



Aikuisopiskelijoiden yhteenkuuluvuuden tunne ja yksinäisyyden kokemukset ammattikorkeakoulussa

Yli 30-vuotiaiden ammattikorkeakoulututkinto-opiskelijoiden tilanteen tarkastelu TAMKissa

Mariia Suris

OPINNÄYTETYÖ
Toukokuu 2025

Sosionomin tutkinto-ohjelma

TIIVISTELMÄ

Tampereen ammattikorkeakoulu
Sosionomin tutkinto-ohjelma

SURIS, MARIIA:

Aikuisopiskelijoiden yhteenkuuluvuuden tunne ja yksinäisyyden kokemukset ammattikorkeakoulussa

Yli 30-vuotiaiden ammattikorkeakoulututkinto-opiskelijoiden tilanteen tarkastelu TAMKissa

Opinnäytetyö 94 sivua, joista liitteitä 13 sivua
Toukokuu 2025

Opinnäytetyön tavoitteena oli tuoda näkyväksi Tampereen ammattikorkeakoulun (TAMK) yli 30-vuotiaiden AMK-tutkinto-opiskelijoiden (aikuisopiskelijoiden) yhteenkuuluvuuden ja yksinäisyyden kokemuksia ja tarkastella niiden yhteyksiä taustatekijöihin. Lisäksi koottiin opiskelijoiden toiveita ja ideoita toiminnan kehittämiseen. Työn tilaajana toimi TAMKin School to Belong -hanke. Aineisto kerättiin puolistrukturoidulla verkkokyselyllä (N = 217) ja analysoitiin monimenetelmällisesti.

Tulokset osoittivat, että suurimmalla osalla vastaajista oli positiivisia yhteenkuuluvuuden kokemuksia koskien oppilaitoksen yleisviihtyvyyttä ja vuorovaikutusta henkilökunnan kanssa. Kuitenkin opiskelijayhteisöön sosiaalisen integroitumisen taso vaihteli joukossa laajasti. Vain noin puolet (50,7 %) vastaajista koki kuuluvansa opiskeluyhteisöön. Yksinäisyyttä TAMKissa usein tai jatkuvasti koki 21,7 % ja joskus 24,4 %. Yksinäisyys oli yleisempää päiväopiskelijoilla, ja kaikkein heikoin tilanne oli pitkiä opintotaukoja pitäneillä.

Keskeisiksi yhteenkuuluvuuden haasteiksi nousivat koettu erilaisuus enemmistöstä, vaikeus vertaisten löytämisessä, opintojen ulkopuolisten vastuiden vaikutus osallistumiseen ja se, että TAMKin tapahtumien ja aktiviteettien tarjonta ei vastaa parhaalla tavalla aikuisopiskelijoiden tarpeita.

Tutkimus korostaa tarvetta tunnistaa aikuisopiskelijoiden erityistarpeet ja kehittää kohdennettua tukea yhteenkuuluvuuden vahvistamiseksi TAMKissa. Nämä havainnot tarjoavat perustan työssä esitetyille kehittämis ehdotuksille.

Asiasanat: yhteenkuuluvuuden tunne, yksinäisyys, aikuisopiskelijat, ammattikorkeakoulu

ABSTRACT

Tampereen ammattikorkeakoulu
Tampere University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

MARIIA SURIS:

Sense of Belonging and Perceived Loneliness Among Adult Students at Tampere University of Applied Sciences

A Study of the Situation of Bachelor's Degree Students Over the Age of 30

Bachelor's thesis 94 pages, appendices 13 pages
May 2025

This thesis investigated the experiences of belonging and loneliness of adult (30+) Bachelor's degree students at Tampere University of Applied Sciences (TAMK) and gathered their suggestions for promoting belonging. The study was commissioned by TAMK's School to Belong project. Data was gathered through a semi-structured online survey (N = 217) and analysed using a mixed-methods approach.

Results showed that institutional belonging experiences were mostly positive, but the level of social integration with peers varied widely. Only about half (50.7%) of respondents felt they belonged to the student community. Over a fifth (21.7%) experienced loneliness at TAMK frequently or constantly. This was more prevalent among full-time students, and students with long prior study breaks formed a key risk group, with 51% experiencing loneliness at least frequently.

Key challenges to belonging included a perceived difference from other students, difficulty finding peers, the impact of external responsibilities on social participation, and a perception that TAMK's events often do not meet adult students' needs.

