuden vastata kyselyyn. Tämä mahdollisti myös tilaisuuden olla saatavilla ongelmatilanteissa esimerkiksi, jos eteen tulisi teknisiä ongelmia. Näin menettelemällä pystyttiin välittämään nuorelle tunne siitä, että heidän mielipiteistään ollaan aidosti kiinnostuneita. Kuviossa 4. kuvataan tämän kehittämistyön prosessia.



Kuvio 4. Tutkimusprosessin kuvaus (mukailtuna Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen, 2013)

7.2 Tiedonhaku

Tietoa haettiin opiskelijoiden hyvinvointiin ja yksinäisyyteen vaikuttavista tekijöistä eri tietokannoista. Aineistoa haettiin kirjaston tietokannoista SeAmk -Finna, CINAHL Ultimate, Medici ja Pubmed. Lisäksi tietoa haettiin julkisten sektorien kuten Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (THL) ja Sosiaali- ja terveysministeriön (STM) julkaisuista ja raporteista. Hakusanoina tietokannoissa käytettiin seuraavia: *mental health, student, well-being, loneliness, social exclusion, yksinäisyys, ryhmäytyminen ja grouping*. Koska kehittämistyön aiheeseen liittyen tietoa oli vähän saatavilla tai aineisto painottui koskemaan Covid-pandemiaan liittyvää nuorten yksinäisyyttä, lähteiksi etsittiin myös soveltuvaa aineistoa aikaisempien tutkimusten sekä väitöskirjojen lähdeluettelosta. Kehittämistyön alkuvaiheessa päätettiin jättää Covid-pandemian aiheuttama yksinäisyys ja syrjäytyminen pois kehittämistyöstä, koska haluttiin tuoda esille muut yksinäisyyttä aiheuttavat tekijät nuorten elämässä.

Kankkusen ja Vehviläinen-Julkusen (2017, s. 92–94) mukaan tutkijan on oltava kriittinen tiedon haussa ja ottaa huomioon olemassa oleva kirjallisuus. Tutkimuksessa kannattaa huomioida aineiston tieteellisyys, jolloin opinnäytetyöt ja ammatilliset julkaisut rajataan ulkopuolelle. Tiedonhaun avulla tutkija muodostaa tutkimukselleen teoreettisen viitekehäksen, joka antaa myös rakenteen tutkimusraportin teorialle, mittarille, tuloksille ja pohdinnalle.

7.3 Laadullisen ja määrällisen tutkimuksen yhdistäminen

Kehittämistyön suunnittelu alkoi prosessin hahmottamisella ja samalla selvitettiin, mitkä tutkimusmenetelmät sopivat kehittämistyön ilmiöön. Kohdejoukon määrittämisen lisäksi pohdittiin, millaisia aineistokeruumenetelmiä käytetään. Tutkimuskysymykset ohjasivat aineistokeruumenetelmän valintaa. Kanasen (2017, s. 170–172) mukaan opinnäytetyössä voidaan yhdistää määrällinen ja laadullinen tutkimus, mutta tutkimusotteen valinnassa tulisi huomioida aina, mikä lähestymistapa soveltuu erityisesti kyseessä olevan ilmiön tutkimiseen. Tärkeää olisi nähdä menetelmät toisiaan tukevinä eikä kilpailevinä menetelminä. Määrällinen ote tuo tutkimukseen laajuutta ja laadullinen ote syvyyttä. Laadullista tutkimusta voi edeltää määrällinen tutkimus, varsinkin sellaisissa tilanteissa, joissa määrällistä aineistoa on kerätty mutta tiedon jalostaminen vaatii vielä lisää taustaselvittelyä. Määrällisen ja laadullisen menetelmän käyttö samassa tutkimuksessa luo uusia näkökulmia tutkimukseen. Kun käytetään molempia menetelmiä, täytyy muistaa, että avoimien kysymysten käyttö ei tee määrällisestä tutkimuksesta laadullista eikä päinvastoin.

Kehittämistyössä käytettiin siis molempia menetelmiä, sekä määrällistä että laadullista. Määrällisen tutkimuksen avulla saatiin tilastollista tietoa suuren otannan kautta kehittämistyön kahteen ensimmäiseen kysymykseen, koskien opiskelijoiden yksinäisyyteen ja hyvinvointiin liittyviä kysymyksiä. Kehittämistyön laadullisessa toiminnallisessa osiossa saatiin opettajien näkökulmia ja sitä kautta vastauksia siihen, miten ryhmäytymisellä voidaan ehkäistä yksinäisyyttä ja miten ryhmäytymistä voidaan edistää.

7.4 Aineiston keruu- ja analysointimenetelmät

Vallin (2018, s. 96–102) mukaan kvalitatiivista tietoa voidaan hakea monella eri tavalla. Yksi tapa on haastattelu, jossa saadaan suoria vastauksia haastateltavien kokemuksista ja mielenpiirteistä. Aineistoa kerätään tutkijan tekemän valmiin kyselylomakkeen mukaan kysymys

kysymykseltä. Tällaisessa haastattelumenetelmässä tutkijalla on mahdollisuus myös havainnoida haastateltavaa, jolloin tieto muodostuu yksityiskohtaisesti ihmisen toiminnasta, käyttäytymisestä ja vuorovaikutuksesta. Kyselyhaastattelu voidaan myös toteuttaa sähköisessä muodossa, kyselylomakkeella. Tämän kaltaiset kyselyt ovat taloudellisia, mutta vaarana on vähäinen vastausprosentti. Aineistoa voidaan kerätä tekemällä kysely isolle ryhmälle yhtä aikaa.

Kankkusen ja Julkunen – Vehviläisen (2013, s. 121–123) mukaan haastattelu ja havainnointi on yleisin tapa kerätä aineistoa laadullisessa tutkimuksessa. Haastattelua voidaan toteuttaa monella eri tavalla, joissa vaihtelevat osallistujien määrä ja strukturoinnin aste eli haastattelu voidaan suorittaa lomakehaastatteluna, teemahaastatteluna tai avoimina haastatteluina. Havainnointi aineistokeruumenetelmänä tarkoittaa sitä, että tutkija havainnoi tutkimuksensa kohdetta. Sen avulla tutkittava voi saada välitöntä, suoraa tietoa. Tutkijan on myös mahdollisuus saada tietoa, jota muuten haastateltava ei ehkä kertoisi. Havainnoimisen apuna voidaan käyttää videointia tai muistiinpanojen tekemistä, jotka helpottavat aineiston analysoimisessa.

7.4.1 Webropol-kysely

Kvantitatiivisella tutkimuksella on tarkoitus löytää syy-yhteys ilmiölle, jota halutaan tutkia. Kvantitatiivinen tutkimus sopii menetelmänä sellaisiin tutkimuksiin, jossa tavoitteena on selittää jotain asiaa numeraalisesti, eli tutkimusaineisto muutetaan mitattavaan esimerkiksi kyselytutkimuksen muotoon (Vilkka, 2021, s. 55). Kyselytutkimuksen suunnittelu lähtee liikkeelle tutkimuskysymysten ja tavoitteiden määrittelystä sekä aineiston keruun ja analysoinnin määrittelystä (Vilkka & Mankki, 2024, s. 56). Kyselylomaketta suunniteltiin teoreettisen viitekehyyksen pohjalta, pitäen mielessä kehittämistyön keskeiset käsitteet ja työn tavoitteet. Työhön perehtymistä ohjasi myös aikaisemmat tutkimukset, jotka auttavat kyselytutkimuksen luomisessa (Vilkka, 2021, s. 83). Tämän kehittämistyön kohteena oli suuri joukko vastaajia, jolloin kyselylomakkeen käyttö oli perusteltua. Kyselylomakkeen pohjalta vastaajat pysyvät myös anonyymeina (Vilkka, 2021, s. 76–77), jonka avulla varmistetaan tutkimuksen eettinen luotettavuus. Tätä tutkimusmenetelmää puolsi myös kehittämistyön aikataulu ja oppilaitoksen puolelta tarjoutunut mahdollisuus toteuttaa sähköinen kysely oppitunnin alussa. Kyselytutkimusten tulosten avulla muodostuu mahdollisuus tehdä tilastollista päättelyä esimerkiksi siitä, vaikuttaako taustatekijät opiskelijoiden kokemuksiin vai eroaako heidän mielipiteensä toisistaan.

Kehittämistyön kohderyhmänä olivat ammattiin opiskelevat, yli 15-vuotiaat nuoret, erään Etelä-Pohjanmaalla sijaitsevan kunnan ammatillisessa oppilaitoksessa. Kysely toteutettiin ajalla 21.8.-5.9.2023. Kyselyn ajankohtaa suunniteltiin ennakkoon siten, että lomat tai työssä-oppimisjaksot eivät ajoittuneet samaan kohtaan. Alaikäisten opiskelijoiden vanhempia tiedotettiin tulevasta kyselystä Wilma -viestintäkanavan kautta ennen varsinaista opiskelijakyselyä. Opiskelijoille lähetettiin sähköpostilla saatekirje, jonka yhteydessä oli linkki Webropol-kyselyyn, vaihtoehtoisesti opiskelijalla oli mahdollisuus kirjautua mobiilisti kyselyyn QR-koodin avulla. Saatekirjeessä ja ohjeistuksessa korostettiin kyselyyn vastaamisen vapaaehtoisuutta. Kehittämistyön määrällisen osion aineisto kerättiin sähköisellä kyselylomakkeella opiskelijoilta koulupäivän alussa opettajajohtoisesti. Kyselyyn sai vastata tietokoneella tai mobiililaitteella, esimerkiksi omalla kännykällä. Kyselylomakkeen suunnittelussa kiinnitettiin huomiota lomakkeen visuaaliseen ulkoasuun, jotta se toimisi myös mobiiliversiona ja motivoi opiskelijoita vastaamaan kysymyksiin. Kysely sisälsi 15 kysymystä, joista monivalintakysymyksiä oli 13 kappaletta sekä avoimia kysymyksiä oli kaksi kappaletta. Taustamuuttuja kysymyksiä oli kolme kappaletta. Webropol-kyselyn pohjana hyödynnettiin 2021 toteutettua Kouluterveyskyselyä, jonka pohjalta kysymyksiä muokattiin, jotta ne soveltuivat tarkemmin vastaamaan tämän kehittämistyön tarpeita.

Ensimmäinen osa kehittämistyöstä oli kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus, joka toteutettiin kyselytutkimuksena opiskelijoille. Määrällinen tutkimus soveltuu hyvin suuria ihmismääriä kartoittavaan tutkimukseen. Analyysimenetelmänä käytimme Webropolin omaa analysointiohjelmaa ja avoimien kysymysten analysoinnissa induktiivista sisällönanalyysiä.

Kysymykset jaoteltiin teemoittain, jotta tulokset saatiin helposti esitettävään muotoon. Vastausvaihtoehdot olivat monivalinta- ja Likert-tyyppisiä kysymyksiä. Kyselyn taustamuuttujiksi määriteltiin sukupuoli ja koulutusala. Kyselyssä selvitettiin, olivatko vastaajat ensimmäisen, toisen vai kolmannen vuoden opiskelijoita. Monivalintakysymysten hyvänä puolena on se, että haastateltavan on helppo tunnistaa kysyttävä asia nopeasti ja vastauksia on helpompi käsitellä ja analysoida tietokoneella. Opiskelijoita Etelä-Pohjanmaalla sijaitsevan ammatillisen oppilaitoksen toimipisteessä on hieman yli 500 (8/2023), tavoitteena oli saada vastauksia vähintään 100.

Webropol -kyselyn vastaukset analysoitiin käyttämällä Webropolin omaa analysointiohjelmaa. Kehittämistyössä aineistoa on kuvailtu prosentiosuuksin. Aineiston analyysissä käytettiin

tilastollisena menetelmänä ristiintaulukointia tutkittaessa taustamuuttujien yhteyttä yksinäisyyteen.

7.4.2 Sisällön analyysi kyselyn avoimissa kysymyksissä

Kehittämistyön Webropol-kyselyn avoimet vastaukset analysoitiin sisällön analyysiä käyttäen. Vastaaminen oli vapaaehtoista näihin kysymyksiin. Vastaukset käytiin yksitellen läpi ja vain ne vastaukset hyväksyttiin, jotka vastasivat kysymykseen. Aineiston analysointi aloitettiin kirjoittamalla alkuperäinen ilmaisu juuri kuten se oli vastauslomakkeelle kirjoitettu. Analysointia jatkettiin yhdistämällä samankaltaiset vastukset samaan alaluokkaan kuuluviksi. Alaluokat ryhmiteltiin edelleen samaa tarkoittaviin ilmaisuihin, jolloin saatiin muodostettua yläluokat.

Kankkusen ym. (2013, s. 166–167) mukaan sisällönanalyysiä voidaan käyttää silloin, kun halutaan muodostaa käsitteitä tai malleja tai kun halutaan kuvata ilmiötä. Tarkoituksena oli saada tekstiaineistosta esille tekstissä esiintyvät merkitykset. Sisällönanalyysin perimmäisenä tarkoituksena on siis kuvata ja analysoida kohteena olevaa tutkimusaineistoa systemaattisesti. Aineistolähtöisessä analyysissä pyrkimyksenä on löytää keskeisiä väittämiä, jotka kuvaavat tutkittavaa ilmiötä. Kankkusen ym. (2013, s. 166–167) mukaan sisällönanalyysiä voidaan käyttää silloin, kun halutaan muodostaa käsitteitä tai malleja tai kun halutaan kuvata ilmiötä.

7.4.3 Negatiivinen aivoriihi

Kehittämistyön laadullisen osion aineisto kerättiin opetushenkilöstöltä käyttäen negatiivisen aivoriihen menetelmää. Negatiivinen aivoriihi toteutettiin marraskuussa 2023, saman ammatillisen oppilaitoksen toimipisteessä, jossa kysely toteutettiin opiskelijoille. Aivoriiehen oli varattu aikaa 45 minuuttia päivän alusta. Teveren (i.a) mukaan negatiivisen aivoriihen tavoitteena on saada osallistujilta kerättyä erilaisia ajatuksia sekä ideoita.

Aivoriihen aluksi kehittämistyöstä kerrottiin lyhyesti ja opetushenkilöstöä ohjeistettiin menetelmän kulussa. Negatiivinen aivoriihi mahdollisti opetushenkilöstön pohtimaan ryhmäytymiseen vaikuttavia tekijöitä negatiivisen kysymysasettelun kautta. Tämän tekniikan avulla opetushenkilöstölle tuli mahdollisuus vaikuttaa omaan tulevaisuuden työhönsä ryhmäytymisen näkökulmasta katsottuna. Kehittämistyön tekijät halusivat luoda negatiivisen aivoriihen työpajaan

kevennetyn ilmapiirin tunnelmaa, jolloin osallistujilla olisi luontevampaa tuottaa uusia ideoita ja ratkaisuja esitettyihin kysymyksiin.

Teveren (i.a) mukaan negatiivisen aivoriihen ajatuksena on, että ensin muodostetaan kysymys ja tehdään kysymyksestä käänteinen/negatiivinen, näin jokainen osallistuja saa vapaasti tuoda esiin omia tuntemuksia ja kokemuksia kysymykseen liittyen

Negatiivisen aivoriihen menetelmällä etsittiin vastausta kehittämistyön kysymykseen **”Miten ryhmäytyminen ehkäisee opiskelijoiden yksinäisyyttä”**? Negatiivisen aivoriihen kysymyksiä oli neljä ja ne olivat:

- *Miten opiskelijoiden tulisi toimia, että ryhmäytyminen epäonnistuu?*
- *Miten esihenkilöiden tulisi toimia, että ryhmäytyminen epäonnistuu?*
- *Miten tunnetaitojen puute vaikuttaa vuorovaikutukseen ryhmässä?*
- *Miten opettajien tulisi toimia, että ryhmäytyminen epäonnistuu?*

Toteutukseen osallistui 20 opettajaa ammatillisen oppilaitoksen eri koulutusaloilta. Opettajat jaettiin neljään ryhmään, kussakin ryhmässä oli näin viisi opettajaa. Kysymykset oli kirjoitettu julistekokoa A3 olevalle fläppitaulupaperille, kukin ryhmä kiersi neljä kysymyspistettä pohtien yhdessä ryhmänä vastauksia. Ryhmät saivat kirjoittaa oman vastauksen kysymyspaperille varattuun tyhjään tilaan.

8 TULOKSET

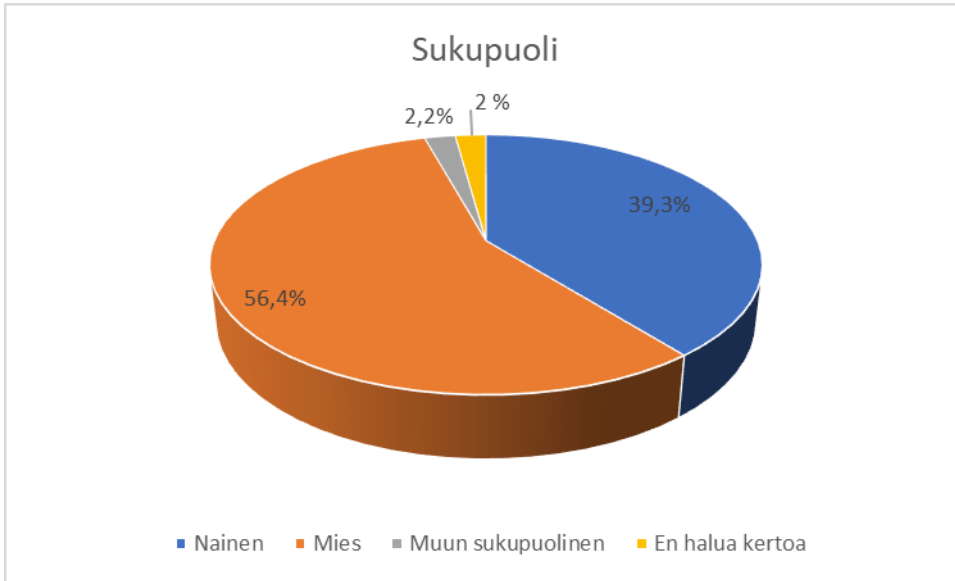
Kyselytutkimus suunniteltiin toteutettavaksi heti toisen asteen koulujen alkaessa elokuussa 2023, jolloin opiskelijat olivat kampuksella. Ajankohdassa huomioitiin opiskelijoiden loma-ajat ja mahdollisen työssäoppimisen ajankohdat. Tällä tavalla saatiin varmistettua riittävä vastausmäärä. Tutkimuslupa saatiin nopeasti ja yhteistyö organisaation kanssa sujui hyvin.

Webropol-kysely lähetettiin erään eteläpohjalaisen kunnan ammattikoulun opiskelijoille. Webropol-vastauslomake oli avattu vastaajien toimesta 303 kertaa ja vastaaminen oli aloitettu 162 vastaajan toimesta. Vastauksia saatiin riittävästi (n=140) määrälliseen tutkimukseen. Vertauksena Terveystieteiden tutkimuskeskuksen (THL) Kouluterveyskysely 2023 toteutettiin keväällä 2023, jolloin tämän ammattikoulun opiskelijoilta saatiin vastauksia (n=120), joka oli hieman alhaisempi kuin kehittämistyön vastausmäärä. Kyselyyn vastaaminen toteutettiin opettajajohtoisesti, jolloin opiskelijat ohjeistettiin kyselyyn vastaamiseen ja heillä oli mahdollisuus saada tukea vastaamisessa liittyviin haasteisiin. Vastaaminen kyselyyn oli vapaaehtoista. Opettajille lähetettiin muistutus kyselyn aukioloajasta ja vastauksien keräämisestä kolme kertaa sähköpostilla kyselyn aukioloaikana.

8.1 Webropol-kyselyn tulokset

Webropol-kyselyllä kartoitettiin nuorten opiskelijoiden kokemuksia yksinäisyydestä, siihen vaikuttavista tekijöistä sekä ryhmäytymisen merkityksestä yksinäisyyden ehkäisyssä. Toteutunut otos oli 137–140 vastaajaa. Taustamuuttujina olivat sukupuoli, koulutusala ja se, minkä vuosikurssin opiskelijasta on kyse.

Kyselyssä selvitettiin ensin vastaajien sukupuolen osuus taustamuuttujina. 140 opiskelijaa vastasi tähän kysymykseen. Vastaajista yli puolet kertoi olevansa miehiä, 56,4 % (n=79). Naisia vastaavasti oli 39,3 % (n=55). Muun sukupuolisia vastaajista oli 2,2 % (n=3) ja vastaajista 2,1 % (n=3) ei halunnut kertoa sukupuoltaan. Sukupuolijakaumaa havainnollistetaan kuviossa 5.