The study highlights the need for TAMK to recognize the specific needs of adult students and develop targeted support to enhance their sense of belonging. Findings provide a basis for the development proposals presented in this thesis.

Key words: adult students, sense of belonging, loneliness, university of applied sciences, student well-being

SISÄLLYS

| | | |
|---|--|----|
| 1 | JOHDANTO | 6 |
| 2 | YHTEENKUULUVUUDEN TUNNE KORKEAKOULUSSA | 8 |
| 3 | YKSINÄISYYS | 12 |
| | 3.1 Yksinäisyys ja sen vaikutuksia | 12 |
| | 3.2 Yksinäisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteen välinen suhde | 14 |
| 4 | AIKUISOPISKELIJAT | 15 |
| | 4.1 Kuka on aikuisopiskelija? | 15 |
| | 4.2 Aikuisopiskelijoiden erityispiirteet ja asema korkeakoulussa | 16 |
| | 4.3 Opiskelijoiden ikäjakaumat TAMKissa | 17 |
| 5 | OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET | 18 |
| 6 | TUTKIMUSASETELMA JA TOTEUTUS | 19 |
| | 6.1 Monimenetelmäinen tutkimus | 19 |
| | 6.2 Kyselylomake | 20 |
| | 6.3 Osallistujien rekrytointi | 21 |
| | 6.4 Aineiston analyysi | 21 |
| | 6.4.1 Tilastollinen analyysi..... | 21 |
| | 6.4.2 Temaattinen analyysi..... | 22 |
| | 6.4.3 Analyysitriangulaatio..... | 25 |
| | 6.5 Luotettavuus ja eettisyys | 25 |
| 7 | TULOKSET | 28 |
| | 7.1 Osallistujien kuvaus | 28 |
| | 7.2 Yhteenkuuluvuus ja yksinäisyys lukuina | 29 |
| | 7.2.1 Yhteenkuuluvuuden tunne ja sen tekijät | 29 |
| | 7.2.2 Yksinäisyys koko osallistujien joukossa..... | 34 |
| | 7.2.3 Yhteenkuuluvuuden ja yksinäisyyden tekijöiden yhteys | 35 |
| | 7.2.4 Ryhmien välisiä eroja: opiskelijan taustan ja opintotekijöiden merkitys..... | 37 |
| | 7.3 Yksinäisyyden eri kontekstit ja kokemusten moninaisuus | 43 |
| | 7.3.1 Yksinäisyyden kokemukset ja sosiaalisen integroitumisen haasteet | 43 |
| | 7.3.2 Yksinäisyys eri opintojen vaiheissa ja siirtymissä | 49 |
| | 7.3.3 Tilanteet, joissa yksinäisyyttä esiintyy usein..... | 52 |
| | 7.3.4 Kokemusten moninaisuus | 54 |
| | 7.4 Opiskelijoiden toiveet ja ideat yhteenkuuluvuuden edistämiseksi | 57 |
| 8 | POHDINTA | 66 |
| | 8.1 Tutkimuksen merkitys | 66 |

| | |
|---|----|
| 8.2 Yhteenkuuluvuus, yksinäisyys ja niiden välinen yhteys..... | 67 |
| 8.3 Opiskelijoiden kokemukset ja niiden yhteys elämäntilanteeseen ja opintotekijöihin | 69 |
| 8.3.1 Päivä- ja monimuoto-opiskelijat..... | 69 |
| 8.3.2 Yksinäisyyden riskikohdat opinnoissa | 71 |
| 8.3.3 Opiskelijan elämäntilanteensä merkitys..... | 72 |
| 8.4 Rajoitukset ja jatkotutkimusehdotukset | 73 |
| 8.5 Kiitokset ja muutama sana loppuksi | 74 |
| 9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA TOIMINNAN KEHITTÄMISEHDOTUKSET . | 76 |
| LÄHTEET | 78 |
| LIITTEET | 82 |
| Liite 1. Kyselylomake | 82 |
| Liite 2. Tilastollisen testin valinta..... | 88 |
| Liite 3. Kutsu osallistumiseen..... | 90 |
| Liite 4. Osallistujien kuvaus..... | 92 |
| Liite 5. Integroituminen opiskelijayhteisöön -faktoria koskevien vastausten prosenttijakaumat | 94 |

1 JOHDANTO

Ammattikorkeakoulun opiskeluyhteisö on monimuotoinen. Opiskelijat tulevat erilaisista taustoista, ja heidän elämäkokemuksensa vaihtelevat. Muuttuvassa maailmassa myös syyt korkeakouluopintoihin hakemiseen moninaistuvat. Yhteiskunnan ikärakenne muuttuu ja eläkeikä kasvaa, samalla työurat pitenevät. Vanhat ammatit katoavat ja täysin uudet syntyvät. Yhä useampi tulee tai palaa korkeakouluopintojen pariin vasta myöhemmässä vaiheessa elämäänsä.

lältään vanhemmat opiskelijat ovat edelleen vähemmistö korkeakoulussa, mutta koko ajan kasvava sellainen. TAMKissa jo useampi kuin joka viides AMK-tutkinto-opiskelija on yli 30-vuotias (Varpa 2025). Aikuisuuteen liittyvät erilaiset elämän tehtävät kuin nuoruuteen, myös monien aikuisten elämänrakenteet poikkeavat nuoremasta ryhmästä. Samalla korkeakoulun rakenteet ja käytännöt muuttuvat yhteiskunnallista tilannetta hitaammin, minkä takia ne mahdollisesti palvelevat paremmin ”perinteisiä” opiskelijoita.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tuoda näkyväksi TAMKin yli 30-vuotiaiden AMK-tutkinto-opiskelijoiden yhteenkuuluvuuden ja yksinäisyyden kokemuksia. Kokevatko aikuisopiskelijat kuuluvansa TAMKin yhteisöön ja olevansa tervetulleita omana itsenään? Kuinka hyvin he viihtyvät TAMKissa? Missä määrin he kokevat yksinäisyyttä? Lisäksi selvitetään yhteenkuuluvuuden tunteen ja koetun yksinäisyyden yhteyksiä opiskelijan taustaan, elämäntilanteeseen ja opintotekijöihin. Lopuksi kerätään aikuisopiskelijoiden toiveita ja ehdotuksiaan siitä, miten TAMKissa voidaan edistää yhteenkuuluvuutta ja vähentää yksinäisyyttä.

Yhteenkuuluvuuden tunne oppilaitoksessa on tärkeä tekijä sekä opiskelijan psykologisen hyvinvoinnin että akateemisen menestyksen kannalta. Toistuva tai jatkuva yksinäisyys puolestaan voi aiheuttaa erilaisia mielenterveyden ja jaksamisen haasteita ja vaikuttaa negatiivisesti opiskeluun. Opinnäytetyön aihe näyttää osuvansa tutkimusaukkoon, sillä aikuisopiskelijoiden yhteenkuuluvuuden kokemuksia tai tälle ryhmälle tyypillisiä haasteita yhteenkuuluvuuden saavuttamisessa ei ole sellaisenaan Suomessa aiemmin tutkittu.

Opinnäytetyön tilaajana toimii TAMKin School to Belong -hanke, joka on osa HelsinkiMission School to Belong -ohjelmaa. School to Belong -ohjelman tarkoituksena on yksinäisyyden vähentäminen ja yhteenkuuluvuuden lisääminen oppilaitoksessa.

Opinnäytetyön laatimisessa on hyödynnetty tekoälytyökaluja erityisesti valmiin tekstin muokkaamisessa (ks. tarkemmin luvussa 6.5).

2 YHTEENKUULUVUUDEN TUNNE KORKEAKOULUSSA

Yhteenkuuluvuuden kokemus on positiivinen tunnetila, johon liittyy viihtyvyyden ja turvallisuuden tunteita, jotka johtuvat siitä, että henkilö kokee olevansa olenainen osa yhteisöä, paikkaa, organisaatiota tai instituutiota (Asher ym. 2013, 283). Se on tunne siitä, että on hyväksytty, arvostettu ja mukana (Crawford ym. 2024, 396).

Yhteenkuuluvuuden tunne (*sense of belonging*) on yhteisöllisyyden (*sense of community*) lähikäsite. Yhteenkuuluvuuden tunne on kuitenkin käsitteenä suppeampi: se keskittyy yksilön sisäisiin kokemuksiin tietyssä ympäristössä tai ryhmässä. Yhteisöllisyys puolestaan on laajempi käsite, joka koskee koko yhteisön tasoa. McMillanin ja Chavisin (1986) määritelmän mukaan yhteisöllisyys sisältää käsityksiä yhteisön sisäisistä siteistä, jäsenten välisistä suhteista sekä heidän vaikuttamismahdollisuuksistaan. Lisäksi siihen kuuluvat odotukset siitä, että ryhmän jäsenyys auttaa täyttämään yksilön tarpeita. (McMillan & Chavis 1986, 9.) Näin ollen nämä kaksi käsitettä ovat osittain päällekkäisiä.