Kuvio 5. Sukupuoli

Seuraavaksi kysyttiin, minkä alan opiskelijoista oli kysymys. Taulukossa 1. kuvataan vastaajien koulutusaloja. Tähän kysymykseen vastasi 140 opiskelijaa. Alakohtaisesti vastaajista metsäalanopiskelijoita oli eniten, 20,7 % (n=29). Kone- ja tuotantotekniikan opiskelijoita oli 13,6 % (n=19). Kone- ja tuotantotekniikan opiskelijoita oli 13,6 % (n=19). Sähkö- ja automaatioalan opiskelijoita oli 10,0 % (n=14). Sosiaali- ja terveysalan opiskelijoita oli 20,0 % (n=28). Matkailualan opiskelijoita vastaajista oli 12,1 % (n=17). Vähiten vastaajia oli ravintola- ja cateringalalta 5,0 % (n=7) sekä tutkintoon valmentavasta TUVA-koulutuksesta 5,0 % (n=7).

Taulukko 1. Koulutusalat

Koulutusalat	n	%
Kone- ja tuotantotekniikka	19	13,6 %
Sosiaali- ja terveysala	28	20,0 %
Matkailuala	17	12,1 %
Sähkö- ja automaatioala	14	10,0 %
Ravintola- ja catering-ala	7	5,0 %
TUVA - tutkintokoulutukseen valmentava koulutus	7	5,0 %
Rakennusala	19	13,6 %
Metsäala	29	20,7 %

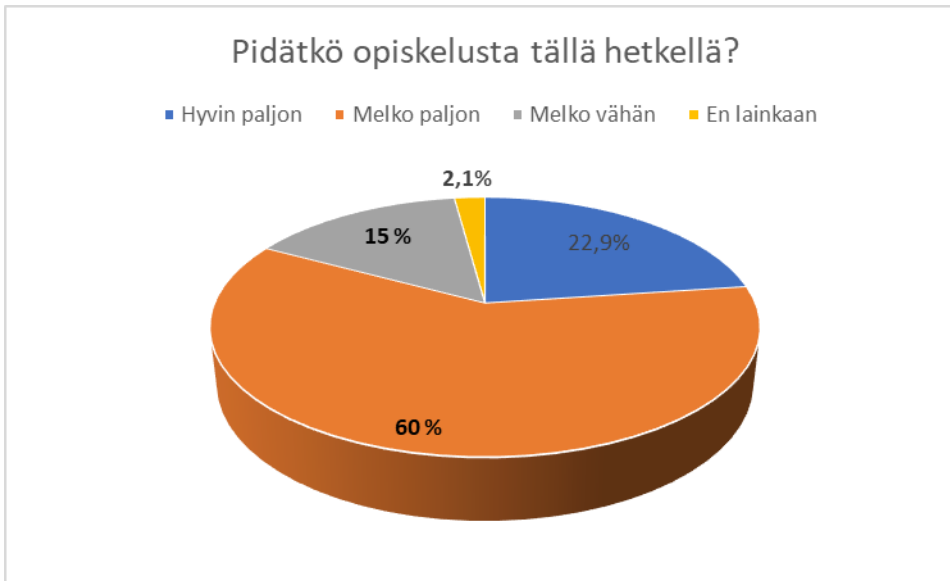
Taustamuuttujana haluttiin saada selville, miten vastaajat jakautuivat opiskeluvuosien perusteella (Kuvio 6). Vastaajia oli 140. Suurin osa vastaajista eli 61,4 % (n= 86) oli ensimmäisen vuoden opiskelijoita. Toisen vuoden opiskelijoita vastaajista oli 25,0 % (n=35) ja kolmannen

vuoden opiskelijoita oli vähiten, 13,6 % (n=19). Ristiintaulukoinnin avulla haluttiin vielä tarkennusta siihen, kuinka vastaajat jakautuivat sukupuolen mukaan. Ensimmäisen vuoden opiskelijoista vastaajia oli yhteensä 86, näistä miehiä oli enemmistö, 65,1 % (n=56) ja naisia vastaajista oli 32,5 % (n=28). Muunsukupuolisia vastaajista oli 1,2 % (n=1) samoin kuin heitä, jotka eivät halunneet kertoa sukupuoltaan. Toisen vuoden opiskelijoita vastaajista oli yhteensä 35. Vastaajien määrä sukupuolen mukaan jakautui lähes tasan, miehiä vastaajista oli 48,6 % (n=17) ja naisia 42,8 % (n=15). Toisen vuoden opiskelijoista muunsukupuolisia vastaajista oli 5,7 % (n=2) ja 2,9 % (n=1) ei halunnut kertoa sukupuoltaan. Kolmannen vuoden opiskelijoita vastaajista oli yhteensä 19. Vastaajien määrä sukupuolen mukaan kääntyi toisin päin, naisia oli enemmistö vastaajista, 63,1 % (n=12), sitä vastoin miehiä oli 31,6 % (n=6). Muunsukupuolisia ei vastaajissa ollut yhtään, sen sijaan 5,3 % (n=1) ei halunnut kertoa sukupuoltaan.



Kuvio 6. Minkä vuoden opiskelija olet?

140 opiskelijaa vastasi kysymykseen, pitivätkö he opiskelusta tällä hetkellä. Suurin osa vastaajista 60,0 % (n=84) kertoi pitävänsä opiskelusta melko paljon. Vastaajista 22,9 % (n=32) vastasi pitävänsä opiskelusta hyvin paljon. Vastaajista 15,0 % (n=21) piti opiskelusta tällä hetkellä melko vähän ja vastaajista 2,1 % (n=3) koki, että ei pitänyt opiskelusta lainkaan (Kuvio 7).



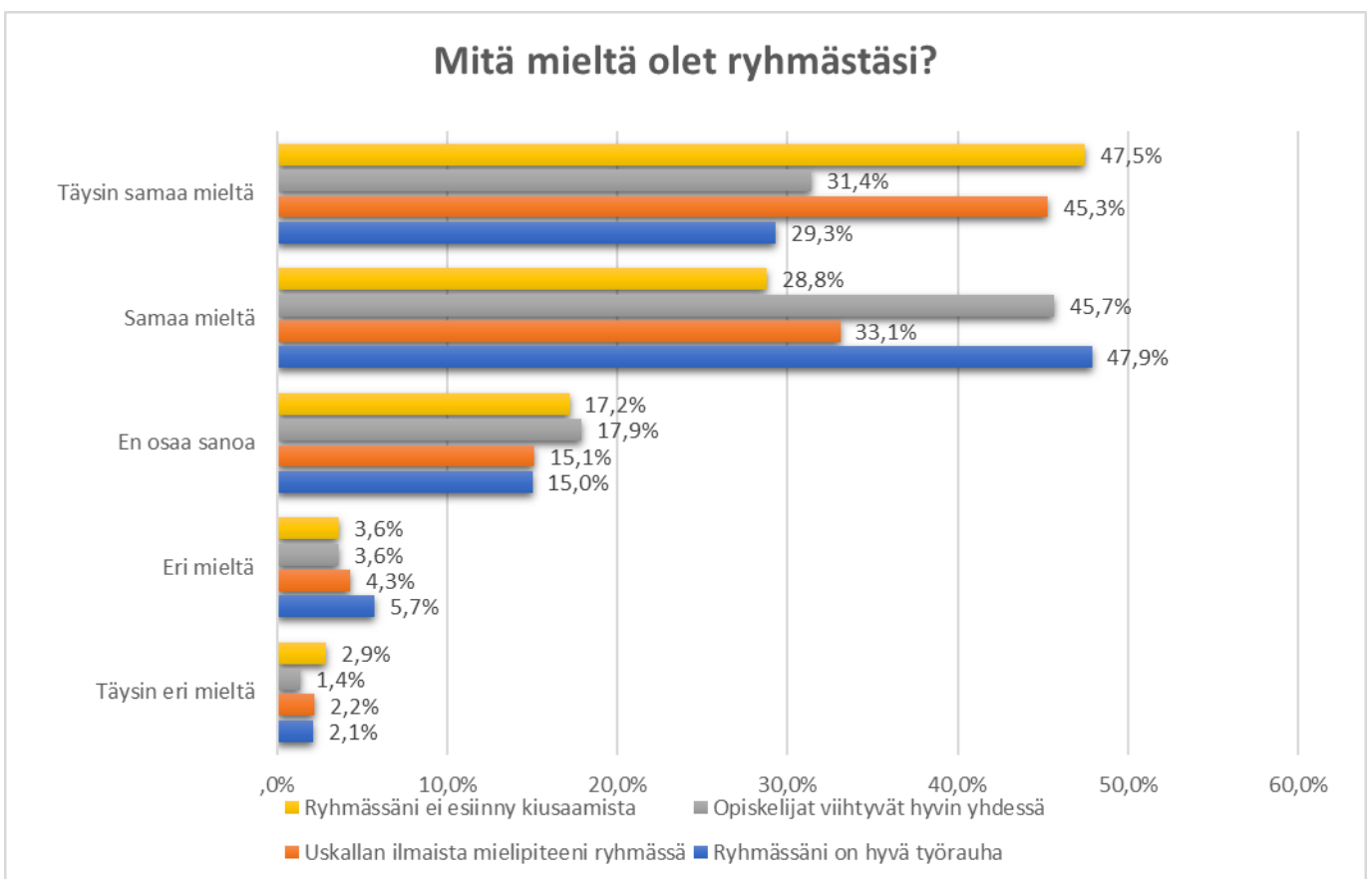
Kuvio 7. Pidätkö opiskelusta tällä hetkellä?

Kyselyssä haluttiin tietää opiskelijan kokemuksia omasta ryhmästä. Kysymykseen vastasi 140 opiskelijaa. Lähes puolet vastaajista, 47,9 % (n=67), koki ryhmän työrauhan olevan hyvä. Vastaajista kolmasosa, 29,3 % (n=41), oli täysin samaa mieltä työrauhasta. Vastaajista 15 % (n=21) ei osannut sanoa mielipidettään asiaan. Ryhmässä vallitsevasta työrauhasta vain muutama, 5,7 % (n=8), oli eri mieltä. Vastaajista 2,1 % (n=3) vastasi olevansa täysin eri mieltä ryhmän työrauhasta. Tarkemmin tarkasteluna miehistä 53,8 % koki olevansa samaa mieltä ja 30,4 % oli täysin samaa mieltä, että ryhmässä on hyvä työrauha. Vastaavasti naisista 45,5 % oli samaa mieltä työrauhasta ja täysin samaan mieltä oli kolmas osa, 29,1 %.

Yli puolet vastaajista, 45,3 % (n=35), oli täysin samaa mieltä siitä, että he uskaltavat ilmaista mielipiteensä ryhmässä. Lähes puolet vastaajista, 33,1 % (n=46), kertoi olevansa samaa mieltä mielipiteiden ilmaisemisesta. Vastaajista 15,1 % (n=21) ei osannut sanoa mielipidettään. Eri mieltä vastaajista oli 4,3 % (n=6) ja täysin eri mieltä 2,2 % (n=3).

Suurin osa opiskelijoita koki viihtyvänsä hyvin yhdessä. Lähes puolet vastaajista olivat samaa mieltä 45,7 % (n=64) siitä, että opiskelijat viihtyvät yhdessä. Täysin samaa mieltä oli 31,4 % (n=44) vastaajista. 17,9 % (n=25) vastaajista ei osannut sanoa mielipidettään. Vastaajista 3,6 % (n=5) vastasi olevansa eri mieltä, vastausvaihtoehdon täysin eri mieltä valinneita vastaajia oli 1,4 % (n=2). Muunsukupuolisista eri mieltä oli 33,3 % ja samaa mieltä 66,7 %.

Vastaajista suurin osa koki, ettei ryhmässä ole kiusaamista. Lähes puolet, 47,5 % (n=66), vastaajista koki, että ryhmässä ei ole kiusaamista. Samaa mieltä vastaajista oli 28,8 % (n=40). Mieli pidettään ei osannut sanoa 17,2 % (n=24). Eri mieltä vastaajista oli 3,6 % (n=5) ja täysin eri mieltä oli 2,9 % (n=4) vastaajista. Vastaukset eriteltiin vielä vastaajien sukupuolen mukaan. Naisista 45,5 % (n=25) koki olevansa täysin samaa mieltä, ettei ryhmässä ole kiusaamista ja miehistä täysin samaa mieltä oli 51,3 % (n=40). Muun sukupuolisista 33,3 % (n=1) ei osannut sanoa kantaansa tähän asiaan ja samaa mieltä siitä, että ryhmässä ei esiinnyt kiusaamista, oli 66,7 % (n=2) vastaajista (Kuvio 8).



Kuvio 8. Mitä mieltä olet ryhmästäsi?

Kyselyssä kartoitettiin opiskelijoiden kokemuksia opettajista. Vastaajia oli 138. Vastaajista suurin osa, 47,2 % (n=59), koki saavansa rohkaisua opettajalta omien mielipiteiden ilmaisemisessa. Täysin samaa mieltä oli reilu kolmasosa vastaajista, 34,1 % (n=47). Samaa mieltä vastaajista oli 42,7 % (n=59). Vastaajista 16,7 % (n=23) ei osannut sanoa mieli pidettään ja 14,3 % (n=6) vastaajista oli eri mieltä. Täysin eri mieltä vastaajista oli pieni osa, 2,2 % (n=3).

Vastaajista suurin osa koki, että opettajat ovat kiinnostuneita siitä, mitä opiskelijoille kuuluu. Täysin samaa mieltä oli reilu neljännes, 26,3 % (n=36). Samaa mieltä oli lähes puolet opiskelijoista, 46,7 % (n=64). Vastaajista 21,9 % (n=30) ei osannut sanoa mielipidettään. Eri mieltä väittämän kanssa oli 1,5 % (n=2) vastaajista ja 3,6 % (n=3) koki, ettei opettaja ole kiinnostunut siitä, mitä opiskelijoille kuuluu.

Lähes puolet vastaajista, 44,9 % (n=62), koki opettajien kohtelun oikeudenmukaiseksi. Samaa mieltä oli 36,2 % (n=50). Vastaajista 15,9 % (n=22) ei osannut sanoa mielipidettään kysymykseen. Muutaman vastaajan vastauksesta tuli ilmi, että opettajan kohtelu ei ole oikeudenmukaista, kysymykseen vastanneista 1,5 % (n=2) oli eri mieltä ja täysin eri mieltä vastaajista oli 1,5 % (n=1).

Vastaajista yli kolmasosa koki opettajien puuttuvan epäasialliseen käyttäytymiseen. Vastaajista 35,8 % (n=49) oli täysin samaa mieltä. Samaa mieltä vastaajista oli 40,1 % (n=55). Vastaajista 18,2 % (n=25) ei osannut sanoa, mitä mieltä he ovat. Vastaajista 3,7 % (n=5) oli eri mieltä ja täysin eri mieltä vastaajista oli 2,2 % (n=3). (Taulukko 2).

Taulukko 2. Kokemuksesi opettajista?

Kokemuksesi opettajista	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	En osaa sanoa	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä	Yhteensä
Opettajat rohkaisevat minua ilmaisemaan oman mielipiteeni tunnilla	3	6	23	59	47	138
	2,2%	4,3%	16,7%	42,7%	34,1%	
Opettajat ovat kiinnostuneita siitä, mitä minulle kuuluu	5	2	30	64	36	137
	3,6%	1,5%	21,9%	46,7%	26,3%	
Opettajat kohtelevat oikeudenmukaisesti	2	2	22	50	62	138
	1,5%	1,5%	15,9%	36,2%	44,9%	
Opettajat puuttuvat epäasialliseen käyttäytymiseen	3	5	25	55	49	137
	2,2%	3,7%	18,2%	40,1%	35,8%	

Tutkimuksessa kartoitettiin vastaajien kokemuksia yksinäisyydestä. Vastaajien määrä oli 136. Vastaajista lähes puolet, 41,2 % (n=56), koki ettei ole koskaan yksinäinen. Yksinäisyyttä koki hyvin harvoin kolmannes, 27,2 % (n=37). Vastaajista 22,0 % (n=30) koki yksinäisyyttä joskus. Yksinäisyyttä kuitenkin koettiin vastaajien keskuudessa, 5,9 % (n=8) koki olevansa yksinäinen melko usein ja 3,7 % (n=5) vastaajista koki yksinäisyyttä jatkuvasti.

Tämän kysymyksen kohdalla ristiintaulukoinnin avulla tarkasteltiin, kuinka sukupuoli vaikuttaa yksinäisyyden kokemukseen. Tähän vastasi 53 naista ja 77 miestä, loput 6 vastaajaa oli

muunsukupuolisia tai ei halunnut kertoa sukupuoltaan. Kyselyyn vastanneista naisista yksinäisyyttä suurin osa koki hyvin harvoin, 34 % (n=18) ja joskus yksinäisyyttä koki 34 % (n=18), miehistä hyvin harvoin yksinäisyyttä koki 23,4 % (n=18), joskus 15,6 % (n=12) Naisista 20,7 % (n=11) ja miehistä 57,1 % (n=44) koki, että he eivät ole koskaan yksinäisiä. Naisista ja miehistä melko usein yksinäisyydestä kärsi 5 % (n=3) ja naisista 6 % (n=3) koki jatkuvaa yksinäisyyttä. Vastaavasti miehistä kukaan ei kokenut kärsivänsä jatkuvaa yksinäisyyttä. Muunsukupuolisista tai heistä, jotka eivät halua kertoa sukupuoltaan 33,3 % (n=2) koki melko usein tai jatkuvasti yksinäisyyttä (Kuvio 9).



Kuvio 9. Koetko olevasi yksinäinen?

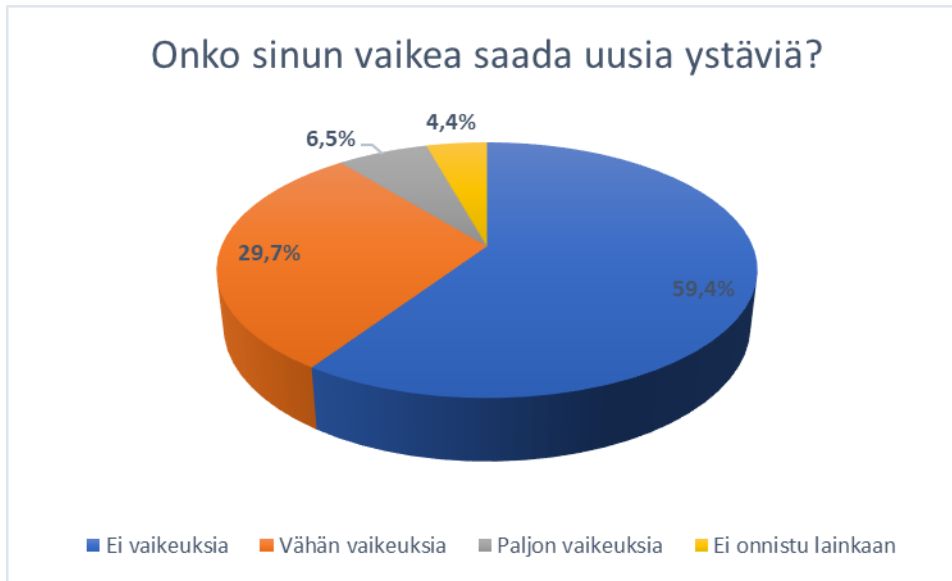
Vastaajilta haluttiin tietää heidän ystävyssuhteistaan. Tähän kysymykseen vastasi 139 opiskelijaa. Vastaajista yli puolella, 58,3 %:lla (n=81), oli useampia läheisiä ystäviä, jolle he voivat kertoa luottamuksellisesti asioistaan. Vastaajista 15,8 % (n=22) kertoi, että heillä oli kaksi läheistä ystävää, kun taas 17,3 % (n=24) vastaajista kertoi, että heillä oli yksi läheinen ystävä. Vastaajista 8,6 %:lla (n=12) ei ollut laisinkaan läheisiä ystäviä (Kuvio 10).



Kuvio 10. Onko sinulla tällä hetkellä läheistä ystävää, jonka kanssa voit keskustella luottamuksellisesti?