Terrell L. Strayhorn (2019) on kehittänyt teorian korkeakoulun opiskelijan yhteenkuuluvuuden tunteesta. Hän erottelee seitsemän yhteenkuuluvuuden keskeistä ominaisuutta (taulukko 1).

TAULUKKO 1. Yhteenkuuluvuuden tunteen keskeiset ominaisuudet (Strayhornin mukaan 2019, 29–40; Allen ym. 2024; Crawford ym. 2024, muokattu).

| Ominaisuus | Selitys / Täsmennys |
|--|---|
| 1. Yleinen, perustavanlaatuinen inhimillinen tarve | Yhteenkuuluvuus on perustavanlaatuinen inhimillinen tarve, jota lähes kaikki ihmiset pyrkivät tyydyttämään (Crawford ym. 2024, 396; Strayhorn 2019, 29–40). |

| | |
|---|--|
| 2. Motiivi, joka riittää ohjaamaan käyttäytymistä | Kun opiskelija liittyy johonkin ryhmään, ryhmän asenteet vaikuttavat hänen suhtautumiseensa ja osallistumiseensa opintoihin. |
| 3. Konteksti, elämänvaihe ja muut tekijät määräävät yhteenkuuluvuuden tärkeyttä | Yhteenkuuluvuuden merkitys korostuu, kun henkilö liittyy jo vakiintuneeseen ryhmään, myös tietyissä elämänvaiheissa kuten myöhäisessä nuoruusiässä tai varhaisaikuisuudessa. Yhteenkuuluvuuden tärkeys kasvaa myös silloin, jos henkilö kuuluu kyseisessä kontekstissa marginalisoituun väestöryhmään tai kokee itsensä sellaiseksi. |
| 4. Yhteenkuuluvuuden tunne liittyy merkityksellisyden kokemukseen | <p>Tunne syntyy henkilön eri kokemuksista:</p> <ul style="list-style-type: none"> • positiivisen huomion saamisesta • tunteesta, että muut välittävät hänestä • tunteesta, että muut tarvitsevat häntä • tunteesta, että hän saa muilta arvostusta tai kunnioitusta • tunteesta, että muut ovat ylpeitä hänen saavutuksistaan tai surullisia hänen epäonnistumisistaan (<i>"ego extension"</i>) <p>Strayhornin (2019, 36) mukaan tämä pohjautuu Schlossbergin (1985) ja Rosenbergin and McCulloughin (1981) tutkimuksiin.</p> |
| 5. On sidoksissa henkilön sosiaalisiin identiteetteihin | Eri identiteetit vaikuttavat yhtäaikaaisesti ja usein ristiriitaisinkin tavoin opiskelijan kokemukseen kuulumisesta yhteisöön ja siihen, kokeeko opiskelija sopivansa joukkoon omana itsenään. Esimerkiksi vähemmistöidentiteeteillä on merkitystä yhteenkuuluvuuden kokemukseksi. |

| | |
|--|---|
| 6. Auttaa saavuttamaan positiivisia tuloksia ja menestystä | Yhteenkuuluvuuden tunne korkeakoulutuksessa on tärkeä tekijä sekä psykologisen hyvinvoinnin että akateemisen menestyksen kannalta (Allen ym. 2024). Yhteenkuuluvuuden puutteella on monenlaisia negatiivisia seurauksia. Korkeakoulun yhteydessä se tarkoittaa esim. opintojen keskeyttämistä tai kiinnostuksen menettämistä opiskeluun. |
| 7. Vaatii jatkuvaa tyydyttämistä muuttuvissa olosuhteissa | Yksikin kokemus eristämisestä tai torjutuksi tulemisesta voi heikentää yhteenkuuluvuuden tunnetta, ja henkilö tarvitse hakeutua uudelleen sellaiseen toimintaan ja vuorovaikutukseen, joka edistää yhteenkuuluvuutta. |

Korkeakouluopiskelijan yhteenkuuluvuuden tunne on moniulotteinen. Allenin ym. (2024) systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa tunnistettiin neljä kattavaa teemaa, jotka liittyvät yhteenkuuluvuuden määrittelemiseen korkeakoulun kontekstissa: 1) yhteys muihin opiskelijoihin, henkilökuntaan ja oppilaitokseen ja oppimisympäristöön; 2) turvallisuuden tunne, viihtyminen ja yhteisöön kuuluminen; 3) arvostetuksi ja hyväksytyksi tuleminen sekä 4) monimuotoisuuden ja inklusiivisuuden korostaminen.

Ensimmäinen teema koskee sosiaalista integraatiota oppilaitokseen eli laadukkaiden suhteiden luomista muiden opiskelijoiden ja henkilökunnan kanssa. Opiskelijalla kehittyy yhteyden tunne oppilaitokseen tai laajempaan oppimisympäristöön. Toinen yhteenkuuluvuuden teema sisältää turvallisuuden ja kotoisuuden (viihtyvyyden) tunteita sekä kokemusta korkeakouluyhteisöön kuulumisesta. (Allen ym. 2024.)

Kolmas keskeinen yhteenkuuluvuuden teema on arvostetuksi ja hyväksytyksi tuleminen. Tämä tarkoittaa opiskelijan kokemusta siitä, että hänet tunnustetaan ja hyväksytään omana aitona itsenään. Hyväksytyksi tulemisen kokemus vaatii

myös turvallisuuden tunnetta, joten kaikkien opiskelijoiden – ja erityisesti marginalisoituihin ryhmiin kuuluvien – on voitava osallistua korkeakoulutukseen ilman häirinnän tai epäoikeudenmukaisen kritiikin kohtaamista. (Allen ym. 2024.)

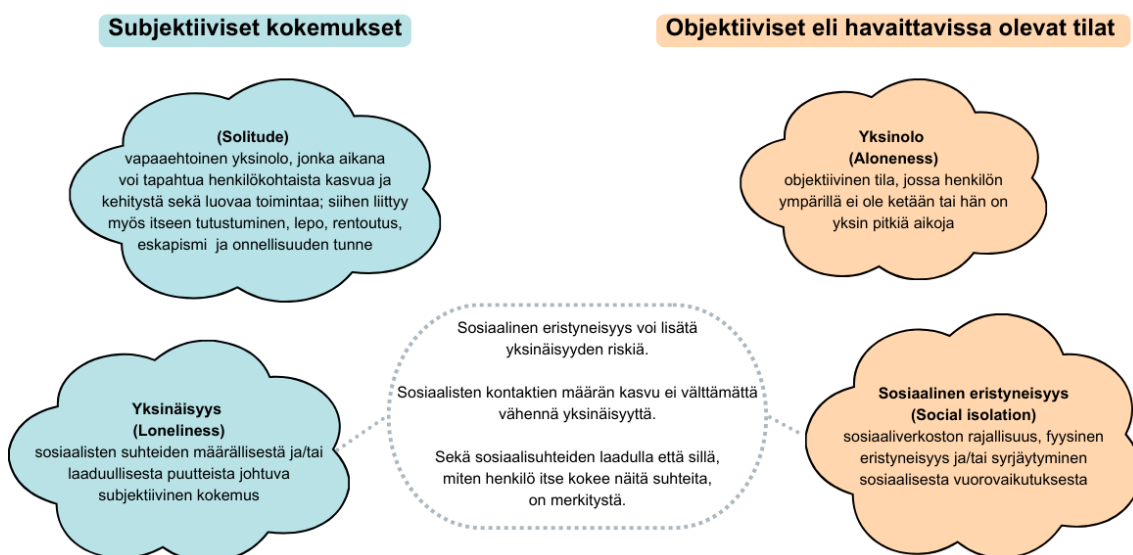
Monimuotoisuus ja inklusiivisuus korkeakoulussa tarkoittavat, että korkeakoulujen tulisikin ottaa huomioon opiskelijoiden ainutlaatuista osaamista, erilaisia taustoja ja elämänkokemuksia. Yhteenkuuluvuus korkeakoulussa edellyttää kaikkien opiskelijoiden, taustastaan riippumatta, kokevan osallisuutta ja olevan tärkeitä ja arvostettuja korkeakoulu yhteisön jäseniä. (Allen ym. 2024.)