Kyselyllä haluttiin selvittää vastaajien kykyä solmia uusia ystävyysuhteita. Vastauksia saatiin 138. Yli puolella vastaajista, 59,4 %:lla (n=82), ei ollut vaikeuksia solmia uusia ystävyysuhteita. Vähän vaikeuksia solmia uusia ystävyysuhteita oli 29,7 %:lla (n=41) kysymykseen vastanneista. Sen sijaan vastaajista 6,5 % (n=9) koki, että heillä oli ystävyysuhteiden solmimisessa paljon vaikeuksia ja 4,4 % (n=6) vastaajista koki, että uusien ystävyysuhteiden solminen ei onnistu lainkaan (Kuvio 11).

Tähän kysymykseen naisista 50 % (n = 27) vastasi, että heillä ei ole vaikeuksia solmia ystävyysuhteita. Vähän vaikeuksia saada uusia ystäviä oli 44,4 %:lla (n=24). Miehistä reilusti yli puolet, 69,2 % (n=54), ei kokenut vaikeuksia ystävien saamisessa ja vähän vaikeuksia oli viides osalla vastaajista eli 20,5 %:lla (n=16). Muun sukupuolisista koki 66,7 % (n=2) paljon vaikeuksia saada ystäviä ja ystävyysuhteiden luominen ei onnistunut lainkaan 33,3 %:lla (n=1).



Kuvio 11. Onko sinun vaikea saada uusia ystäviä?

Kyselyllä haluttiin saada tietoa siitä, ovatko vastaajat saaneet mielialaan liittyviin ongelmiin apua. (Kuvio 12.) Vastaajia oli yhteensä 139. Vastausvaihtoehdoiksi oli eritelty eri tahoja, joista vastaajat mahdollisesti olivat saaneet apua. Seuraavassa vastauksia on avattu tarkemmin.

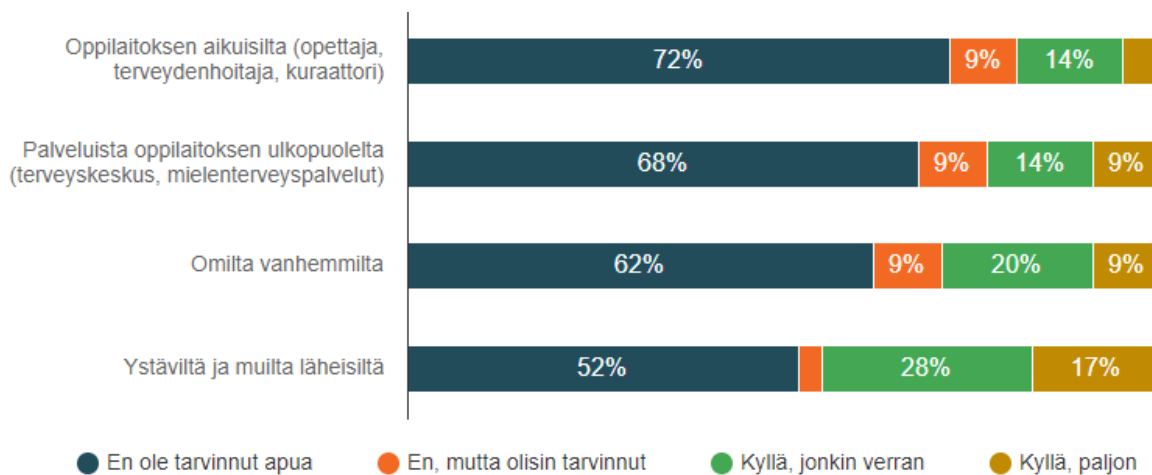
Oppilaitoksen aikuiset (opettaja, terveydenhoitaja, kuraattori). Vastaajista suurin osa, 72,0 % (n=100), ei ollut tarvinnut apua mielialaan liittyviin ongelmiin, Vastaajista 8,6 % (n=12) oli kokenut, että ei ollut saanut apua, vaikka olisi sitä tarvinnut. Vastaajista 14,4 % (n=20) oli saanut jonkin verran apua mielialaan liittyviin asioihin ja 5,0 % (n=7) vastaajista oli saanut paljon tarvitsemaansa apua.

Kysyttäessä vastaajilta **Oppilaitoksen ulkopuolisista palveluista (terveyskeskus, mielen-terveyspalvelut)** 68,4 % (n=95) ei ollut tarvinnut apua mielialaansa liittyviin ongelmiin, vastaajista 8,6 % (n=12) ei ollut saanut apua, vaikka sitä olisi tarvinnut. Lisäksi vastaajista 14,4 % (n=20) kertoi saaneensa tarvitsemansa avun ja 8,6 % (n=12) vastaajista oli saanut paljon apua.

Kysyttäessä vastaajilta, olivatko he saaneet omilta **vanhemmiltaan** apua mielialaan liittyviin kysymyksiin, vastaajista 61,9 % (n=86) ei ollut tarvinnut apua, vastaajista 8,6 % (n=12) ei ollut saanut apua vanhemmiltaan, vaikka olisi tarvinnut. Vastaajista 20,1 % (n=28) sai apua

vanhemmiltaan jonkin verran ja 9,4 % (n=13) vastaajista koki saaneensa paljon apua vanhemmiltaan mielialaan liittyviin asioihin.

Vastaajista 52,2 % (n=72) ei kokenut tarvitsevansa apua mielialaan liittyviin asioihin **ystäviltä ja muilta läheisiltä**. Pieni osa vastaajista 2,9 % (n=4) ei ollut saanut apua, vaikka olisi sitä tarvinnut. Vastaajista 27,5 % (n=38) sai apua jonkin verran ja 17,4 % (n=24) vastaajista oli saanut apua paljon ystäviltä ja muilta läheisiltä mielialaan koskeviin asioihin.



Kuvio 12. Oletko saanut apua mielialaasi liittyviin asioihin viimeisen 6 kuukauden aikana?

Kyselyssä haluttiin saada vastaajilta tietoa, mitkä tekijät voivat aiheuttaa kiusaamista tai syrjimistä koulussa tai vapaa-ajalla. 138 opiskelijaa vastasi tähän kysymykseen. Fyysisten ominaisuuksien takia (paino, pituus, kasvojen piirteet) reilusti puolet vastaajista 65,9 % (n=91) ei kokenut kiusaamista tai syrjimistä koskaan, vastaajista 28,3 % (n=39) koki kiusaamista ja syrjimistä joskus. Päivittäistä kiusaamista ja syrjimistä vastaajista koki 1,5 % (n=2), sen sijaan 4,3 % (n=6) vastaajista koki kiusaamisen ja syrjimisen olevan jatkuvaa.

Kyselyllä haluttiin tietää aiheuttaako vammaisuus tai pitkäaikainen sairaus kiusaamista ja syrjimistä. Vastaajia oli yhteensä 139. Vastaajista 89,2 % (n=124) ei ollut kokenut kiusaamista tai syrjimistä koskaan. Vastaajista 6,5 % (n=9) koki kiusaamista ja syrjimistä olevan joskus. Vastaajista 1,4 % (n=21) koki päivittäin kiusaamista ja syrjimistä ja 2,9 % (n=4) vastaajista koki kiusaamisen ja syrjimisen olevan jatkuvaa.

Sukupuolisuuteen liittyvässä kysymyksessä vastaajista 97 % (n=68) ei ollut kokenut kiusaamista tai syrjintää koskaan. Vastaajista 3,7 % (n=5) oli kokenut kiusaamista tai syrjintää joskus, sen sijaan 0,7 % (n=1) vastaajista koki kiusaamista ja syrjintää olevan päivittäin. Vastaajista kiusaamista ja syrjintää oli kokenut 2,9 % (n=4) kaiken aikaa. Vastaajia oli yhteensä 137.

Seksuaalisen suuntautumisen takia 89,9 % (n=124) vastaajista ei ollut kokenut kiusaamista tai syrjintää koskaan. Joskus tapahtuvaa kiusaamista tai syrjintää oli kokenut 6,5 % (n=9) vastaajista ja päivittäin kiusaamista seksuaalisen suuntautumisen takia joutui kohtaamaan 0,7 % (n=1) vastaajista. Kaiken aikaa seksuaalisen suuntautumisen takia kiusattiin tai syrjittiin 2,9 % (n=4) vastaajista. Vastaajia oli yhteensä 138.

Kysyttäessä, vaikuttiko kieli kiusaamiseen ja syrjintään, 92,8 % (n=129) vastaajista totesi, ettei häntä kiusattu tai syrjitty koskaan. Kielen takia joskus tapahtuvaa kiusaamista tai syrjintää oli kokenut 3,6 % (n=5) ja päivittäistä kiusaamista tai syrjintää ei ollut vastaajien mukaan tapahtunut mutta sen sijaan jatkuvaa kiusaamista tai syrjintää koki 3,6 % (n=5) vastaajista. Vastaajia oli yhteensä 139.

Ulkomaalais- tai romanitaustan vuoksi 94,2 % (n=130) vastaajista ei ollut kokenut kiusaamista tai syrjintää koskaan. 2,9 % (n=4) vastaajista koki kiusaamista ja syrjintää olevan joskus ja vastaajista 0,7 % (n=1) oli kokenut olevansa kiusaamisen tai syrjintän kohteena päivittäin. Kaiken aikaa kiusaamista ja syrjintää ulkomaalais- tai romanitaustan takia joutui kokemaan 2,2 % (n=3) vastaajista. Vastaajia oli yhteensä 138.

Uskontoon ja elämänkatsomukseen liittyvään kysymykseen vastaajista 92,8 % (n=128) kertoi, että kiusaamista ja syrjintää ei tapahtunut koskaan. Joskus kiusaamista ja syrjintää koki 3,6 % (n=5) vastaajista, päivittäin tapahtuvaa kiusaamista tai syrjintää oli kokenut 0,7 % (n=1) vastaajista. Kaiken aikaa kiusaamista ja syrjintää koki uskonnollisen tai elämänkatsomuksellisen vakaumuksen vuoksi 2,9 % (n=4) vastaajista. Vastaajia oli yhteensä 138.

Perheeseen liittyviin tekijöihin, kuten sisarukset, taloudellinen tilanne ja asuinpaikka, liittyen 81,8 % (n=112) vastaajista ei ollut kokenut kiusaamista tai syrjintää. Joskus perheeseen liittyvien asioiden takia kiusattiin tai syrjittiin 15,3 % (n=21) vastaajista. Päivittäin kiusaamista tai syrjintää oli vastaajien mukaan tapahtunut 0,7 %:lle (n=1) kotioloihin liittyen. Vastaajista 2,2

% (n=3) koki kiusaamista ja syrjimistä kaiken aikaa. Vastaajia oli yhteensä 137. Taulukko 3 havainnollistaa sitä, mitkä tekijät vastaajien mielestä aiheuttavat kiusaamista tai syrjimistä koulussa.

Taulukko 3. Onko sinua kiusattu tai syrjitty koulussa tai vapaa-ajalla, alla oleviin asioihin liittyen?

Onko sinua kiusattu tai syrjitty koulussa tai vapaa-ajalla, alla oleviin asioihin liittyen?	Ei koskaan	Joskus	Päivittäin	Kaiken aikaa
Fyysisten ominaisuuksien takia (Paino, pituus, kasvojen piirteet)	65,9%	28,3%	1,5%	4,3%
Vammaisuus, pitkäaikainen sairaus	89,2%	6,5%	1,4%	2,9%
Sukupuoli, muun sukupuolisuus, sukupuolettomuus, sukupuolen ilmaiseminen	92,7%	3,7%	,7%	2,9%
Seksuaalinen suuntautuminen	89,9%	6,5%	,7%	2,9%
Kieli	92,8%	3,6%	,0%	3,6%
Ulkomaalainen tausta, romani	94,2%	2,9%	,7%	2,2%
Uskonto tai elämäntavot	92,8%	3,6%	,7%	2,9%
Perhe tai koti (vanhemmat, sisarukset, taloudellinen tilanne, asuinpaikka)	81,8%	15,3%	,7%	2,2%

Kyselyssä etsittiin vastaajien kuvaamana yksinäisyyden tai syrjityksi tulemisen kokemuksia koulussa sekä luokkakavereiden mielipiteitä itsestään. (Taulukko 4.) Tarkoituksena oli myös selvittää, pystyvätkö nuoret keskustelemaan avoimesti vanhempien kanssa vaikeistakin asioista.

Kokemukseen yksinäisyydestä koulussa vastauksia tuli yhteensä 139. Reilusti yli puolet vastaajista, 59,0 % (n=82), eivät kokeneet olevansa yksinäisiä koulussa. Viidennes vastaajista 20,9 % (n=29) koki olevansa yksinäisiä vain harvoin. Yksinäisyyttä joskus kokevien määrä oli 14,4 % (n=20). Usein yksinäisyyttä kokevien määrä oli 3,6 % (n=5) ja aina yksinäisyyttä kokevia oli 2,1 % (n=3) vastaajista.

Kysyttäessä vastaajilta, miten he arvioisivat luokkakavereiden ajatuksia itsestään, vastauksia tuli yhteensä 136. Kolmannes vastaajista 23,3 % (n=32) koki opiskelukavereiden pitävän hänestä aina. Enemmistö vastaajista 39,7 % (n=54) kuitenkin koki, että luokkakaverit pitivät hänestä usein. Vastaajista 24,3 % (n=33) oli sitä mieltä, että luokkakaverit pitivät hänestä joskus. Sitä vastoin pieni osa vastaajista 6,6 % (n=9) koki, että luokkakaverit pitivät hänestä harvoin mutta kuitenkin tähän kysymykseen vastasi vastaajista 5,9 % (n=8) kokien, että luokkakaverit eivät pidä hänestä koskaan.

Kysyttäessä syrjityksi tulemisen kokemuksia vastauksia saatiin yhteensä 139. Vastaajista suurimmalla osalla, 76,2 %:lla (n=106), oli tunne, ettei hän tule syrjityksi koskaan. Vastaajista 13,7 %:lla (n=19) oli tunne syrjityksi tulemisesta harvoin. Pieni osa vastaajista, 6,5 % (n=9), koki tulevansa syrjityksi joskus, usein 2,9 % (n=4) tai aina 0,7 % (n=1).

Kyselyssä kartoitettiin opiskelijan kokemuksia kaverisuhteista luokan sisällä. Vastaajista 52,5 % (n=73) koki, että heillä oli aina kavereita omalla luokalla. Vastaajista 23,8 %:lla (n=33) oli usein kavereita omasta luokasta ja vastaajista 11,5 %:lla (n=16) oli omasta luokasta kavereita joskus. Harvoin kavereita oli vastaajista 4,3 %:lla (n=6), toisaalta vastaajista 7,9 % (n=11) vastasi, ettei heillä ole koskaan kavereita omalta luokalta. Vastaajia oli yhteensä 139.

Halusimme kartoittaa vastaajien kokemuksia siitä, onko heillä koulussa joku, jonka kanssa he voivat puhua asioistaan. Vastauksia kysymykseen tuli yhteensä 139. Vastaajista 40,3 % (n=56) koki, että heillä oli aina joku, jolle he voivat puhua. Lähes kolmannes 28,1 % (n=39) vastaajista koki, että heillä oli usein joku, jolle puhua koulussa. Vastaajista 15,1 % (n=21) koki, että joskus on mahdollisuus puhua koulussa ja vain pieni osa vastaajista 4,3 % (n=6) oli sitä mieltä, että koulussa on vain harvoin mahdollisuus puhua jollekin. Vastaajista 12,2 % (n=17) koki, ettei heillä ole koskaan koulussa mahdollisuutta puhua kenellekään.

Kiusaamisen kokemukseen koulussa vastauksia saimme yhteensä 138. Vastaajista 84,1 % (n=116) koki, ettei koulussa kiusata koskaan. Vastaajista 6,2 % (n=9) kokivat kiusaamista harvoin ja 6,5 % (n=9) koki kiusaamista joskus. Yksi vastaajista 0,7 % (n=1) oli kokenut kiusaamista usein mutta sitä vastoin vastaajista 2,2 % (n=3) koki kiusaamista aina.

Kaveripiiriin kuulumisen kokemukset ovat tärkeitä nuorille koulussa. Vastaajien kokemuksista siitä, onko heillä tunne siitä, että kuuluvat kaveripiiriin, saatiin tähän 137 vastausta. Vastaajista lähes puolet, 39,4 % (n=54), tunsivat kuuluvansa kaveripiiriin, 35,0 %:lla (n=48) vastaajista oli tunne, että he kuuluvat kaveripiiriin usein. Pieni osuus vastaajista, 12,4 % (n=17) koki, että joskus tunsivat kuuluvansa kaveripiiriin ja vain 6,6 %:lla (n=9) oli tunne, että kuuluvat harvoin kaveripiiriin. Vastaajista 6,6 % (n=9) oli tunne, että he eivät kuulu kaveripiiriin koskaan.

Yksinäisyyden tunne voi olla, vaikka ihmisiä on ympärillä. Vastauksia tähän kysymykseen saimme 137. Vastaajista 40,2 % (n=55) koki, että he eivät kokeneet koskaan yksinäisyyttä

muiden ihmisten läheisyydessä. Vastaajista 20,4 % (n=28) koki harvoin yksinäisyyttä muiden ihmisten läsnä ollessa, hieman enemmän, 22,6 % (n=31), koki olevansa joskus yksinäinen muiden ihmisten ollessa ympärillä. Vastaajista 12,4 % (n=17) koki yksinäisyyden tunteita usein, vaikka ihmisiä oli ympärillä ja vastaajista 4,4 % (n=6) tunsivat olevansa aina yksinäinen huolimatta siitä, että ihmisiä on ympärillä.

Yksinäisyys saattaa olla myös tavoitetilä. Osa ihmisistä haluaa myös viettää aikaa yksin. Kyselyllä haluttiin selvittää, kuinka moni vastaajista halusi viettää myös aikaa itsekseen, ilman kaveriporukkaa. Suurin joukko vastaajista, 37, % (n=51), halusi viettää aikaa joskus yksin. Viidesosa vastaajista, 21,7 % (n=30), kertoi viettävänsä aikaa yksinään usein, harvoin yksin vietti aikaa 19,6 % (n=27) vastaajista. Pieni osa vastaajista, 10,1 % (n=14), ei koskaan viettänyt aikaa yksin, sitä vastoin 11,6 % (n=16) halusi olla mielellään aina yksin.

Kyselyssä haluttiin selvittää, kuinka paljon vastaajat pystyivät itse vaikuttamaan yksinäisyyteen. Vastaajia oli 136. Vastaajista 28,7 % (n=39) kertoi pystyvänsä vaikuttamaan aina yksinäisyyteen. Väittämään, että pystyi joskus vaikuttamaan itse yksinäisyyteen, vastaajia oli sama määrä 28,7 % (n=39). Vastaajista 27,9 % (n=38) oli sitä mieltä, että he pystyivät usein vaikuttamaan yksinäisyyteen. Vastaajista vain 9,6 % (n=13) koki, että he pystyvät harvoin vaikuttamaan yksinäisyyteen, sitä vastoin 5,1 % (n=7) vastaajista kertoi, ettei pysty koskaan vaikuttamaan itse yksinäisyyteen.

Miten tyytyväisiä vastaajat olivat elämäänsä? Vastaajista 29,5 % (n=40) koki olevansa elämäänsä tyytyväinen aina. Suurin määrä vastaajia, 39,7 % (n=54), koki olevansa elämäänsä tyytyväisiä usein. Joskus elämäänsä tyytyväisiä oli 17,6 % (n=24) vastaajista. Harvoin elämäänsä tyytyväisiä vastaajista oli 5,2 % (n=7) mutta vastaajista 8,1 % (n=11) ei ollut koskaan tyytyväinen elämäänsä. Vastaajia oli yhteensä 136.

Vanhempien kiinnostus nuoren asioista on hänelle tärkeää. Kyselyllä selvitettiin, kuinka nuoret kokevat vanhempien kiinnostuksen heidän asioitaan kohtaan. Vastaajia oli yhteensä 136. Lähes puolet vastaajista, 48,5 % (n=66), kokivat, että vanhemmat olivat aina kiinnostuneita heidän asioistaan. Vastaajista 27,2 % (n=37) koki, että vanhemmat ovat usein kiinnostuneet heidän asioistaan. 13,2 % (n=18) vastaajista koki, että vanhemmat olivat joskus kiinnostuneita heidän asioistaan. Pieni osa vastaajista koki, että vanhemmat ovat harvoin

kiinnostuneita nuoren asioista 5,2 % (n=7) tai eivät ole ollenkaan kiinnostuneita siitä, mitä nuorelle kuuluu 5,9 % (n=8).

Lähes puolet vastaajista, 44,9 % (n=61), koki, että vanhemmilla on aina heille aikaa. Vastaajista 31,6 % (n=43) koki, että heidän vanhemmillaan oli usein aikaa heille. Vastaajista pieni osa koki, että vanhemmilla on aikaa heille joskus 11,0 % (n=15), vanhemmilla on harvoin aikaa 6,6 % (n=9) ja vanhemmilla ei ole koskaan aikaa 5,9 % (n=8).

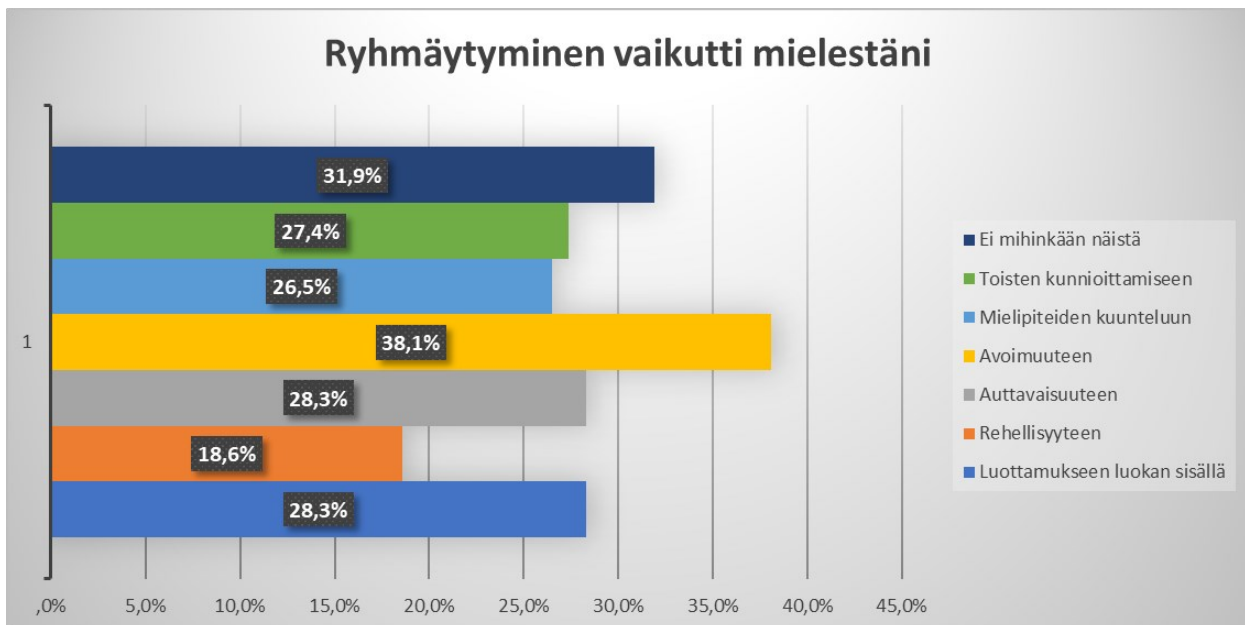
Millaisia yksinäisyyden kokemuksia vastaajilla oli koulussa? Vastaajia oli 137. Vastaajista reippaasti yli puolet, 54,7 % (n=75), vastasivat, etteivät he tunteneet itseään koskaan yksinäiseksi koulussa. Viidesosa vastaajista, 19,7 % (n=27), koki harvoin yksinäisyyttä ja 17,5 % (n=24) koki itsensä joskus itsensä yksinäiseksi. Pieni osa vastaajista, 4,4 % (n=6), olivat usein yksinäisiä ja 3,7 % (n=5) koki itsensä aina yksinäiseksi.

Vastaajia viimeiseen kysymykseen, kuinka vanhempien kanssa keskusteleminen sujui, oli yhteensä 136. Vastaajista 38,2 % (n=52) oli kokenut, että vanhempien kanssa pystyi keskustelemaan vaikeistakin asioista. Kolmannes vastaajista, 25,7 % (n= 35), kertoi, että he pystyivät usein keskustelemaan vanhempien kanssa ja 16,2 % (n=22) vastaajista pystyivät joskus keskustelemaan vanhempiensa kanssa vaikeistakin asioista. Harvoin vanhempiensa kanssa pystyi keskustelemaan 9,6 % (n=13) vastaajista ja 10,3 % (n=14) ei pystynyt koskaan keskustelemaan vanhempiensa kanssa vaikeista asioista.

Taulukko 4. Valitse seuraavista vaihtoehdoista sopivin

	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Aina
Olen yksinäinen koulussa	59,0 % (n=82)	20,9 % (n=29)	14,4 % (n=20)	3,6 % (n=5)	2,1 % (n=3)
Luokkani opiskelijat pitävät minusta	5,9 % (n=8)	6,6 % (n=9)	24,3 % (n=33)	39,7 % (n=54)	23,5 % (n=32)
Tunnen itseni syrjityksi koulussa	76,2 % (n=106)	13,7 % (n=19)	6,5 % (n=9)	2,9 % (n=4)	0,7 % (n=1)
Minulla on kaverireita luokallani	7,9 % (n=11)	4,3 % (n=6)	11,5 % (n=16)	23,8 % (n=33)	52,5 % (n=73)
Koulussa on joku, jolle voin puhua	12,2 % (n=17)	4,3 % (n=6)	15,1 % (n=21)	28,1 % (n=39)	40,3 % (n=56)
Minua kiusataan koulussa	84,1 % (n=116)	6,5 % (n=9)	6,5 % (n=9)	0,7 % (n=1)	2,2 % (n=3)
Tunnen kuuluvani kaveripiiriin	6,6 % (n=9)	6,6 % (n=9)	12,4 % (n=17)	35,0 % (n=48)	39,4 % (n=54)
Olen yksinäinen, vaikka ympärilläni on ihmisiä	40,2 % (n=55)	20,4 % (n=28)	22,6 % (n=31)	12,4 % (n=17)	4,4 % (n=6)
Vietän aikaa mielelläni yksin	10,1 % (n=14)	19,6 % (n=27)	37,0 % (n=51)	21,7 % (n=30)	11,6 % (n=16)
Pystyn vaikuttamaan itse yksinäisyyteen	5,1 % (n=7)	9,6 % (n=13)	28,7 % (n=39)	27,9 % (n=38)	28,7 % (n=39)
Olen tyytyväinen elämäni	8,1 % (n=11)	5,2 % (n=7)	17,6 % (n=24)	39,7 % (n=54)	29,4 % (n=40)
Vanhempani ovat kiinnostuneet asioistani	5,9 % (n=8)	5,2 % (n=7)	13,2 % (n=18)	27,2 % (n=37)	48,5 % (n=66)
Vanhemmillä on minulle aikaa	5,9 % (n=8)	6,6 % (n=9)	11,0 % (n=15)	31,6 % (n=43)	44,9 % (N=61)
Tunnen itseni yksinäiseksi koulussa	54,7 % (n=75)	19,7 % (n=27)	17,5 % (n=24)	4,4 % (n=6)	3,7 % (n=5)
Pystyn keskustelemaan vanhempieni kanssa vaikeistakin asioista	10,3 % (n=14)	9,6 % (n=13)	16,2 % (n=22)	25,7 % (n=35)	38,2 % (n=52)

Kyselyllä kartoitettiin vastaajien kokemuksia siitä, mihin tekijöihin ryhmäytyminen vaikuttaa. Vastaajien määrä oli 117. Vastaajista 28,3 %:n (n=32) mielestä ryhmäytyminen vaikutti luottamukseen luokan sisällä, kyselyyn vastaajista pienin osa, 18,6 % (n=21), koki ryhmäytymisen vaikuttavan rehellisyyteen. Vastaajista 28,3 % (n=32) oli sitä mieltä, että ryhmäytyminen vaikutti auttavaisuuteen. Suurin osa vastaajista, 38,1 % (n=43), oli sitä mieltä, että ryhmäytyminen vaikutti avoimuuteen, vastaajista 26,5 % (n=30) koki ryhmäytymisen vaikuttava mielipiteiden kuunteluun ja vastaajista 27,4 % (n=31) oli sitä mieltä, että ryhmäytyminen vaikutti toisten kunnioittamiseen. Vastaajista 31,9 % (n=36) oli sitä mieltä, että ryhmäytyminen ei vaikuttanut heidän mielestään mihinkään edellisistä. Kuvio 13. havainnollistaa vastaajien kokemuksia ryhmäytymisen vaikutuksista.



Kuvio 13. Ryhmäytyminen vaikutti mielestäni?

8.2 Kyselyn avointen kysymysten vastaukset

Kehittämistyön Webropol-kysely sisälsi kaksi avointa kysymystä: *“Miten ryhmäytyminen opintojen alussa edisti luokkasi yhteenkuuluvuutta?”* sekä *“Millä keinoin mielestäsi voitaisiin ehkäistä syrjimistä, kiusaamista tai ulkopuolelle jättämistä?”*

Avoimeen kysymykseen numero 14 *“Miten ryhmäytyminen opintojen alussa edisti luokkasi yhteenkuuluvuutta?”* vastasi 102 opiskelijaa. Vastaukset käytiin yksitellen läpi ja hyväksyttiin ne, jotka vastasivat kysymykseen. Vastaajia jäi näin ollen 79. Pelkistämisen jälkeen

alaluokiksi nousi: **ryhmäytymispäivään ei osallistuttu, ryhmäytymisen edistävä vaikutus oli epävarmaa tai sillä ei koettu oleva mitään vaikutusta, ei osaa sanoa ja ryhmäytymisellä oli positiivinen vaikutus.**

Alaluokat pelkistettiin vielä yläluokiksi ja vastaukseksi saatiin; **Ryhmäytymisellä saattaa olla positiivinen vaikutus ryhmän toimintaan ja ilmapiiriin mutta sen merkitys voi vaihdella tilanteen mukaan** (Liite 1). Seuraavassa muutamia poimintoja vastauksista.

”Aloitin opinnot jälkijunassa, ryhmäytyminen oli siinä vaiheessa menty jo”

”Meidän ryhmälle ei pidetty ryhmäytymispäivää”

”Ei nyt varmaan mitenkään”

”Ei oikeastaan mitenkään. Kaikki muut ryhmäytyivät paitsi minä, koska he tunsivat toisensa entuudestaan”

”Ei paljon vaikuttanut moni tunsu toisensa jo entuudestaan”

”Pidettiin liian myöhään kun oli jo melko selkeet kaveriporukat”

”Kyllä se jotenkin paransi sitä”

”Hyvä luokkahenki”

Kyselyn avoimeen kysymykseen nro 16 *”Millä keinoin mielestäsi voitaisiin ehkäistä syrjimistä, kiusaamista ja ulkopuolelle jättämistä”* vastasi 77 opiskelijaa, joista 42 vastausta hyväksyttiin. Pelkistämisen jälkeen alaluokiksi nousivat: **otetaan kaikki huomioon yksilöllisesti, ei osattu sanoa, ei tiedetty, ei mitenkään ja ryhmässä tekeminen ja toisten huomioonottaminen.**

Yläluokaksi muodostui; **Syrjimisen, kiusaamisen ja ulkopuolelle jäämisen ja niitä ehkäisevien keinojen huomioiminen** (Liite 2). Seuraavassa muutamia poimintoja vastauksista.

”Ottamalla mukaan vaikka ei ole paras kaveri”

Ottamalla kaikki huomioon ja kartoittamalla osaamista ja yksilön luonteenpiirteellisiä tarpeita”

”Ottamalla huomioon herkästi asia”

”No olla syrjimättä ketään”

”Ei oikein mitenkään jos se ei ole näkyvää eikä siitä kerrota”

”Enemmän ryhmässä tekemistä”

”Tehtäisiin sellaisia asioita joissa kaikki on mukana samalla tavalla, eikä kukaan ole etulyöntiasemassa. Jokainen otetaan samalla tavalla mukaan, eikä aina työskenneltäisi oman parhaan kaveri kanssa, koska näin tutustuu paremmin toisiin ihmisiin ja nekin jotka ei normaalisti uskalla puhua isossa ryhmässä, voi saada asiansa sanottua”

” Opettajat seuraa tarkasti miten oppilaat kohtelee toisia”

” opettajien puuttumisella ikäviin tilanteisiin ainakin”

” Sillä, että kiusaavat ja negatiiviset ihmiset muuttaisi käytöstään”

”Puhumalla oppilaille kiusaamisen seurauksista”

” Jos joku on yksin, menee vaikka juttelemaan”

8.3 Negatiivisen aivoriihen tulokset

Opettajille suunniteltiin kehittämistyömme toiminnallinen osuus, negatiivinen aivoriihi. Osi-
ossa oli neljä kysymystä opettajille koskien ryhmäytymistä: *Miten opiskelijoiden tulisi toimia, että ryhmäytyminen epäonnistuu? Miten esihenkilöiden tulisi toimia että, ryhmäytyminen epäonnistuu? Miten tunnetaitojen puuttuminen näkyy ryhmäytymisessä? Ja miten opettajien tulisi toimia, että ryhmäytyminen epäonnistuu?* Tavoitteena näiden kysymysten avulla oli tuoda uusia kehittämissideoita opettajille ryhmäytymisen onnistumiseen (Liite 3).

Pääongelmiksi ensimmäiseen kysymykseen *Miten opiskelijoiden tulisi toimia, että ryhmäytyminen epäonnistuu?* saatiin; **opiskelijan passiivisuus, negatiivisuuden tarkoituksellinen levittäminen, luottamuksen puute, huonot sosiaaliset taidot.** Kehittämisehdotukseksi ongelmaan muodostuivat **aktiivinen osallistuminen ryhmäytymiseen sekä luottamus ryhmäytymisen onnistumiseen, opiskelijan rakentava ja myönteinen vuorovaikutus.**

Kysymyksen *Miten esihenkilöiden tulisi toimia että, ryhmäytyminen epäonnistuu?* pääongelmiksi muodostuivat **resurssien riittämättömyys, puutteet tarvikkeiden ja ajan määrässä, koulutuksen puute, huono ilmapiiri ja opettajien työtapoja ei hyväksytä.** Kehittämisehdotuksena tähän saatiin **tarpeiden tunnistaminen ja resurssien asianmukainen kohdentaminen edellyttävät opettajien ja esihenkilöiden tiimityöskentelyä ryhmäytymisen suunnittelussa ja läpi viemisessä.**

Miten tunnetaitojen puuttuminen näkyy ryhmäytymisessä? -kysymykseen opettajat tunnistivat ongelmakohdiksi: **tunteiden hillitseminen, vaikeus tunnistaa omia tunteita, impulsiivisuus, vaikeus asettua toisen ihmisen asemaan.** Kehittämisehdotukseksi tähän kysymykseen saatiin **turvallinen ja kannustava ilmapiiri, tunteiden hallinta, empatia, kunnioitus sekä luottamus ja avoimuus.** Tunnetaitojen puuttumisen huomiointi ja tunnistaminen -> tukitoimien tarjoaminen.

Viimeisenä opettajille osoitettuna kysymyksenä oli *miten opettajien tulisi toimia, että ryhmäytyminen epäonnistuu?* Ongelmaksi muodostuivat: **Opettajan huono osallistuminen, ryhmän ominaisuuksien huomiotta jättäminen, kiusaamiseen ei saa puuttua ja epäoikeudenmukaisuus ryhmätehtävien antamisessa.** Kehittämisehdotuksemme on **turvallisen ja kannustavan ilmapiirin luominen, jossa opiskelijat tuntevat olonsa turvalliseksi ilmaista mielipiteitään. Positiivisen palautteen antaminen, osallistaminen sekä opiskelijoiden rohkaiseminen.**

9 POHDINTA

Kun lähdimme suunnittelemaan kehittämistyön aihetta, huomasimme, että yksinäisyyttä on tutkittu kansainvälisesti eri vuosikymmenillä. Lasten ja perusasteella olevien koululaisten kiintymyssuhteista, yhteisöllisyydestä ja yksinäisyyden kokemuksista on tehty tutkimuksia, samoin ikääntyvien yksinäisyyttä ja siihen vaikuttavia asioita on tutkittu. Toisella asteella opiskelevien kokemuksia yksinäisyydestä ja siitä, mitkä asiat siihen vaikuttavat, on tutkittu vähemmän. Tämän saman huomion ovat tehneet Upola, Korte, Väättäjä, Lakkala, Paksuniemi ja Keskitalo tutkimuksessaan (2023, s. 24). He toivat esiin, että nuorten syrjäytymiseen johtavia tekijöitä on tärkeä tutkia, jotta voidaan vahvistaa opettajien ihmislukutaitoa ja signaalien tunnistamista. Osassa tutkimuksissa tutkimuksen kohteena on ollut lukiolaiset, jolloin tutkimuksesta on rajautunut pois ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevat. THL:n teettämä Koulu-terveyskysely on kattava ja laaja-alainen tutkimus opiskelijoiden terveydentilasta, jonka tuloksia voidaan hyödyntää arvioidessamme nuorten hyvinvoinnin tilaa.

Kehittämistyön prosessin aikana huomasimme, että osa hakemistamme tutkimuksista oli maksumuurin takana, joten jouduimme jättämään nämä artikkelit pois tästä tutkimuksesta. Hakiessamme aineistoa ryhmäytymisestä kiinnitimme huomiota siihen, että tietoa oli saatavilla rajatusti, vaikka käytimme monipuolisesti eri hakukantoja, erilaisia hakusanoja ja samaa tarkoittavia sanoja. Tietoa ja aineistoa oli saatavilla rajoitetusti urheilumaailmaan liittyvissä teoksissa, jossa ryhmäytymisen merkitys koetaan erityisen tärkeäksi, esimerkiksi joukkuelajeissa. Sen sijaan hoitotyön sektorilla ryhmäytymistä on käsitelty tai tutkittu varsin vähän.

Tätä työtä tehdessä koulukiusaamisesta on alettu käyttää yhä useammin sanaa kouluväkivalta. Kouluväkivallasta uutisointi on lisääntynyt hyvin paljon. Erityisesti viime aikojen uutisointi on osoittanut, että oppilaitoksissa ja luokissa tärkeää kiinnittää huomio kesken lukukauden aloittaviin opiskelijoihin. He tarvitsevat myös tukea ryhmäytymiseen, joka vahvistaa nuoren kiinnittymistä uuteen opinahjoon. Tämä vaatii ryhmän ohjaamisen taitoja ryhmän ohjaajalta sekä yhteistyötä muita nuoria opettavilta henkilöiltä. Oppilaitosta vaihdettaessa nivelvaiheen palaverit ovat tärkeässä asemassa, kun aloitetaan suunnittelemaan nuoren opintoja uudessa yksikössä. Myös poliittisilla päätöksillä on suuri merkitys, kun mietitään palveluiden ja tukien leikkaamista. Näillä päätöksillä usein suora yhteys nuorten hyvinvointiin esimerkiksi perhetilanteen takia. Tässä kehittämistyössä pieni osa nuorista koki joutuneensa kiusaamisen kohteeksi perhesyistä.

Tätä kehittämistyötä tehdessä on matkan varrella kehittynyt myös oma arvotunne. Työ on antanut enemmän tarttumapintaa ja näkökulmaa nuorten tilanteeseen, hyvinvointiin ja siihen mikä merkitys perheellä, ystäväillä, tukiverkostolla ja harrastuksilla on nuoren elämäntilanteeseen unohtamatta oppilaitoksen näkökantaa tilanteesta. Nuorten hyvinvoinnin tukeminen, osallistaminen ja syrjäytymisen ennaltaehkäisy on hyvin tärkeää. Heidän hyvinvointiansa tulisi tukea ja kehittää erilaisissa yhteisöissä, tukiverkostoissa sekä yhteiskunnallisesti.