Yhteenkuuluvuuden merkittävin tekijä korkeakoulussa on *sosiaalinen osallistuminen*, joka viittaa pääasiassa sosiaalisiin suhteisiin vertaisten kanssa ja vertaistukseen sekä osallistumiseen eri sosiaalisiin aktiviteetteihin kuten tapahtumiin, kerhoihin tai opiskelijajärjestötoimintaan. Toinen laajasti tunnustettu ulottuvuus on *akateeminen osallistuminen*, joka viittaa eri opetus- ja oppimistilanteisiin sekä opiskelijan vuorovaikutukseen akateemisen henkilökunnan kanssa. Ahnin ja Davisin (2020) tutkimuksessa osoitettiin, että näiden kahden ulottuvuuden lisäksi yhteenkuuluvuuden tunteeseen vaikuttavat myös *ympäristö* ja *opiskelijan henkilökohtainen tila*. *Ympäristö* viittaa tässä yhteydessä kampuksiin, maantieteellisiin sijainteihin, luonnonympäristöihin, asuintiloihin ja kulttuurisiin näkökohtiin. *Henkilökohtainen tila* puolestaan viittaa opiskelijan tyytyväisyyteen, elämänasenteisiin, identiteettiin ja henkilökohtaisiin kiinnostuksen kohteisiin. (Ahn & Davis 2020.)

3 YKSINÄISYYS

3.1 Yksinäisyys ja sen vaikutuksia

Arkikielessä sana ”yksinäisyys” kattaa useita erilaisia käsitteitä. Yksinäisyyden tutkimuksessa on tärkeää erottaa nämä merkitykset toisistaan. Kuviossa 1 on lyhyesti määritelty yksinäisyyteen liittyvät objektiiviset tilat (yksinolo ja sosiaalinen eristäytyminen) sekä subjektiiviset kokemukset (yksinäisyys ja ”solitude”). Termille ”solitude” ei välttämättä löydy vastaavaa sanaa suomen kielestä. Sillä tarkoitetaan itse valittua, rauhaista yksinoloa, joka voi olla positiivinen kokemus.



KUVIO 1. Yksinäisyyteen liittyvät käsitteet sekä yksinäisyyden ja sosiaalisen eristämisen välinen suhde (Sheffield Hallam University n.d., muokattu).

Koettu yksinäisyys on subjektiivinen ja epämiellyttävä tunne, joka syntyy, kun henkilön sosiaalisten suhteiden taso ei vastaa hänen toiveitaan määrällisesti tai laadullisesti (Perlman & Peplau 1981, 32; Laaninen & Niemelä 2023, 237). **Emotionaalisella yksinäisyydellä** tarkoitetaan merkityksellisten ihmissuhteiden puutetta, mihin usein liittyy kokemus sosiaalisen tuen riittämättömyydestä (Sheffield Hallam University n.d.). Emotionaaliseen yksinäisyyteen sisältyy usein ahdistavia tunteita kuten suru, tyhjyyden ja hylätyksi tulemisen tunne (Mansfield ym. 2019, 20).

Sosiaalinen yksinäisyys viittaa koettuun sosiaalisen verkoston määrälliseen puutteeseen. Sosiaalisella yksinäisyydellä on yhteyttä sosiaaliseen eristyneisyyteen (kuvio 1). (Mansfield ym. 2019, 23, 33; Wolters ym. 2023, 209; Sheffield Hallam University n.d.) Sosiaalista ja emotionaalista yksinäisyyttä koetaan ”sosiaalisena kipuna” (van Tilburg 2021, e336).

Eksistentiaalinen yksinäisyys on tunne perustavanlaatuisesta erillisyydestä muista ja laajemmasta maailmasta eikä pelkästään merkityksellisten ihmissuhteiden puutteesta (Mansfield ym. 2019, 36). Jotkut tutkijat katsovat eksistentiaalisen yksinäisyyden ihmisyyteen kuuluvana kokemuksena ja näkevät siinä jotain myönteistä ja arvostettavaa: yksinolosta löytyy voimaa (van Tilburg 2021, e336). Tästä näkökulmasta eksistentiaalinen yksinäisyys nähdään enemmän ”solitude”-ilmiön kaltaisena.