9.1 Tulosten tarkastelu ja johtopäätökset

Nuorten yksinäisyys on erittäin ajankohtainen asia tällä hetkellä. Yksinäisyys aiheuttaa monenlaisia ongelmia yksilön kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Ammatillisen koulutuksen keskeinen tekijä on ehkäistä nuorten syrjäytymistä kasvatuksen ja koulutuksen keinoin (Kilpeläinen ja Vettenniemi, 2018, s. 67). Kehittämistyön tarkoituksena oli selvittää opiskelijoiden yksinäisyyteen vaikuttavia tekijöitä sekä sitä, miten yksinäisyys vaikuttaa opiskelijoiden hyvinvointiin. Kehittämistyön tavoitteena oli tuottaa tietoa siitä, miten ryhmäytyminen ehkäisee opiskelijoiden yksinäisyyttä. Kuten Kangasniemi (2008, s. 24) kirjoittaa, yksinäisyystyyppejä on kahdenlaista, emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys. Vaikka ihminen olisi muiden ihmisten seurassa, voi hän kokea itsensä yksinäiseksi ja syitä yksinäisyyteen voi olla useita. Henkilöllä saattaa olla tunne, että hän ei kelpaa muille ja on tarpeeton. Tällöin ihminen voi kasvattaa ympärilleen suojamuurin, joka suojaa häntä mutta samalla eristää taas enemmän muista. Emotionaalista tukea opiskelija voi kokea saavansa muilta vermaisiltaan. Myös opettajalta saatu tuki ja kannustus auttaa opiskelijan jaksamisessa (Ronkainen, Mikkonen, Ruotsalainen ja Kääriäinen, 2020, s. 148). Emotionaalisen tuen avulla voidaan lievittää emotionaalista yksinäisyyden tunnetta. Dahlberg (2009, s. 205) mainitsee yksinäisyyden olevan läsnäolon puuttumista, jonkun sellaisen poissaoloa, jonka pitäisi olla läsnä. On tärkeää kuitenkin huomioida, että yksinäisyys voi olla myös tavoiteltu tila. Tämän kyselyn tuloksissa nousi esiin, että 37 % vastaajista haluaa joskus viettää myös aikaa yksin. Ihmisillä voi olla tarve hakeutua omaan rauhaan mistä voi päätellä, että ihmiset kaipaavat omaa tilaa ja aikaa, jota kautta myös hyvinvointi kasvaa.

Määrällisenä tutkimusmenetelmänä toteutimme Webropol-kyselyn erään eteläpohjalaisen toisen asteen ammatillisen oppilaitoksen opiskelijoille. Kyselylomakkeessa oli strukturoituja kysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä ja kysely toteutettiin sähköisesti erillisen linkin/QR-koodin kautta. Taustamuuttujina olivat sukupuoli, koulutusala ja se, oliko kyseessä ensimmäisen, toisen vai kolmannen vuoden opiskelija. Vastaajia kyselyyn oli 137–140.

Vastaajien määrän vaihtelu johtui siitä, että vastaaminen muihin kuin taustatieto kysymyksiin oli vapaaehtoista. Mielestämme vastaajien määrä monivalinta- ja Likert -tyyppisiin vastausvaihtoehtoihin oli kattava. Avoimia kysymyksiä Webropol-kyselyssä oli kaksi. Avoimen kysymysten lopullinen vastausmäärä pieneni jonkin verran, koska sisällönanalyysia tehdessämme hyväksyimme vain vastaukset, jotka antoivat vastauksen kysymykseen.

THL:n Kouluterveys-kyselyssä oli mahdollista valita tarkasteluun tietty ammatillinen oppilaitos. Tämä tieto on luvanvaraista ja tämän vuoksi tilastoja ei voi julkaista tässä tutkimuksessa haastatteluun osallistuvien yksityisyyden vuoksi. Vilkki kirjoittaa (2021, s. 79) kirjasaan, että tilaston voi saada käyttöön erillisellä luvalla, joista tämän työn kohdalla on sovittu erikseen. Vertasimme osassa kysymyksiä kyselytutkimuksen kohteena olleen ammatillisen oppilaitoksen tuloksia sekä kouluterveystuloksia saamiimme tutkimustuloksiin. Tulosten tarkasteluosiossa olemme eritelleet oman kehittämistyömme sukupuolet sanoilla naiset ja miehet, muun sukupuolinen ja en halua kertoa. THL:n Kouluterveys-kyselyssä sukupuoli on eritelty termein tyttö ja poika. Muita sukupuoli-identiteettejä ei Kouluterveyskyselyssä ole määritelty.

Kehittämistyön tutkimuskysymyksinä olivat: Mitkä tekijät vaikuttavat opiskelijoiden yksinäisyyteen? Miten yksinäisyys vaikuttaa opiskelijoiden hyvinvointiin? ja Miten ryhmäytyminen ehkäisee opiskelijoiden yksinäisyyttä? Kehittämistyön kysymyksiin saimme vastaukset sekä laadullisen että määrällisen tutkimusmenetelmän avulla.

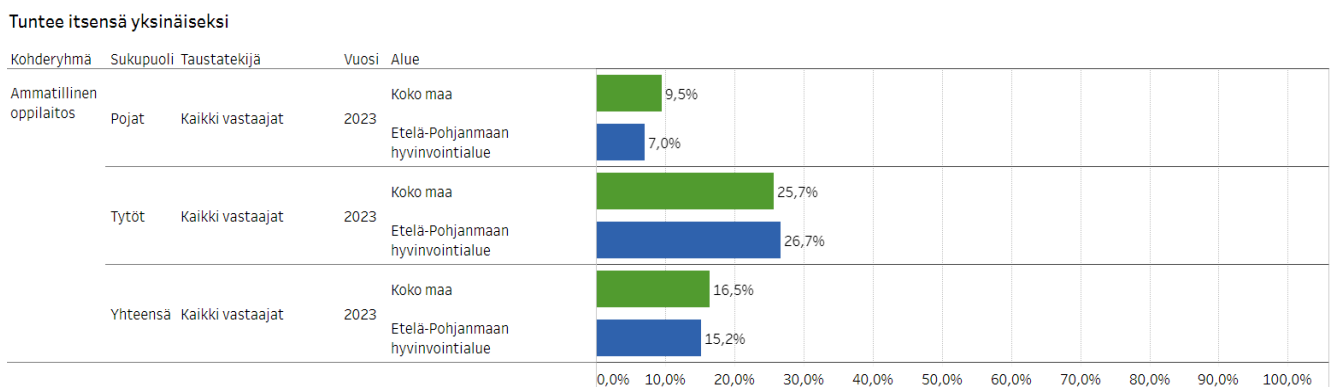
Tämän kehittämistyön tutkimuksen tuloksissa nousi yleisesti esiin, että kyselyn kohteena olleen oppilaitoksen opiskelijoista vajaa puolet vastaajista ei koskaan koe yksinäisyyttä ja hyvin harvoin yksinäisyyttä koki alle kolmasosa. Tätä voimme pitää hyvänä asiana. Melko usein yksinäisyyttä opiskelijoista koki vain muutama ja jatkuvaa yksinäisyyttä koki kaksi opiskelijaa.

Analysoimme vastauksia yksinäisyyden kokemuksista erikseen vielä sukupuolen mukaan. Kyselyyn vastasi 53 naista. Heistä 20,7 % vastasi, että he eivät koskaan koe yksinäisyyttä ja hyvin harvoin 34,0 % tai joskus yksinäisyyttä koki samoin 34,0 %. Vastaavasti miehiä vastasi tähän kysymykseen 77, joista 57,1 % vastasi, että he eivät koe yksinäisyyttä. Hyvin harvoin yksinäisyyttä miehistä koki 23,4 % ja joskus yksinäisyyttä kokevia 15,6 % vastaajista. Vain pieni osa miehistä (3,9 %) koki melko usein yksinäisyyttä. Jatkuvasti yksinäisyyttä kokevia ei ollut tämän tutkimuksen vastaajissa. Kehittämistyön tuloksissa nousi selkeästi esiin, että kyselytutkimuksen kohteena olleessa oppilaitoksessa opiskelevat naiset

kokevat huomattavasti enemmän yksinäisyyttä kuin miehet. Vuonna 2023 toteutetun Kouluterveyskyselyn kohteena olleen oppilaitoksen kaikista nuorista tunsi itsensä yksinäiseksi 11,4 %. Samassa tilastossa tytöistä vuonna 2023 itsensä yksinäiseksi koki 33,3 %.

Vuonna 2023 vastaava luku pojilla oli 4,3 %. Tämä ero on merkittävä tyttöjen ja poikien välillä ja siihen tulee kiinnittää huomiota ja miettiä, millä keinoin tyttöjen yksinäisyyden kokemusta saadaan parannettua.

Vuonna 2023 toteutetussa Kouluterveys-kyselyssä koko Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueella ammatillisen oppilaitoksen kaikista opiskelijoista tunsi itsensä yksinäiseksi 15,2 %. Valtakunnallisesti katsottuna ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista koki itsensä yksinäiseksi 16,5 %. Samassa tilastossa pojat kokivat yksinäisyyttä huomattavasti vähemmän kuin tytöt. Sama tilanne on myös Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueella. Kun tarkastellaan kokonaisuutta, luvut ovat pääosin nousussa eli yksinäisyyttä kokee nyt suurempi osa nuorista kuin vuonna 2021, jolloin edellinen Kouluterveys-kysely tehtiin. Tyttöjen osuus yksinäisyyttä kokevista on kasvussa ja Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueella luku on suurempi kuin valtakunnallisesti. Alueellisesti tämä on huolestuttavaa. Kouluterveyskyselyn (2023) vastaukset ovat suhteessa saman suuntaiset niin kaikkien vastaajien kohdalla, kuin tyttöjen ja poikien vastauksissa. Seuraavassa kuviossa 14. havainnollistetaan vertailua siitä, miten Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialue näyttäytyy koko maan kattavassa tilastossa.

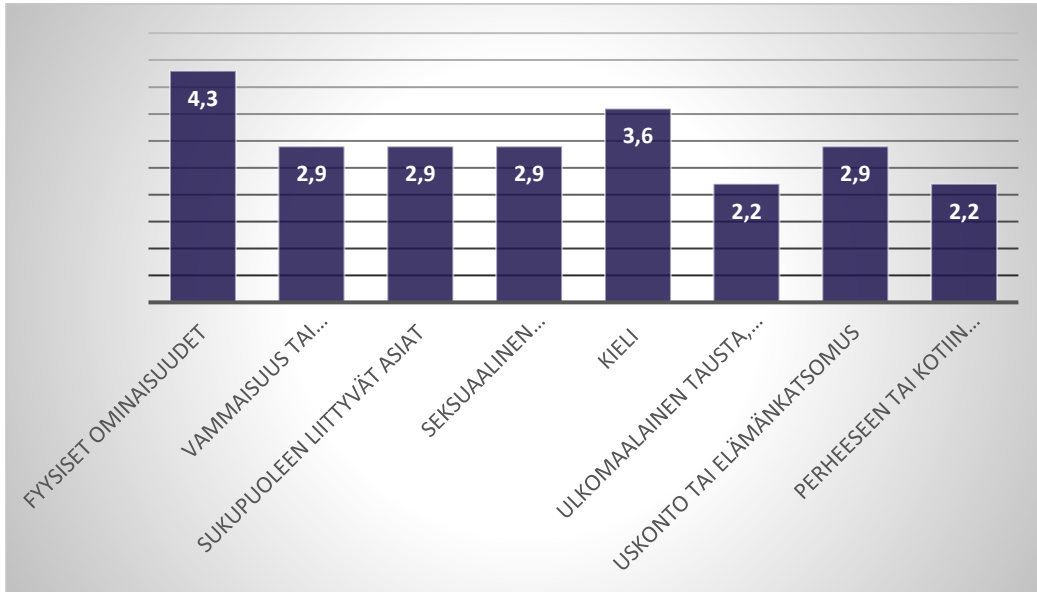


Kuvio 14. Tuntee itsensä yksinäiseksi (THL Kouluterveyskysely 2023)

Ensimmäisellä tutkimuskysymyksellä haimme vastausta siihen, mitkä tekijät aiheuttavat yksinäisyyttä.

Uusien ystävyys-suhteiden solmiminen on yhteydessä yksinäisyyden kehittymiseen. Nuoren heikko kyky solmia uusia ystävyys-suhteita saattaa johtaa yksinäisyyteen. Kehittämistyömme kysymykseen ”Onko sinun vaikea saada uusia ystäviä?” vastaajista 4,4 %:lla uusien ystävyys-suhteiden solmiminen ei onnistu lainkaan ja jopa 6,5 %:lla on suuria vaikeuksia solmia ystävyys-suhteita. Kyselyllä halusimme myös saada selville, kuinka moni vastaajista koki olevansa yksinäinen. Melko usein yksinäisyyttä koki 5,9 % ja 3,7 % vastaajista koki yksinäisyyttä jatkuvasti. Ystäviä voi olla ympärillä mutta jokaiselle on tärkeää, että on edes se yksi ystävä, jonka kanssa voi jakaa vaikeimmatkin asiat. Halusimme siksi saada selville, oliko vastaajilla yhtään läheistä ystävää, joiden kanssa voisi keskustella luottamuksellisista asioista. Vastaajista 17,3 %:lla oli yksi läheinen ystävä ja 8,6 %:lla ei ollut yhtään läheistä ystävää. Kehittämistyön vastauksista saamamme tulos on tähän ystävyys-suhteita käsittelevään kysymykseen hyvin samankaltainen kuin vuonna 2023 toteutettu Kouluterveys-kysely, jossa vastaajista 8,8 %:lla ei ollut yhtään läheistä ystävää.

Halusimme selvittää, mitkä tekijät vaikuttavat kiusaamiseen ja syrjintään. Vastaaja pystyi valitsemaan sen vaihtoehdon, joka aiheutti eniten kiusaamista tai syrjintää. Seuraavaan on poimittu vain ne tulokset, jotka koskivat kiusaamista ja syrjintää jatkuvasti (23,9 %). Kyselyn kohteena olleessa oppilaitoksessa eniten kiusaamista aiheuttavat henkilön fyysiset ominaisuudet. Kielelliset seikat olivat vastaajien mielestä toiseksi suurin syy kiusaamiseen ja syrjintään. Vuonna 2023 toteutetussa Kouluterveys-kyselyssä ammatillisten oppilaitosten opiskelijat Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueella kokivat syrjintää vapaa-ajalla tai koulussa. Vuonna 2023 vastaajista 24,4 % koki kiusaamista ja syrjintää, vastaavasti vuonna 2021 tehdyssä Kouluterveys-kyselyssä luku oli 23,0 %. Tämän perusteella voidaan todeta, että kiusaaminen ja syrjintä on kasvussa Etelä-Pohjanmaan hyvinvointialueen ammatillisissa kouluissa. Valtakunnallisesti Kouluterveys-kyselyssä vuonna 2023 syrjintää vapaa-ajalla tai koulussa koki 23,0 % ja vastaavasti vuonna 2021 koko maassa 19,4 %. Nämä tulokset ovat samansuuntaisia kuin kehittämistyön kyselyn vastauksista saadut tulokset. Voimme todeta tämän perusteella, että saamamme tuloksen mukaan kiusaaminen ja syrjintä on lisääntynyt koulussa niin paikallisesti, maakunnan tasolla kuin valtakunnallisesti. Kuviossa 15. havainnollistetaan sitä mitkä tekijät aiheuttavat vastaajien mielestä eniten kiusaamista ja syrjintää.



Kuvio 15. Eniten kiusaamista aiheuttavat tekijät

Kehittämistyömme toiseen tutkimuskysymykseen haimme vastausta kysymyksellä: ”*Miten ryhmäytyminen vaikuttaa opiskelijan hyvinvointiin.*” Tähän kysymykseen saimme vastauksen niin kvantitatiivisen datan kuin kvalitatiivisen sisällönanalyysin avulla. Teettämämme kyselyn mukaan opiskelijat kokivat, että hyvä luokkahenki vaikuttaa luottamukseen luokan sisällä, rehellisyyteen, auttavaisuuteen, avoimuuteen, mielipiteiden kuunteluun sekä toisten kunnioittamiseen. Kyselyn vastauksissa nousi myös esiin, että opiskelijoista yli kolmasosa kokee, että heillä on aina ystäviä koulussa, joka on merkittävä tekijä opiskelijan kokemaan hyvinvointiin ja koulussa viihtymiseen. Opiskelijoiden hyvinvointiin vaikuttaa myös opettajalta saatu tuki ja ohjaus haastavissa tilanteissa. Kuten aikaisemmin totesimme kehittämistyömme alussa, opiskelijat eivät ainoastaan tarvitse tukea ja ohjausta opiskeluun liittyviin asioihin vaan myös elämänhallinnan taitojen ohjaukseen.

Tätä tukee myös Opetusalan ammattijärjestön (OAJ 29.2.2024) toteuttama kysely ammatillisissa oppilaitoksissa työskenteleville jäsenilleen. Kyselyyn vastasi 1226 ammatillisissa oppilaitoksissa työskentelevää opettajaa. Heistä 88 % oli sitä mieltä, että viimeisen kahden vuoden aikana opiskelijoiden elämänhallintataidot ovat heikentyneet. Opettajat kokivat, että heillä ei ole aikaa eikä resursseja antaa tukea ja ohjausta niin paljon kuin opiskelijat tarvitsevat. Lähiopetuksen määrä on vähentynyt, sitä vastoin opiskelijoiden tuen tarve on kasvanut; kyselyn mukaan tuen tarve on kasvanut 89 %:lla opiskelijoista. Opiskelijoiden hyvinvointia sekä oppimista edesauttaa työrauhan säilyminen ryhmässä. Kyselyn mukaan opettajilta kuluu aikaisempaa enemmän aikaa järjestyksen ja kurin pitämiseen luokassa,

tällä on merkittäviä vaikutuksia opetuksen laatuun, opiskelijoiden saamaan tukeen sekä opettajien jaksamiseen. Voimme todeta, että ryhmäytymisen onnistuminen on tärkeää opiskelijoiden hyvinvoinnin sekä oppimisen kannalta. OAJ:n kyselyssä selvitettiin, millaista tukea opiskelijat opettajien mielestä tarvitsisivat. Kuviossa 16. havainnollistetaan ammatillisessa oppilaitoksessa työskentelevien opettajien kokemuksia siitä, minkälaista apua opiskelijat tarvitsevat.

- Enemmän tunteja opettajan kanssa
- Lähiopetusta
- Pienempiä ryhmäkokoja
- Enemmän erityisopettajan tukea
- Lisää S2-opetusta
- Tukea perustaitoihin ja elämänhallintaan

”Enemmän tukea luokkaan, esim. S2 tai erityisopettajan tuki tunnin aikana.”

”Paljon enemmän lähiopetusta, paljon pienemmät ryhmät, paljon enemmän opettajaa”

”Tukea oman elämän ja opiskelun hallintaan”

”Mielenterveyspalveluita yhä enemmän.”



Kuvio 16. Millaista tukea opiskelijat tarvitsevat opettajien mielestä (Opetusalan ammattijärjestö OAJ, 2024)

Ryhmäytymisen onnistuminen liittyy myös kolmanteen tutkimuskysymykseemme: ”Miten ryhmäytyminen ennaltaehkäisee yksinäisyyttä?”. Haimme siihen vastauksia kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän avulla. Toteutimme aikaisemmin mainitsemassamme Etelä-Pohjanmaan kunnassa sijaitsevan oppilaitoksen opettajille negatiivisen aivoriihen. Saamamme vastaukset analysoimme sisällönanalyysillä taulukointia apuna käyttäen. Negatiivinen vastaus käännettiin positiiviseksi ilmaisuksi (Liite 1.). Opettaja osallistui tähän toiminnalliseen osuuteen yhteensä 20. Jaoimme opettajat viiden hengen ryhmiin vastaamaan neljään kysymykseen, jotka olivat;

- Miten opiskelijoiden tulisi toimia, että ryhmäytyminen epäonnistuu?
- Miten esihenkilöiden tulisi toimia, että ryhmäytyminen epäonnistuu?
- Miten tunnetaitojen puute vaikuttaa vuorovaikutukseen ryhmässä?
- Miten opettajien tulisi toimia, että ryhmäytyminen epäonnistuu?

Ryhmäytymisen epäonnistumisen kehittämisehdotukseksi nousi opiskelijan aktiivinen osallistuminen ryhmän toimintaan, joka edistää opiskelijan ryhmäytymistä. Opiskelijan tulisi myös luottaa omaan ryhmään ja toimia rakentavassa ja myönteisessä vuorovaikutuksessa ympäristön kanssa. Esihenkilön toimintaan saatiin kehittämisehdotuksena tarpeiden ja resurssien tunnistaminen ja niiden oikeanlainen kohdentaminen. Tämä edellyttää opettajien ja esihenkilöstön tiimityötä ryhmäytymisen suunnittelussa ja toiminnan läpi viemisessä. Tunnetaitojen puutteen vaikutukset -kohdassa ryhmäytymisen kehittämisehdotukseksi nousivat turvallinen ja kannustava ilmapiiri, tunteiden hallinta, empatia, kunnioitus, luottamus ja avoimuus. Opettajan olisi hyvä ymmärtää ja osata huomioida opiskelijoiden vahvuudet tai heikkoudet tunnetaidoissa ja osata tarjota apua ja tukea tarvitseville opiskelijoille. Tämä sama nousi myös Rikanderin (2021, s. 141) kirjassa, jossa nostettiin esille opettajan velvollisuus asettaa rajat ja puuttua kiusaamiseen tai häirintään. Tämä kertoo myös opettajan tunnetaidoista; välittämisestä ja arvostuksesta opiskelijoita kohtaan. Ryhmäytymisen apuna voidaan käyttää opiskelijatutoreita, mutta mielestämme ei voida olettaa, että opiskelijatutoreilla olisi riittävät tiedot ja taidot osata toimia ja ymmärtää ryhmäytymisen syvempää merkitystä. On hyvä huomioida myös, että opiskelijatutortoiminta tarvitsee rinnalle opiskelijayhdistysten lisäksi myös opettajia ja opiskelijahuollon henkilökuntaa, jotta voidaan luoda kokonaisvaltaisesti viihtyisiä, innostava ja turvallinen oppimisympäristö.

Kuten aikaisemmin nousi esille teoreettisessa viitekehyksen osuudessa, jossa Rikander (2021, s. 131) kirjoitti sosiaalistumisprosesseilla olevan yhteiskunnallisesta merkitystä. Lähtökohtaisesti voidaan olettaa, että opiskelijoilla on jo olemassa kehittyneet vuorovaikutustaidot, kun siirrytään opiskelemaan perusasteelta toiselle asteelle. Näitä taitoja korostetaan ihmisläheisessä työssä, esimerkiksi sosiaali- ja terveysalalla tai palvelualoilla. Vuorovaikutustaitoja voidaan vahvistaa opetuksessa erilaisia ryhmitöitä tehdessä, mutta riskinä on myös vahvistaa samalla yhteisön kielteisiä sosiaalisia rakenteita, jos ryhmät muodostuvat aina samoista henkilöistä. Tämä voi johtaa ajatteluun epätasa-arvosta niin opiskelijoiden kuin opettajien keskuudessa. Riskinä on myös, että motivoituneemmat opiskelijat muodostavat lähes aina samat ryhmät. Siksi näihin tilanteisiin on syytä kiinnittää huomiota arjen opetuksessa, jotta opettaja pystyisi tukemaan omalla toiminnallaan ryhmäytymistä, ryhmän tiimityöskentelytaitoja ja välttääkseen epätasa-arvoisia tilanteita. On myös muistettava, että joskus opiskelijalle täytyy antaa tilaa ryhmässä olla passiivinen. Tilaa sille, että opiskelija voi toimia vain kuuntelijana. Kaikessa toiminnassa on kuitenkin huomioitava, että jokainen opiskelija ja tilanne on omanlainen omassa kontekstissaan. Tämän vuoksi opettajalta tarvitaan inhimillistä ja herkkää otetta opettamiseen ja ryhmän ohjaamiseen.

Osa opettajan ammattitaitoa on ohjausosaamisen lisäksi ryhmäytymisen ohjaaminen ja osaamisen tunnistaminen (Ronkainen yms., 2020, s. 150). Opettajan aikaa vievät tänä päivänä enenevässä määrin yksilöt, jotka tarvitsevat enemmän tukea oppimiseen ja tämä aika on pois ryhmältä ja ryhmädynamiikasta, jolla on keskeinen ja merkityksellinen vaikutus oppimiseen ja psyykkiseen kasvuun (Rikander, 2021, s. 134). Näissä tilanteissa korostuu myös erityisopettajan rooli ja merkitys oppilaitoksissa. Jokaisessa oppilaitoksessa tulisi olla erityisopettaja antamassa tukea niitä tarvitseville opiskelijoille.

Yhteisöllisyyttä, ryhmäytymistä ja opiskelijan hyvinvointia voi uhata myös suosituksi nousut etäopetus. Etäopetukseen liittyy riskejä, joita haastavat useat tekijät opetuksessa ja oppimisympäristöstä. Etäopetuksen onnistumiseen ja opiskelijan kokemukseen oppimisesta vaikuttaa ryhmän aktiivisuus tai passiivisuus tai opettajien etäopetustaidot. Oppimisympäristön näkökulmasta katsottuna etäopetus voi olla teknisesti epävarmaa. Opiskelijat hyötyvät vertaistyöskentelystä, mutta tarvitsevat tukea etäopiskeluun, jolloin opettajan saavutettavuuden merkitys kasvaa (Upola, Korte, Väättäjä, Lakkala, Paksuniemi ja Keskitalo, 2023, s. 24). Etäopiskelun vertaistyöskentelyä tukevia keinoja voisi olla mm. opettajan aktiivinen osallistuminen etänä toteutettaviin ryhmätyöskentelyihin, esimerkiksi tapa, missä opettaja kiertää aktiivisesti ryhmien sisällä. Tällöin ryhmässä työskentelevillä opiskelijoilla on mahdollista kysyä esiinnousseista asioista. Myös opiskelijoilla tulee olla mahdollisuus kontaktoida opettajaa, kun heille tulee tarve saada tukea. Tällä tavoin tuetaan sekä yksilön mutta myös ryhmän oppimista ja hiljaisemminkin opiskelijoilla on mahdollisuus kysyä ja esittää omia ajatuksia opettajalle. Yleisen keskustelun pohjalta moni opiskelija pitää opiskelusta fyysisesti kouluympäristössä, koska silloin tapaa ja on mahdollista olla oikeassa vuorovaikutuksessa muiden vertaistensa kanssa. Tätä kokemusta ei voida saavuttaa etäopinnoissa. Lähiopetusta tukee myös OAJ:n (29.2.2024) toteuttama kysely jäsenilleen, missä opettajat toivoivat enemmän lähiopetuksen lisäämistä opiskelijoille. Etäopinnot heikentävät opiskelijoiden itseohjautuvuutta, koska etäopinnot vastuuttavat heitä enemmän. Myönteisesti etäopiskeluun vaikuttaa opettajan ja opiskelijan avoin ja luottamuksellinen vuorovaikutussuhde (Upola yms., s.12–24). Tänä päivänä opiskelijoiden, myös muut kuin tekniseen infrastruktuuriin liittyvät oppimisympäristöt, voivat olla epätasa-arvoisia. Saman oppilaitoksen eri kampukset ovat valmistuneet eri aikakausilla tarjoten hyvin erilaiset tilat ja puitteet opiskeluun. Fyysisten tilojen ollessa vanhoja, pieniä tai äänieristykseltään heikkoja ne vaikuttavat osaltaan opiskelijoiden työrauhaan ja viihtyvyyteen koulussa.

Yleisesti opettajat kokivat negatiivisen aivoriihen menetelmän hyvänä ja mielenkiintoisena lähestymistapana etsiä vastauksia asioiden negatiivisuuden näkökulmasta. Opettajat kokivat kysymykset rohkeiksi mieltiessään ja keskustellessaan ryhmäytymisestä kollegoiden kanssa, he joutuivat menemään ehkä mukavuusalueen ulkopuolellekin. Huomasimme opettajien ryhmätyöskentelyn aikana, että osa opettajista koki olonsa vaivaantuneeksi suorien ja negatiivissävytteisten kysymysten takia. Pyysimme sanallisen palautteen toiminnallisen osuuden jälkeen ja saimme positiivista palautetta mielenkiintoisesta lähestymistavasta jokseenkin haastavaan aiheeseen. Saimme myös palautetta hyvin pitäneestä aikataulusta.

Eri oppilaitoksissa järjestetään usein lukukausien alussa erilaisia ryhmäytymispäiviä tai opiskelijatempauksia, jossa opiskelijatutorit ovat suunnitelleet ohjelmaa. Nämä päivät ovat tärkeitä yhteishengen ja ryhmäytymisen kannalta. Opettajan rooli näissä ryhmäytymispäivissä on olla yksi ryhmäytyjä mutta se antaa myös opettajalle tilaisuuden seurata ryhmän toimintaa ja tätä havainnointia on hyvä toteuttaa myöhemmin tulevaisuudessa tunneilla, tauoilla ja luokan ulkopuolissa tilanteissa koulupäivän aikana (Nikkola ja Löppönen, 2014, s. 34).

Tavoitteena on esittää kehittämistyön tuloksia kohdeorganisaatiolle vuoden 2024 aikana.

9.2 Kehittämistyön eettisyys, luotettavuus ja sensitiivisyys

Kaiken tieteellisen toiminnan ydin on tutkimuksen eettisyys. Tutkijan on oltava aidon kiinnostunut uuden informaation hankkimisesta. Tutkijan tunnollisuus ja rehellisyys ovat eettisiä vaatimuksia. Eettisyyden tärkeimpänä lähtökohtana on ihmisyyden kunnioittaminen ja tutkijoiden tulee suhtautua toisiinsa arvostavasti. Tutkijan tulee myös varmistaa, että tieteellistä informaatiota käytetään eettisten vaatimusten mukaisesti (Kankkunen ja Vehviläinen-Julkunen, 2017, s. 211–212). Tutkijoina kunnioitamme tutkittavien ihmisarvoa ja itsemääräämisoikeutta. Tutkimuksen aihe on ajankohtainen ja perusteltu. Tutkimuksen kohteena ovat nuoret ja jokaisessa tutkimuksen vaiheessa on kiinnitetty huomiota tähän asiaan, jotta tutkimus ei loukkaa tai väheksy tutkimukseen osallistuneita (Leino-Kilpi ja Välimäki, 2014, s. 366). Tutkimukseen osallistuvalla tutkittavalla on oikeus osallistua tutkimukseen vapaaehtoisesti mutta myös kieltäytyä osallistumasta eikä tutkittavalle saa muodostua tunnetta pakollisuudesta eikä hänelle saa muodostua kielteisiä seuraamuksia siitä, jos hän kieltäytyy tutkimukseen osallistumisesta. Tutkimuksen saa myös keskeyttää milloin

tahansa. Suostumus tutkittavaksi ja tutkimuksen keskeyttämiseksi tulee olla tutkimuksen kohteena olevalle henkilölle helppoa (TENK, 2019, s. 7–8).

Kehittämistyön tutkimuslupa anottiin toukokuussa 2023 ja se myönnettiin kesäkuussa 2023 yhteistyöorganisaatiosta. Varsinainen kysely toteutettiin syksyllä 2023. Yhteydenpito kohdeorganisaatioon oli säännöllistä ja se tapahtui pääasiassa sähköpostilla ja kasvotusten tapaamisissa.

Kehittämistyömme Webropol-kyselyyn vastaajina olivat nuoret ammatillisen oppilaitoksen opiskelijat. Koska kysymyksessä ovat herkässä ikä- ja kehitysvaiheessa olevat nuoret, tuli kysymyksien asettelussa sekä vastaamistilanteessa ottaa huomioon sensitiivisyys. Kallinen, Pirskanen ja Rautio (2015, s. 92–95) toteavat, että onnistuneen haastattelun kannalta on tärkeää, että nuori kokee osallistumisensa tärkeäksi ja siten suhtautuu haastatteluun myönteisesti. Kehittämistyön tekijöiden tavoitteena on edistää nuorten hyvinvointia. Sensitiivisyyttä lisää myös toisen kehittämistyön tekijöistä työskentely kyseisessä oppilaitoksessa, jolloin toisella oli tilaisuus olla paikalla kyselyn toteuttamisessa. Olimme huomioineet kyselyhaastatteluun osallistuvien opiskelijoiden alaikäisyyden. Kaikille alle 18-vuotiaiden nuorten vanhemmille lähetimme kodin ja koulun väliseen viestintään tarkoitetun WILMA-tietojärjestelmän saatekirjeen tulevasta kyselyhaastattelusta. Osallistuminen kyselyyn oli opiskelijoille vapaaehtoista. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK, 2019, s. 9) mukaan 15 vuotta täyttänyt henkilö voi osallistua tutkimukseen omalla suostumuksella, tällöin huoltajia tulee informoida tutkimuksesta, mikäli tutkimusasetelma- ja kysymykset sen sallivat, esimerkiksi silloin kun tutkimus toteutetaan ilman henkilötietojen selvittelyä ja tallennevälineitä. On kuitenkin huomioitava, että tutkimuksesta annetaan tietoa tavalla, jonka nuori pystyy ymmärtämään. Alle 15-vuotiaan osallistumisesta päättää aina huoltaja. Kyselylomake esitettiin viidellä 13–18-vuotiaalla nuorella. Testauksessa lomakkeen käyttö oli sujuvaa ja nuoret saivat antaa palautetta ja kehittämis ehdotuksia vastaamisen jälkeen, jonka perusteella kyselylomaketta muokattiin. Testaajat kokivat kyselylomakkeen selkeäksi, ymmärrettäväksi ja sopivan pituiseksi, jota myös Vilka korostaa (2021, s. 88). Aineiston esitelmä on tärkeää kvalitatiivisessa kuten myös kvantitatiivisessa tutkimuksessa (Elo, Kääriäinen, Kanste, Pölkki, Utriainen ja Kyngäs, 2014, s. 4). Tutkimusaineistoa käytetään vain tutkimustarkoitukseen ja se hävitetään heti asian mukaisesti, kun sitä ei enää tarvita tutkimuksen tekemiseen.

Kehittämistyön aihe lähti yhteisestä keskustelusta ja mielenkiinnosta aihetta kohtaan. Aihe on ajankohtaisesti perusteltua, nuorten jaksamisen haasteet ovat lisääntyneet ja tämän hetken maailmantilanne kuormittaa myös nuoria. Kevään 2024 uutisointi kouluväkivallasta lisää huolta lasten ja nuorten mielenterveydestä, tarpeesta tukea ja kehittää sitä. Lisääntynyt uutisointi nuorten mielenterveyden haasteista antoi aihetta alkaa pohtimaan, miten nuoria voidaan tukea oppilaitosympäristössä ja voidaanko ryhmäytymisellä vaikuttaa nuoren kokemukseen yksinäisyydestä. Myös yleistyneet keskustelut toisen asteen lyhentyneistä koulupäivistä ja lisääntyneet opetuksettomat päivät herättävät huolta, koska henkilökohtaisesti näemme sen nostavan riskiä yksinäisyyden ja syrjäytymisen kehittymiseen.

Jätimme tämän kehittämistyön ulkopuolelle Covid-pandemian vaikutukset nuorten kokemukseen yksinäisyydestä. Emme kuitenkaan poissulje ajatuksista Covid-pandemian pitkäkestoisia vaikutuksia nuorten elämään. Kun koko yhteiskunta suljettiin, näkyi se suoraan nuorten arjessa. Ystäviä ei nähty eikä uusia kontakteja päästy luomaan. Tästä voidaan päätellä, että Covid-pandemiaa voidaan pitää jonkinasteisena sosiaalisen eristäytymisen tilana, joka heijastuu myös tänä päivänä nuorten arkeen. Halusimme kuitenkin lähteä tarkastelemaan kehittämistyön aihetta toisesta näkökulmasta. Meitä kiinnosti, mitkä asiat vaikuttavat nuorten kokemukseen yksinäisyydestä ja miten ryhmäytyminen siihen vaikuttaa.

Hakustrategia keskittyi kirjaston informaattikolta saatuihin vinkkeihin eri hakukannoista. Asiasanat tarkentuivat tutkimussuunnitelmaa tehdessä ja päädyimme pitämään ne riittävän laajoina mahdollisimman kattavan teoreettisen viitekehyksen saamiseksi. Hyödynsimme työssä myös monitieteellisyyttä. Luimme sekä kotimaisia että kansainvälisiä hoitotieteen, kasvatustieteen, sosiologian ja psykologian artikkeleita ja kirjallisuutta. Tämän pohjalta kuitenkin on pitänyt tehdä jatkuvaa kriittistä arviointia ja pohdintaa, joka muodosti kehykset tälle työlle. Aktiivinen keskustelu ja näkökulmien vaihto kehittämistyön tekijöiden kesken on ollut tärkeä perusta tämän työn tekemiselle.

Riippumatta tutkimusmenetelmästä, tutkimuksen tulisi olla läpinäkyvää ja ainakin teoreettisesti tutkimus tulisi olla toistettavissa (Tong, Sainsbury ja Craig, 2007, s. 356). Tämän kehittämistyön luotettavuutta lisää se, että olemme tuoneet selkeästi esiin ne määrittämiskriteerit, jotka ovat tutkimuksen kohteena. On tärkeää, että tutkimuksen otantamenetelmä ja tutkimukseen osallistuvat määritetään riittävän tarkasti, jotta lukijakin pystyy arvioimaan työn luotettavuutta (Elo yms. 2014, s. 4–8). On kuitenkin aina varmistettava, että yksittäisiä vastaajia ei pystytä tunnistamaan vastauksista. Tähän kyselytutkimukseen vastattiin

anonyymisti ja kysely oli auki kaksi viikkoa, jonka jälkeen se suljettiin. Edes yksittäisistä vastauksista ei pystytä päättämään vastaajan henkilöllisyyttä. Lisäuskottavuutta työlle tuo riittävä otoskoko (Elo yms., 2014, s. 4). Tämän työn kvantitatiivisen osuuden otoskoko oli 140.

Kyselytutkimuksen luotettavuuteen voi vaikuttaa useat eri tekijät. Riskinä voi olla, että kysymyksen tulkinnassa voi olla virheitä tai väärinkäsityksiä (Vilkka, 2021, s. 153–154). Haasteeksi koimme sen, ymmärtävätkö kaikki kyselyyn vastanneet kysymykset samalla tapaa ja miten annetut esiohjeet näkyvät vastauksissa ja niiden määrissä. Myös nuorten motivaatio vastata kyselyihin on vaihteleva ja varsinkin avointen kysymysten vastaukset saattavat olla hyvin lyhyitä tai vääristöä tuloksia. Vilkka kirjoittaa (2021, s. 153), että jos tutkittava ei suhtaudu tutkimuskysymysten vastaamiseen vakavasti, nostaa se riskiä tutkimuksen onnistumiseen.

Sisällönanalyysissa luotettavuus koostuu tiedonkeruusta, analyysista ja tulosten raportoinnista. Tähän vaikuttaa aiheen tuttuus tutkijoille, hyvä perehtyminen aiheeseen ja laadukas teoreettinen viitekehys, tiedonkeräämisen menetelmät, tutkimustulosten analyysi ja tulosten raportoinnin taidot (Elo yms., 2014, s. 8). Sisällönanalyysin tekeminen voi olla haastavaa ensikertalaisille, joilla on riski joutua niin sanottuun kehäpäättelmään. Kriittisinä vaiheina pidetään alkuperäisistä ilmaisuista muodostetut pelkistetyt ilmaukset ja siitä eteenpäin alaluokkien rakentuminen. Sisällönanalyysissä johdonmukaisuuden tulee säilyä ja huomio kiinnittyisi siihen, että päällekkäiseltä luokittelulta vältyttäisiin (Elo, Kajula, Tohmola, Kääriäinen, 2022, s. 224). Kehittämistyön molemmilla tekijöillä on pitkä hoitotyön tausta ja molemmat työskentelevät oppilaitoksessa. Tätä kautta oppilaitoksen ja opiskelijoiden arki ja siihen vaikuttavat tekijät ovat tulleet heille tutuksi. Luotettavuutta lisää myös kehittämistyön kaksi tekijää, joista molemmat ovat analysoineet ja lukeneet tutkimusmenetelmillä saadut vastaukset.

Tämän kehittämistyön tulokset ovat tarkoitettu hyödynnettäväksi oppilaitosympäristössä, mutta tuloksia voidaan hyödyntää myös muilla toimialoilla, joissa tehdään töitä nuorten kanssa.

9.3 Jatkotutkimusehdotukset

Tuloksissa nousi esiin, että kolmasosa vastaajista ei kokenut ryhmäytymisen vaikuttavan millään tavalla ryhmäytymiseen. Näin suuri vastaajamäärä kertoo siitä, että opiskelijoilla ei ole tiedossa, mikä merkitys ryhmäytymisellä. Ryhmäytymistä tuettaessa, on huomioitava ryhmän erilaiset piirteet esimerkiksi opetusaste ja oppilaiden ikä. On tärkeää muistaa, että ryhmäytymisellä tuetaan opiskelijoiden yhteistyötaitojen lisäksi myös tunnetaitoja. Ryhmäytyminen tukee myös opiskelijan tulevaisuutta. Sen avulla kehitetään tulevaisuuden ryhmätyöskentely- sekä työelämätaitoja unohtamatta vuorovaikutustaitoja. Huomion arvoista on myös, että opettajille voisi tulevaisuudessa kehittää työkalun ryhmäytymisen tukemiseen ja samalla tuottaa tietoa sekä opettajille ja opiskelijoille siitä, mitä ryhmäytyminen on ja mitä se merkitsee. Tämä työkalu voisi olla esimerkiksi konkreettinen materiaalipaketti, joka olisi helposti otettavissa käyttöön ja luettavissa esim. digitaalisessa muodossa.