Henkilön tausta ja elämäntilanne voivat olla yhteydessä hänen kokemaansa yksinäisyyteen. Esimerkiksi vuosina 2016, 2020 ja 2022 Suomessa suoritetuissa tutkimuksissa havaittiin, että yksinasuvat ja yksinhuoltajat kokivat parisuhteessa asuvia enemmän yksinäisyyttä (Laaninen & Niemelä 2023, 240). Työttömät kokivat yksinäisyyttä työssä käyviä enemmän. Koronapandemian aikana opiskelijoiden yksinäisyystaso kasvoi huomattavasti etäopiskelun vuoksi, eikä kriisiä edeltäneelle tasolle pandemian jo hellitettyä loppuvuonna 2022 ole päästy. (Laaninen & Niemelä 2023, 243.)

Yksinäisyyden tunne kuuluu normaaleihin kokemuksiin, erityisesti elämän muutostilanteissa. Kuitenkin toistuva tai jatkuva yksinäisyys tulee haitalliseksi. Se voi muuttaa henkilön suhdetta itseensä ja muihin ja saattaa vaikuttaa hänen tapansa olla sosiaalisissa suhteissa, esimerkiksi johtaen vetäytymiseen tai huomion hakemiseen. (Korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyskysely 2024, 4.)

Pahimmillaan yksinäisyyden tunne voi käynnistää negatiivisen kehän (englanniksi ilmiöstä puhutaan myös nimityksellä *downward spiral of loneliness*), jossa tunne itsessään alkaa vaikuttaa henkilön toimintaan ja ajatteluun, mikä puolestaan voimistaa yksinäisyyttä. Tämä kehä voi alkaa esimerkiksi henkilökohtaisista olosuhteista tai jostakin konkreetista tapahtumasta kuten ulkopuolelle jäämisen

kokemuksesta. Negatiiviset tunteet ja ajatukset voivat heikentää henkilön itseluottamusta ja vaikuttaa hänen käyttäytymiseensä, jolloin hän saattaa alkaa vältellä yhteydenottoa muihin. Tämä vetäytyminen voi johtaa yhä negatiivisempien ajatuksiin ja epätoivon tunteeseen. Kynnys ottaa yhteyttä muihin nousee, ja yksinäisyyden tunne vahvistuu yhä enemmän. (Sheffield Hallam University 2020, 16; Yksinäisyystyö korkeakouluissa -hanke n.d.)

Yksinäisyys voi aiheuttaa opiskelijoille erilaisia haasteita jaksamisessa ja mielen-terveydessä, opiskelumotivaatio-ongelmia sekä poissaoloja opinnoista (Korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyskysely 2024, 22). Yksinäisyys on yhteydessä sekä masennukseen että ahdistuneisuuteen, erityisesti sosiaaliseen ahdistuneisuuteen (Sheffield Hallam University 2020, 21).

3.2 Yksinäisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteen välinen suhde

Yksinäisyys ja yhteenkuuluvuus juontuvat ihmisen yhteyden tarpeesta muihin ihmisiin. Molemmat ovat subjektiivisia psykologisia kokemuksia. Niitä pidetään usein saman jatkumon vastakkaisina ääripäinä. Ne ovat kuitenkin eri käsitteitä, vaikka toisiinsa kytkeytyneitä. Yhteenkuuluvuuden tunne koetaan aina tietyn ympäristön yhteydessä, esimerkiksi oppilaitoksessa, työpaikalla tai asuinalueella, ja se voi suuresti vaihdella ympäristöstä toiseen. Yksinäisyyden tunne on vähemmän kontekstisidonnaista, koska yksinäisyys perustuu laaja-alaisiin arvioihin tyytyväisyydestä tai tyytymättömyydestä omaan sosiaaliseen elämään kokonaisuutena. (Asher ym. 2013.)

Asherin ym. (2013) tutkimuksessa havaittiin, että yksinäisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteita ennustavat erilaiset tekijät. YstävyYTEEN liittyvät tekijät ovat tärkeitä sekä yksinäisyyden ehkäisemisessä että yhteenkuuluvuuden tunteen edistämässä. Tekijät, jotka liittyvät kokemukseen joukkoon sopimisesta ja omasta arvosta ryhmässä, ovat vahvemmin yhteydessä yhteenkuuluvuuden tunteeseen kuin yksinäisyyden tunteeseen. (Asher ym. 2013, 296–297.)