Opettajat tarvitsevat riittävästi aikaa, resursseja sekä välineitä ryhmäytymisen suunnitteluun ja toteuttamiseen. Tulevaisuuden opetussuunnitelmien uudistamisessa ja kehittämisessä tulisi ottaa huomioon ryhmäytyminen, siihen annettava aika ja resurssit. Opettajien lisäkoulutus ja osaamisen ylläpitämisen tukeminen oppilaitoksissa tulisi olla säännöllistä ja tavoitteellista. Haasteena tuleekin olemaan se, miten ryhmäytymisen toteutuminen lukukauden edetessä ja myöhemmässä vaiheessa voitaisiin varmistaa. Tämä olisi yksi aihe mikä voitaisiin nostaa keskustelun aiheeksi oppilaitosympäristössä.

Koska tutkittua tietoa toisen asteen opiskelijoiden ryhmäytymisestä ja sen vaikutuksista ehkäistä nuorten yksinäisyyttä, eriarvoisuutta ja syrjäytymistä on vähän, koemme ajankoh- taiseksi nostaa tämä aihe esille. Tulevaisuudessa tarvitsemme niin hoitotyön kuin oppilaitok- sen ja pedagogisten taitojen näkökulmasta katsottuna tarpeen tutkia tätä aihetta lisää. Tarvitsemme myös lisää tietoa siitä, millaisia konkreettisia keinoja meillä on ehkäistä syrjäytymistä, kiusaamista ja ryhmän ulkopuolelle jäämistä. Koska tutkimuksen ja kehittämisen kohteena ovat nuoret, tarvitsemme myös heidän ajatuksiansa ja kokemuksia tämän teeman kehittämi- sessä. Nuorilla on tarve ja halu osallistua ja vaikuttaa. Tavoitteena on rohkaista ja avata kes- kustelua tästä aiheesta eri yhteisöissä, joissa työskennellään nuorten kanssa.

LÄHTEET

- Aalto-Setälä, T., Huikko, E., Appelqvist-Schimdlechner, K., Haravuori, H., & Marttunen, M. (2020). *Kouluikäisen mielenterveysongelmien tuki ja hoito perustason palveluissa: Opas tutkimiseen, hoitoon ja vaikuttavien menetelmien käyttöön*.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/140590/OHJ2020_006%20verkko%20u.pdf?sequence=4&isAllowed=y
- Andersson, L. (1998). *Loneliness research and interventions: A review of the literature*. *Aging & mental health*, 2(4), 264-274. <https://doi.org/10.1080/13607869856506>
- Antikainen, A., Rinne, R., & Koski, L. (2021). *Kasvatussosiologia* (6., päivitetty painos.). PS-kustannus.
- Asiakas- ja potilasturvallisuuskeskus. (6.3.2024) *Lasten ja nuorten osallisuus terveydenhuollossa*. <https://asiakasjapotilasturvallisuuskeskus.fi/ammattilaisille-ja-opiskelijoille/materiaalipankki/infograafit/lapset-ja-nuoret-haluavat-olla-mukana-itsean-kokeissa-paatoksissa/lasten-ja-nuorten-osallisuus-terveydenhuollossa/>
- Bound Alberti, F. (2018). *This "Modern Epidemic": Loneliness as an Emotion Cluster and a Neglected Subject in the History of Emotions*. *Emotion Review*, 10(3), 242-254.
<https://doi.org/10.1177/1754073918768876>
- Chernyshenko, O., Kankaraš, M., & Drasgow, F. (2018). "Social and emotional skills for student success and well-being Conceptual framework for the OECD study on social and emotional skills", *OECD Education Working Papers*, nro 173, OECD Publishing, Pariisi,
<https://doi.org/10.1787/db1d8e59-en>
- Dahlberg, K. (2007). *The enigmatic phenomenon of loneliness*. *International journal of qualitative studies on health and well-being*, 2(4), 195–207.
<https://doi.org/10.1080/17482620701626117>
- Duhva, M. & Rekola, S. (2023). *Megatrendit 2023: Ymmärrystä yllätysten aikaan*.
<https://www.sitra.fi/julkaisut/megatrendit-2023/#megatrendityon-eteneminen>
- Elo, S., Kajula, O., Tohmola, A., & Kääriäinen, M. (2022). Laadullisen sisällönanalyysin vaiheet ja eteneminen. *Hoitotiede*, 34(4), 215-225.
- Elo, S., Kääriäinen, M., Kanste, O., Pölkki, T., Utriainen, K., & Kyngäs, H. (2014). *Qualitative Content Analysis: A Focus on Trustworthiness*. *SAGE open*, 4(1), 215824401452263.
<https://doi.org/10.1177/2158244014522633>
- Granfelt, R., & Kiuru, H. (2023). *Psykososiaalinen käsitteenä ja haavoittuvien elämänkulkujen kehyyksenä*. *Janus* (Jyväskylä, Finland), 31(2), 163. <https://doi.org/10.30668/janus.115482>

- Haasio, A. (2021). *Hikikomorit - kotiinsa lukkiutuneet*. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021092447140>
- Haasio, A. 2020. Hikikomorit - vaiettu vähemmistö. Teoksessa: M. Salminen-Tuomaala, J. Hallila, S. Saarikoski & T. Tapio (toim.) *Tietoa, taitoa ja teknologiaa: kehittämisspolkuja sosiaali- ja terveysalalla*. Seinäjoki: Seinäjoen ammattikorkeakoulu. Seinäjoen ammattikorkeakoulun julkaisusarja B. Raportteja ja selvityksiä 157, 23–36. <http://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2020092575810>
- Haasio, A. (2015). *Toiseus, tiedontarpeet ja tiedon jakaminen tietoverkon "pienessä maailmassa": Tutkimus sosiaalisesti vetäytyneiden henkilöiden informaatiokäyttäytymisestä*. Tampere University Press. <https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/97938/978-951-44-9878-7.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Harju, E., Haapa, T., Törnävä, M., Rissanen, M., & Kylmä, J. (2023). *Vaikeasti tavoitettavat ja piilossa olevat tutkittavat hoitotieteellisissä tutkimuksissa*. *Hoitotiede*, 35(2), 178-193.
- Jääskeläinen, L. (2022). *Ryhmä toimivaksi – helppoja ratkaisuja ryhmäyttämiseen*. Otavan Kirjapaino OY
- Junttila, N. (2023). *Ostrakismi satuttaa ja sairastuttaa*. *Acatiimi*, 25(2), 20-25. <https://acatiimi.fi/wp-content/uploads/2023/04/acatiimi.pdf>
- Junttila, N. (2015). *Kavereita nolla: Lasten ja nuorten yksinäisyys*. Tammi.
- Junttila, N. (2016). Teoksessa Saari J. (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Gaudeamus Oy
- Junttila, N. (2022). *Yksinäisyyden monet kasvot*. Tammi.
- Kallinen, Timo & Kinnunen, Taina (2021). *Etnografia*. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) *Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>
- Kananen, J. (2017). *Laadullinen tutkimus pro graduna ja opinnäytetyönä*. Jyväskylän ammattikorkeakoulu.
- Kangasniemi, J. (2008). *Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion tekstitelevisiion Nuorten palstan kirjoituksissa*. Jyväskylän yliopisto: jakaja: Jyväskylän yliopiston kirjasto. <https://jyx.jyu.fi/handle/123456789/19195>
- Kankkunen, P., & Julkunen - Vehviläinen, K. (2013). *Tutkimus hoitotieteessä (3. uudistettu painos)*. Sanoma Pro Oy
- Kallinen, K., Pirskanen, H., & Rautio, S. (2015). *Sensitiivinen tutkimuksessa: menetelmät, kohderyhmät, haasteet ja mahdollisuudet*. United press global.

- Karhinen, M., Vilkkö, T., Joronen, K., & Nieminen, I. (2023). *Vertaisryhmiä koskevan merkityksen tutkimus nuorelle - Integroitu systemaattinen kirjallisuuskatsaus*. *Hoitotiede*, 35(1), 3–19.
- Kotimaisen kielten keskus (Kotus). (2022). *Yksinäisyys*. Teoksessa Kielitoimiston sanakirja. Haettu 17.12.2023, <https://www.kielitoimistonanakirja.fi/#/yksin%C3%A4isyys?searchMode=all>
- Kilpeläinen, P., & Vettenniemi, J. (2018). Ammatillisen koulutuksen tuottaman osaamisen työelämärelevantanssi muuttuvassa maailmassa. *Ammattikasvatuksen aikakauskirja*, 20(5), 66-72. <https://journal.fi/akakk/issue/view/5781/658?acceptCookies=1>
- Kiuru N. (2023). Teoksessa: Nurmi, J., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L., & Ruoppila, I. *Ihmisen psykologinen kehitys* (10., uud. p.). PS-kustannus.
- Kurtelius, T., & Kumpulainen, K. (2022). *Yksinäisyyden kokemuksen muutokset nuoreksi kasvamisen polulla*. *Kasvatus & Aika*, 16(4), 80. <https://doi.org/10.33350/ka.107919>
- Kyngäs, H., & Rissanen, M. (2001). *Support as a crucial predictor of good compliance of adolescents with a chronic disease*. *Journal of clinical nursing*, 10(6), 767-774. <https://doi.org/10.1046/j.1365-2702.2001.00538.x>
- Laki ammatillisesta koulutuksesta 531/2017. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2017/20170531>
- Leino-Kilpi, H., & Välimäki, M. (2014). *Etiikka hoitotyössä* (8. uudistettu painos.).
- Lonka, K. (2015). *Oivaltava Oppiminen*. Helsinki: Otava.
- Multanen, M. (2022). *Luokanviritäjä: 150 harjoitusta oppilaiden työskentelyn tukemiseen*. PS-kustannus.
- Nuorisolaki 1285/2016. <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20161285>
- Nikkola, T., & Löppönen, P. (2014). *Oivalluksia ryhmästä -pintaa syvemmälle koulun ryhmäilmiöihin*. Helsinki: Libris Oy. https://opinkirjo.fi/wp-content/uploads/2018/12/oivalluksia_ryhmasta.pdf
- Opetusalan ammattijärjestö OAJ (29.2.2024). *Ammatillisen koulutuksen opiskelijoiden tuen tarve on lisääntynyt ja opettajien kuormitus kasvanut -koulutuksen erityissuojelusta on pidettävä kiinni*. Verkkojulkaisu: <https://www.oaj.fi/ajankohtaista/uutiset-ja-tiedotteet/2024/oajn-kysely-ammattillisen-koulutuksen-opiskelijoiden-tuen-tarve-lisaantynyt-ja-opettajien-kuormitus-kasvanut--koulutuksen-erityissuojelusta-on-pidettava-kiinni/>
- Opetusalan alan ammattijärjestö OAJ (2024). *Ammatillisen toisen asteen jäsenkysely*. <https://www.oaj.fi/contentassets/00ec8dc2abe34efba5be061f054890f1/ammattillisen-jasenkysele-2024.pdf>

- Parikka S, Holm N, Ikonen J, Koskela T, Kilpeläinen H & Lundqvist A. (2021). *KOTT 2021 - tutkimuksen perustulokset*. Verkkojulkaisu: www.terveytemme.fi/kott
- Pölönen, P. (2024). *Saisinko huomiosi? Kirja, joka jokaisen somenkäyttäjän pitäisi lukea*. Kustannusosakeyhtiö Otava.
- Rikander, H. (2021). *Oppilaitosturvallisuus* (1. painos.). Edita.
- Ronkainen, S., Mikkonen, K., Ruotsalainen, H., & Kääriäinen, M. (2020). *Hoitotyön opiskelijoiden kokemuksia opettajan organisoimasta ryhmäohjauksesta ohjatussa harjoittelussa*. *Hoitotiede*, 32(3), 142-153.
- Saari, J. (2010). *Yksinäisten yhteiskunta*. WSOYpro.
- Salminen-Tuomaala, M., Nissinen, K. & Haasio, A. (2023). *Detecting signs of mental health problems in secondary school-aged youth*. *Clinical nursing studies*. 11(1), 28. <https://doi.org/10.5430/cns.v11n1p28>
- Salo, A-E. (2023). *The dynamic layers of socially embedded vulnerability in preadolescence: How can support meet needs in family and school contexts?* [väitöskirja, Turun yliopisto]. <https://www.utupub.fi/handle/10024/173540>
- Seppänen, H., Kyngäs, H., & Kajula, O. (2020). *Hoitoon osallisuuden merkitys sekä osallisuutta vahvistavat ja heikentävät tekijät tyypin 1 diabetesta sairastavien nuorten kokemina*. *Hoitotiede*, 32(1), 3–15.
- Suvanto, A., Siira, H., Kaakinen, P., Männikkö N. & Ruotsalainen H. (2020). *Ammattiin opiskelevien nuorten opiskeluhyvinvointi*. *Hoitotiede*, 32 (1), 41–51. <https://web-s-ebscohost-com.libts.seamk.fi/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=0&sid=c56ee27f-889e-4723-83f9-2e42f3fe0b6a%40redis>
- Sosiaali- ja terveysministeriö (STM). (2020). *Mielenterveysstrategia 2020–2030*. <https://stm.fi/mielenterveysstrategia>
- Suvanto, A., Siira, H., Kaakinen, P., Männikkö, N. & Ruotsalainen, H. (2020). *Ammattiin opiskelevien nuorten opiskeluhyvinvointi*. *Hoitotiede*, 32(1), 41-51.
- Terveydenhuoltolaki 30.12.2010/1326. <https://finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2010/20101326>
- Tevere. (i.a). *Negatiivinen aivoriihi*. <https://tevere.fi/negatiivinen-aivoriihi/>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (THL). 2023. *Kouluterveyskysely 2023*. <https://public.tableau.com/app/profile/.kouluterveyskysely/viz/Lastenjanuortenterveysjahyvinvointi/Navigointisivu>

- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (THL). 2021. *Kouluterveyskysely 2021*.
<https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (THL). (2022a). *Nuorten mielenterveyshäiriöt*.
<https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (THL). (2022b) *Koulutuksen ja työn ulkopuolella olevien nuorten ja nuorten aikuisten mielenterveys- ja päihdehuolto -Suosituksia perusterveydenhuollon toimijoille*.
https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/145867/URN_ISBN_978-952-343-965-8.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (THL). (2023a). *Mielen hyvinvoinnin edistäminen oppilaitoksissa*. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/mielen-hyvinvoinnin-edistaminen-oppilaitoksissa>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (THL). (2023b). *Positiivinen mielenterveys eli mielen hyvinvointi*. <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyden-edistaminen/positiivinen-mielenterveys-eli-mielen-hyvinvointi>
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos. (THL). *Nuorten syrjäytymisen ehkäisy*.
<https://thl.fi/aiheet/lapset-nuoret-ja-perheet/hyvinvointi-ja-terveys/nuorten-syrjaytymisen-ehkaisy>
- Tong, A., Sainsbury, P., & Craig, J. (2007). Consolidated criteria for reporting qualitative research (COREQ): A 32-item checklist for interviews and focus groups. *International journal for quality in health care*, 19(6), 349-357. <https://doi.org/10.1093/intqhc/mzm042>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisu 3/2019: *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa* (2. uudistettu painos.). https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2020.pdf
- Upola, S., Korte, S., Väätäjä, J., Lakkala, S., Paksuniemi, M., & Keskitalo, P. (2023). *Opiskelijoiden aineelliset ja kokemukselliset etäopiskeluympäristöt Covid-19-pandemian aikana*. *Ammattikasvatuksen aikakauskirja*, 25(1), 10-27.
<https://doi.org/10.54329/akakk.127566>
- Valtioneuvoston asetus neuvolatoiminnasta, koulu- ja opiskelijaterveydenhuollosta sekä lasten ja nuorten ehkäisevästä suun terveydenhuollosta. 338/2011.
<https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2011/20110338>
- Valtion nuorisoneuvosto (2013). *Nuorten oma käsitys nuoruuden ”ikärajoista” selvitetty*.
<https://tietoanuorista.fi/nuorten-oma-kasitys-nuoruuden-ikarajoista-selvitetty/>
- Valtion nuorisoneuvoston indikaattori. (2023). <https://indikaattorit.tietoanuorista.fi/kulttuuri-luovuus-ja-harrastuneisuus/ystavat-2>.

Valli, R. (toim.). (2018). *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1: Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittavalle tutkijalle* (5. uudistettu painos.). PS-kustannus

Vilka, H. (2021). *Tutki ja kehitä* (5., päivitetty painos.). PS-kustannus.

Vilka, H., & Mankki, V. (2024). *Johdatus monimenetelmätutkimukseen*. Santalahti.

World Health Organization. (2.8.2023) <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>

Worsley, J., Harrison, P. & Corcoran, R. (2021). *The role of accommodation environment on student mental health and wellbeing*. BMC Public Health, 21:573, 1–15.
<https://doi.org/10.1186/s12889-021-10602-5>

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. (27.2.2024) <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/tunnetaidot/>

LIITTEET

Liite 1. Kysymys 14. Miten ryhmäytyminen mielestäsi edisti ryhmän yhteenkuuluvuutta?

Liite 2. Kysymys 15. Millä keinoin voitaisiin ehkäistä syrjimistä, kiusaamista ja ulkopuolelle jättämistä?

Liite 3. Negatiivinen aivoriihi

Liite 4. Saatekirje vanhemmat ja huoltajat

Liite 5. Saatekirje opiskelijat

Liite 6. Webropol -kysymykset

LIITE 1. Kysymys 14. Miten ryhmäytyminen mielestäsi edisti ryhmän yhteenkuuluvuutta?

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
<p><i>"En ollut silloin koulussa"</i></p> <p><i>"Aloitin opinnot jälkijunassa, ryhmäytyminen oli siinä vaiheessa menty jo"</i></p> <p><i>"Meidän ryhmälle ei pidetty ryhmäytymispäivää"</i></p>	<p>Opiskelijat eivät osallistuneet ryhmäytymispäivään tai ryhmäytymispäivää ei pidetty</p>	<p>Ryhmäytymispäivään ei osallistuttu</p>	<p>Ryhmäytymisellä saattaa olla edistäviä vaikutuksia ryhmän toimintaan ja ilmapiiriin mutta sen merkitys voi vaihdella tilanteen mukaan.</p>
<p><i>"Ei oikeastaan ollenkaan"</i></p> <p><i>"Ei nyt varmaan mitenkään"</i></p> <p><i>"Ei mitään uutta"</i></p> <p><i>"Ei millään tavalla"</i></p> <p><i>"Ei oikeen muuttanut asiaa. Homma olisi pitänyt tehdä"</i></p>	<p>Ryhmäytymisen edistävä vaikutus oli epävarmaa tai sillä ei koettu oleva mitään vaikutusta, valmiit kaveriporukat olivat jo olemassa</p>	<p>Ryhmäytymisen edistävä vaikutus epävarmaa/ei ollenkaan</p>	

<p><i>ensimmäisten päivien aikana”</i></p> <p><i>”Ei mitenkään”</i></p> <p><i>”Ei kovin plajoa, selventi jo olemaasa olevia ryhmiä”</i></p> <p><i>”Ei oikeastaan mitenkään. Kaikki muut ryhmäytyivät paitsi minä, koska he tunsivat toisensa entuudestaan”</i></p> <p><i>”Ei paljoo”</i></p> <p><i>”Ei oikeastaan mitenkään. Kaikki tunsu toisensa jo entuudestaan paitsi minä”</i></p> <p><i>”Ei paljon vaikuttanut moni tunsu toisensa jo entuudestaan”</i></p> <p><i>”Pidettiin liian myöhään kun oli jo melko selkeet kaveriporukat”</i></p> <p><i>”Olivat tuttuja melkeen jo”</i></p> <p><i>”Ei tuonut muutoksia”</i></p>			
--	--	--	--

<p><i>"ei auttanut juuri ollenkaan"</i></p> <p><i>"ei oikeastaan yhtään"</i></p> <p><i>"No ei kyllä"</i></p> <p><i>"Ei mitenkää"</i></p> <p><i>"Ei oikein mitenkään"</i></p>			
<p><i>"En tiä"</i></p> <p><i>"En tiedä"</i></p> <p><i>"en osaa sanoa"</i></p> <p><i>"En tiä"</i></p> <p><i>"En tiä"</i></p>	<p>Opiskelijat eivät osanneet sanoa edistikö ryhmäytyminen yhteenkuuluvuutta</p>	<p>Ei osaa sanoa</p>	
<p><i>"hyvin"</i></p> <p><i>"Varmaan ihan hyvin"</i></p> <p><i>"Ihan ok"</i></p> <p><i>"Joo hyvin on menny"</i></p> <p><i>"hyvim"</i></p> <p><i>"Hyvin"</i></p> <p><i>"hyvin"</i></p> <p><i>"hyvin"</i></p> <p><i>"Iha ok"</i></p>	<p>Opiskelijat kokivat ryhmäytymisen edistäneen hyvin ryhmän yhteenkuuluvuutta</p>	<p>Ryhmäytymisellä positiivinen vaikutus</p>	

<p>"Kaikki tutustui toisiinsa"</p> <p>"En tiiä salee läpäl jotenki XD lol"</p> <p>"ööö"Edisti jonkin verran, tiedän luokkakavereistani nyt enemmän"</p> <p>"Kyllä vaikka silleesti juu ei siitä sen enempää"</p> <p>"vitsejä ja hauskaa pitää"</p> <p>"Hyvä luokka henki"</p> <p>"ihmiset tutustui toisiinsa "paremmin"</p> <p>"iha hyvi"</p> <p>"edisti hyvin"</p> <p>"jep jep tosijaa"</p> <p>"Hyvin"</p> <p>"Hyvin"</p> <p>"hyvin"</p> <p>"Kyllä se jotenkin paransi sitä"</p> <p>"hyvin"</p> <p>"Todella hyvin"</p>			
---	--	--	--

LIITE 2. Kysymys 15. Millä keinoin voitaisiin ehkäistä syrjimistä, kiusaamista ja ulkopuolelle jättämistä?

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka
<p><i>"Ottamalla mukaan vaikka ei ole paras kaveri"</i></p> <p><i>"Ottamalla kaikki huomioon ja kartoittamalla osamista ja yksilön luonteenpiirteellisiä tarpeita."</i></p> <p><i>"Ottamalla kaikki huomioon"</i></p> <p><i>"Ottamalla huomioon herkästi asia"</i></p> <p><i>"Ottamalla kaikki vain mukaan"</i></p> <p><i>"No olla syrjimättä ketään"</i></p> <p><i>"otetaan kaikki huomioon"</i></p>	<p>Vastaajat kokivat, että ottamalla kaikki huomioon ja mukaan voidaan ehkäistä syrjäytymistä, kiusaamista sekä ulkopuolelle jättämistä.</p>	<p>Otetaan kaikki huomioon yksilöllisesti</p>	<p>Erilaisten syrjäytymisen, kiusaamisen ja ulkopuolelle jättämistä ehkäisevien keinojen huomioiminen</p>
<p><i>"En osaa sanoa"</i></p> <p><i>"En osaa sanoa"</i></p> <p><i>"En osaa sanoa"</i></p>		<p>Ei osattu sanoa</p>	

<p><i>"En osaa sanoa"</i></p> <p><i>"En osaa sanoa"</i></p> <p><i>"En osaa sanoa"</i>.</p>	<p>Vastaajat eivät osanneet sanoa miten syrjimistä, kiusaamista tai ulkopuolelle jäämistä voitaisiin ehkäistä</p>		
<p><i>Entiä</i></p> <p><i>En tiedä</i></p> <p><i>en tiedä</i></p> <p><i>en tiedä</i></p> <p><i>entiä</i></p> <p><i>En tiedä</i></p> <p><i>En tiä</i></p> <p><i>en tiedä</i></p> <p><i>En tiä</i></p> <p><i>En tiedä</i></p> <p><i>en tiä</i></p> <p><i>En kyl tiä</i></p> <p><i>en tiedä</i></p> <p><i>en tiä</i></p> <p><i>"en tiedä"</i></p> <p><i>"en osaa sanoa"</i></p>	<p>Vastaajat eivät tienneet miten syrjimistä, kiusaamista tai ulkopuolelle jäämistä voitaisiin ehkäistä</p>	<p>Eivät tienneet</p>	

<p><i>"ei voi"</i></p> <p><i>"Ei hajuakaan"</i></p> <p><i>"Nykyään ei oikeen mitenkään"</i></p> <p><i>"Ei oikein mitenkään jos se ei ole näkyvää eikä siitä kerrota".</i></p>	<p>Vastaajat kokivat että, syrjimistä, kiusaamista ja ulkopuolelle jäämistä ei voida ehkäistä mitenkään</p>	<p>Ei mitenkään</p>	
<p><i>"Enemmän ryhmässä tekemistä"</i></p> <p><i>"Enemmän ryhmässä toimimista".</i></p> <p><i>"Tehtäisiin sellaisia asioita joissa kaikki on mukana samalla tavalla, eikä kukaan ole etulyöntiasemassa. Jokainen otetaan samalla tavalla mukaan, eikä aina työskenneltäisi oman parhaan kaverin kanssa, koska näin tutustuu paremmin toisiin ihmisiin ja <u>nekin</u> jotka ei normaalisti uskalla puhua isossa" ryhmässä, voi saada asiansa sanottua</i></p>	<p>Vastaajien mielestä ryhmässä tekemisen lisääminen ja jokaisen yksilöllisten tarpeiden huomioon ottaminen ehkäisee syrjimistä, kiusaamista ja ulkopuolelle jäämistä</p>	<p>Ryhmässä tekeminen ja toisten huomioonottaminen</p>	
<p><i>Opettajat seuraa <u>tarkasti</u> miten opilaat kohtelee toisia</i></p>			

<p><i>opettajien puuttumisella ikäviin tilanteisiin ainakin</i></p> <p><i>Sillä, että kiusaavat ja negatiiviset ihmiset muuttaisi käytöstään.</i></p> <p><i>No että kaikilla o kaveri</i></p> <p><i>kaikki olis vaa kavereita</i></p> <p><i>ei kiusata</i></p>	<p>Vastaajat kokivat opettajan puuttumisen kiusaamiseen ja ikäviin tilanteisiin vaikuttavan ehkäisevästi syrjimiseen, kiusaamiseen ja ulkopuolelle jättämiseen</p>	<p>Puuttumalla kiusaamiseen</p>	
<p><i>Puhumalla jollekki</i></p> <p><i>Puhumalla oppilaille kiusaamisen seurauksista</i></p> <p><i>Puhumalla näistä asioista avoimesti</i></p> <p><i>Puhumiseen kannustamista tunteilla ja ryhmittä</i></p> <p><i>Jos joku on yksin, menee vaikka juttelemaan</i></p> <p><i>sillä että kaikki juttelisi kaikille ja ottaisi muitten tunteet huomioon</i></p>	<p>Vastaajat kokivat puhumisen sekä huomioon ottamisen tärkeäksi sekä syrjimisen, kiusaamisen ja ulkopuolelle jättämisen ehkäisyssä.</p>	<p>Puhuminen ja huomioon ottaminen</p>	

Liite 3. Negatiivinen aivoriihi

1. Miten opiskelijoiden tulisi toimia, että ryhmäytyminen epäonnistuu? Negatiivinen alkuperäinen ilmaisu	Ongelma	Positiivinen ilmaisu	Kehittämisehdotus ongelmaan
Passivoituu Kaiken ”suolaaja” Olla poissa Kyseenalaistaa kaiken Vaatetus/varusteet eivät sovellu tilanteeseen Pysyy vain omassa kaveripiirissä Dissaaminen Somessa (koulu, luokkakaverit)	Opiskelijan passiivisuus, negatiivisuuden tarkoituksellinen levittäminen, luottamuksen puute, huonot sosiaaliset taidot	Aktiivinen osallistuminen Opiskelijan rakentava ja myönteinen viestintä Osallistuminen ryhmäytymiseen Luottamus ryhmäytymisen onnistumiseen Tilanteeseen sopiva pukeutuminen/varustautuminen Valmius tutustua uusiin ihmisiin, sosiaalisuus Positiivisen palautteen antaminen somessa	Aktiivinen osallistuminen ryhmäytymiseen sekä luottamus ryhmäytymisen onnistumiseen, opiskelijan rakentava ja myönteinen vuorovaikutus

2. Miten esihenkilöiden tulisi toimia, että ryhmäytyminen epäonnistuu? Negatiivinen alkuperäinen ilmaisu	Ongelma	Positiivinen ilmaisu	Kehittämisehdotus ongelmaan
<p>Ei varata riittävästi resursseja, riittävästi opettajia/henkilökuntaa</p> <p>Harjoitellaan vain yksin, ei koskaan yhdessä</p> <p>Aika, tilat, tarvikkeet, koulutus</p> <p>Kysyä "Mitäs tehtäis" vaihtoehtoisuus</p> <p>Opettajien työyhteisön huono ilmapiiri</p> <p>Ei hyväksytä opettajien työtapoja</p>	<p>Resurssien riittämättömyys puutteet tarvikkeiden ja ajan määrässä, koulutuksen puute, huono ilmapiiri, ja opettajien työtapoja ei hyväksytä</p>	<p>Tunnistetaan tarpeet -> resurssien asianmukainen kohdentaminen</p> <p>Opettajien ja esihenkilöiden tiimityöskentelyä ryhmäytymisen suunnittelussa ja läpi viemisessä</p> <p>Ryhmäytymiseen käytettävien ajan, tilojen, tarvikkeiden ja opettajien koulutuksen etukäteissuunnittelu</p> <p>Erilaisten vaihtoehtojen tarjoaminen/opiskelijoiden mielipiteiden huomioonottaminen</p> <p>Avoin ja kunnioittava viestintä, kuuntelu ja vuorovaikutus, uskallus mielipiteiden ja ideoiden ilmaisuun, yhteistyö ja tiimityö</p> <p>Hyväksytään ja arvostetaan erilaisia työtapoja ja näkemyksiä opetukseen ja oppimiseen</p>	<p>Tunnistetaan tarpeet ja resurssien asianmukainen kohdentaminen edellyttävät opettajien ja esihenkilöiden tiimityöskentelyä ryhmäytymisen suunnittelussa ja läpi viemisessä</p>

3. Miten tunnetaitojen puute vaikuttaa ryhmäytymiseen? Negatiivinen alkuperäinen ilmaisu	Ongelma	Positiivinen ilmaisu	Kehittämisehdotus ongelmaan
<p>Heikentävästi</p> <p>Ei hakeudu ryhmiin/pysyy ulkopuolisena</p> <p>Sosiopaatti? Pilaa ryhmäytymisen</p> <p>Ylireagointi</p> <p>Kiusaaminen</p> <p>Luottamuksen puute</p> <p>Ei oteta toisia huomioon</p> <p>Ei kuunnella toisia ryhmässä</p>	<p>Tunteiden hillitseminen, vaikeus tunnistaa omia tunteita, impulsiivisuus, vaikeus asettua toisen ihmisen asemaan</p>	<p>Tunnetaitojen vahvistaminen</p> <p>Vahvat tunnetaidot -> hakee aktiivisesti ryhmiin ja osallistuu</p> <p>Edistää ryhmäytymistä luomalla turvallisen ja kannustavan ilmapiirin</p> <p>Tunteiden hallinnan ja reagoinnin sääntely</p> <p>Empatia ja kunnioitus. Hyväksyvä ilmapiiri</p> <p>Ryhmän jäsenten välinen luottamus ja avoimuus edistää yhteenkuuluvuutta</p> <p>Ryhmän jäsenten välinen kiinnostus toisen ajatuksia ja tunteita kohtaan</p> <p>Aktiivinen kommunikaatio</p>	<p>Turvallinen ja kannustava ilmapiiri, tunteiden hallinta, empatia, kunnioitus sekä luottamus ja avoimuus. Tunnetaitojen puuttumisen huomiointi ja tunnistaminen -> tukitoimien tarjoaminen</p>

4. Miten opettajien tulisi toimia että ryhmäytyminen epäonnistuu? Negatiivinen alkuperäinen ilmaisu	Ongelma	Positiivinen ilmaisu	Kehittämisehdotus ongelmaan
<p>Opettaja ei osallistu tai ei ole innokas</p> <p>Opettaja ei huomioi ryhmän ominaisuuksia /ikäjakaumaa</p> <p>Ei teetä ryhmätöitä tai teettää epäoikeudenmukaisesti</p> <p>Ei saa puuttua piikittelyyn</p> <p>Järjestää epäluottamusta</p> <p>Kohtelee uutta ryhmää edellisen jatkumona "väsymys"</p>	<p>Opettajan huono osallistuminen, ryhmän ominaisuuksien huomioiminen, puuttuminen kiusaamiseen ja epäoikeudenmukaisuus</p>	<p>Aktiivinen osallistuminen opetustyöhön. Läsnä ryhmän toiminnassa ja osallistuminen vuorovaikutukseen</p> <p>Opetuksen suunnittelussa ja toteutuksessa erilaisten tarpeiden, taitojen ja kehitysasteiden huomioiminen. Yksilöllinen lähestymistapa ja joustavuus</p> <p>Aktiivinen ja oikeudenmukainen ryhmätehtävien teettäminen</p> <p>Opettajan tulisi puuttua piikittelyyn keskustellen ryhmän kanssa ja luoda selkeät säännöt ja huolehtia siitä, että niitä noudatetaan.</p> <p>Opettajan vastuulla on edistää avointa keskustelua ryhmässä, kuunnella mielipiteitä ja tarpeita, sekä käsitellä mahdolliset ristiriitatilanteet</p>	<p>Turvallisen ja kannustavan ilmapiirin luominen, jossa opiskelijat tuntevat olonsa turvalliseksi ilmaista mielipiteitään.</p> <p>Positiivisen palautteen antaminen ja osallistaminen sekä opiskelijoiden rohkaiseminen</p>

Liite 4. Saatekirje vanhemmat ja huoltajat

Hei arvoiset vanhemmat ja huoltajat!

Olemme Sosiaali- ja terveysalan YAMK, Kliininen asiantuntija -opiskelijoita. Teemme parhailaan kehittämistyötä aiheesta ”Miten yksinäisyys vaikuttaa ammattiin opiskelevien nuorten hyvinvointiin? -Ryhmytymisen merkitys yksinäisyyden ehkäisyssä”. Kehittämistyötä varten toteutamme kyselyn toisella asteella opiskeleville 21.8-1.9.2023 välisenä aikana.

Olemme huomioineet kyselyhaastatteluun osallistuvien opiskelijoiden alaikäisyyden. Kaikille alle 18-vuotiaiden nuorten vanhemmille lähetämme kotiin saatekirjeen tästä kyselytutkimuksesta. Vastaaminen on täysin vapaaehtoista. Kaikki vastaukset käsitellään ehdottoman luottamuksellisesti. Kyselyyn vastataan sähköisesti täysin anonymisti, eikä vastauksista voi päätellä vastaajan henkilötietoja. Tutkimuksen tulokset raportoidaan yleisellä tasolla, siten etteivät yksittäiset vastaajat ole tunnistettavissa. Tuloksien valmistuttua aineisto hävitetään asianmukaisella tavalla.

Mikäli Sinulla on kysyttävää, voitte olla yhteydessä kehittämistyön tekijöihin

Maria Halonen

Pirita Setälä

maria.halonen@seamk.fi

pirita.setala@seamk.fi

LIITE 5. Saatekirje opiskelijat

Hei opiskelija!

Tervetuloa vastaamaan kyselyyn, jonka tarkoituksena on selvittää opiskelijoiden yksinäisyyttä, ja sitä mitkä tekijät vaikuttavat siihen. Kyselyyn voi vastata ajalla 21.8-1.9.2023.

Kyselyyn vastaaminen kestää noin 5 min. ja kysymyksiä on 15 kappaletta. Vastaaminen tapahtuu sähköisesti, alla olevan linkin kautta tietokoneella tai omalla puhelimella. Voit myös vastata QR-koodin avulla. Vastaaminen tapahtuu täysin anonyymisti, vastauksista ei voi päätellä vastaajan nimeä, henkilöllisyyttä tai muitakaan tietoja. Vastaaminen kyselyyn on vapaaehtoista.

Pääset vastaamaan kyselyyn linkistä tai alla olevalla QR-koodilla kännykän kameran avulla tai QR-sovelluksen kautta. Tarvittaessa kysy apua opettajaltasi.



Ystävällisin terveisin

Maria Halonen ja Pirita Setälä

Seamk sosiaali- ja terveysala
Kliinisen asiantuntijuuden Yamk -opiskelijat

LIITE 6. Webropol kysymykset**Nuorten yksinäisyys**

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

1. Sukupuoli *

- Nainen
- Mies
- Muun sukupuolinen
- En halua kertoa

2. Koulutusala *

- Kone- ja tuotantotekniikka
- Sosiaali- ja terveysala
- Matkailuala
- Sähkö- ja automaatioala
- Ravintola- ja catering-ala
- TUVA - tutkintokoulutukseen valmentava koulutus
- Rakennusala
- Metsäala

3. Minkä vuoden opiskelija olet? *

- 1. vuoden opiskelija
- 2. vuoden opiskelija
- 3. vuoden opiskelija

4. Pidätkö opiskelusta tällä hetkellä? *

- Hyvin paljon
 Melko paljon
 Melko vähän
 En lainkaan

5. Mitä mieltä olet ryhmästäsi?

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	En osaa sanoa	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Ryhmässäni on hyvä työrauha	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uskallan ilmaista mielipiteeni ryhmässä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskelijat viihtyvät hyvin yhdessä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ryhmässäni ei esiinny kiusaamista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

6. Kokemuksesi opettajista?

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	En osaa sanoa	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
Opettajat rohkaisevat minua ilmaisemaan oman mielipiteeni tunnilla	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opettajat ovat kiinnostuneita siitä, mitä minulle kuuluu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opettajat kohtelevat oikeudenmukaisesti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opettajat puuttuvat epäasialliseen käyttäytymiseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

7. Koetko olevasi yksinäinen?

- En koskaan
 Hyvin harvoin
 Joskus
 Melko usein
 Jatkuvasti

8. Onko sinulla tällä hetkellä läheistä ystävää, jonka kanssa voit keskustella luottamuksellisesti?

- Useampia läheisiä ystäviä
- Kaksi läheistä ystävää
- Yksi läheinen ystävä
- Ei ole läheisiä ystäviä

9. Onko sinun vaikea saada uusia ystäviä?

- Ei vaikeuksia
- Vähän vaikeuksia
- Paljon vaikeuksia
- Ei onnistu lainkaan

10. Oletko saanut apua mielialaasi liittyviin asioihin viimeisen 6 kuukauden aikana?

	En ole tarvinnut apua	En, mutta olisin tarvinnut	Kyllä, jonkin verran	Kyllä, paljon
Oppilaitoksen aikuisilta (opettaja, terveydenhoitaja, kuraattori)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Palveluista oppilaitoksen ulkopuolelta (terveyskeskus, mielenterveyspalvelut)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Omilta vanhemmilta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ystäviltä ja muilta läheisiltä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Onko sinua kiusattu tai syrjitty koulussa tai vapaa-ajalla, alla oleviin asioihin liittyen?

	Ei koskaan	Joskus	Päivittäin	Kaiken aikaa
Fyysisten ominaisuuksien takia (Paino, pituus, kasvojen piirteet)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vammaisuus, pitkäaikainen sairaus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Sukupuoli, muun sukupuolisuus, sukupuolettomuus, sukupuolen ilmaiseminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Seksuaalinen suuntautuminen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kieli	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Ulkomaalainen tausta, romani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Uskonto tai elämäkatsomus	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Perhe tai koti (vanhemmat, sisarukset, taloudellinen tilanne, asuinpaikka)	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Valitse seuraavista vaihtoehdoista sopivin

	Ei koskaan	Harvoin	Joskus	Usein	Aina
Olen yksinäinen koulussa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Luokkani opiskelijat pitävät minusta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen itseni syrjityksi koulussa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minulla on kavereita luokallani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koulussa on joku, jolle voin puhua	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Minua kiusataan koulussa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen kuuluvani kaveripiiriin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen <u>yksinäinen</u> vaikka ympärilläni on ihmisiä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vietän aikaa mielelläni yksin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pystyn vaikuttamaan itse yksinäisyyteen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen tyytyväinen elämäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vanhempani ovat kiinnostuneet asioistani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vanhemmilla on minulle aikaa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Tunnen itseni yksinäiseksi koulussa	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Pystyn keskustelemaan vanhempieni kanssa vaikeistakin asioista	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Miten ryhmäytyminen opintojen alussa edisti luokkasi yhteenkuuluvuutta? Kerro 1-2 lauseella

14. Ryhmäytyminen vaikutti mielestäni

- Luottamukseen luokan sisällä
- Rehellisyyteen
- Auttavaisuuteen
- Avoimuuteen
- Mielipiteiden kuunteluun
- Toisten kunnioittamiseen
- Ei mihinkään näistä

15. Millä keinoin mielestäsi voitaisiin ehkäistä syrjimistä, kiusaamista tai ulkopuolelle jättämistä?