4 AIKUISOPISKELIJAT

4.1 Kuka on aikuisopiskelija?

Suomessa ei ole vakiintunutta termiä, joka viittaisi enemmistöä vanhempiin korkeakouluopiskelijoihin. Englanninkielisessä kirjallisuudessa ilmiöstä käytetään erilaisia termejä, mm. *"mature-aged students"* (kypsään ikään ehtineet opiskelijat), *"adult students"* (aikuisopiskelijat), *"adult learners"* (aikuisoppijat) tai heidät yhdistetään laajaan ei-perinteisten opiskelijoiden ryhmään (*"non-traditional students"*). Aikuisopiskelijoiden joukon ikäraja vaihtelee eri lähteissä. Tyypillisintä on määritellä aikuisopiskelijaksi henkilö, joka aloittaa korkeakouluopintonsa yli 25-vuotiaana (Kettunen, Pulkkinen & Saari 2013; Van Rhijn, Lero, Bridge & Fritz 2015). Myös ryhmän ikärajan nostaminen vanhempiin, kuten 30 vuotta täyttäneisiin, on perusteltua, jos halutaan korostaa vanhempien opiskelijoiden eri elämäntilannetta ja laajempaa elämän- ja työkokemusta, usein myös korkeakoulututkimuksen alalta (Tufford, Thieu, Zhao, & Jenney, 2024.)

Opinnäytetyössäni määritelen **aikuisopiskelijoiksi 30 vuotta täyttäneet ja sitä vanhemmat opiskelijat** (käytän jatkossa lyhyiden vuoksi ilmaisua "yli 30-vuotiaat"). Syitä tähän valintaan on muutama. Ensinnäkin nuorisolain määritelmän mukaan nuoret ovat alle 29-vuotiaita (Nuorisolaki 1285/2016). Tämä ikäraja vaikuttaa eri tutkimusten sekä palveluiden suunnitteluun. Opiskelijoiden yksinäisyyttä on aiemmin tutkittu nuorten ryhmässä School to belong -hankkeen toiminnassa (HelsinkiMissio 2023). Tuoreimmassa Korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyskyselyssä (2024) tutkittiin kaikkien opiskelijoiden kokemuksia, mutta julkistetussa raportissa ei erikseen tarkasteltu osallistujien ikää tai laajempaa elämäntilannetta ja niiden mahdollisia yhteyksiä koettuun yksinäisyyteen tai yhteenkuuluvuuteen. Kuten luvuissa 2 ja 3 on kuvattu, sekä yhteenkuuluvuuden että yksinäisyyden tunteet eivät riipu pelkästään ympäristöstä, vaan syntyvät aina ympäristön sekä henkilökohtaisten ja sosiaalisten tekijöiden vuorovaikutuksessa. Tästä syystä keskityn opinnäytetyössäni tiettyyn ikäryhmään ja samalla kirjallisuuskatsauksen avulla yritän ottaa huomioon mahdollisia tähän ryhmään liittyviä merkittäviä taustatekijöitä.

4.2 Aikuisopiskelijoiden erityispiirteet ja asema korkeakoulussa

Aikuisopiskelijat kohtaavat useita haasteita korkeakoulutuksen tavoittelussa. Näitä haasteita ovat esimerkiksi perheenhoitovelvollisuuksien, työn ja opiskelun tasapainottaminen. (Tufford ym. 2024, 30.)

Korkeakoulun aloittaminen tuo mahdollisuuksia muodostaa uusia suhteita opiskelutovereiden kanssa. Samaan aikaan opiskelijan tehtävänä on jo olemassa olevien ihmissuhteiden ylläpitäminen ystävien, perheen ja kumppanin kanssa. Tämä voi itse asiassa vaikeuttaa uusien suhteiden luomista korkeakoulussa, koska opiskelijoilla on todennäköisesti vähemmän aikaa osallistua kampuksen aktiviteetteihin ja sosiaalisiin tapahtumiin opiskelutovereiden kanssa. (Asher ym. 2013, 285.)

Tuffordin ym. (2024) mukaan Gonzales ym. (2014) havaitsivat myös muita aikuisopiskelijoiden haasteita. Näitä ovat esimerkiksi negatiiviset kokemukset opettaja-johtoisista tilanteista, joihin ei sisällytetä aikuisopiskelijoiden elämäkokemuksia. Sen lisäksi haasteina ovat eristäytyminen nuoremista opiskelutovereista sekä mentoroinnin puute opettajilta ja harjoitteluohjaajilta, koska vanhempia opiskelijoita saatetaan pitää vähemmän ohjausta tarvitsevina. (Tufford ym. 2024, 32.)

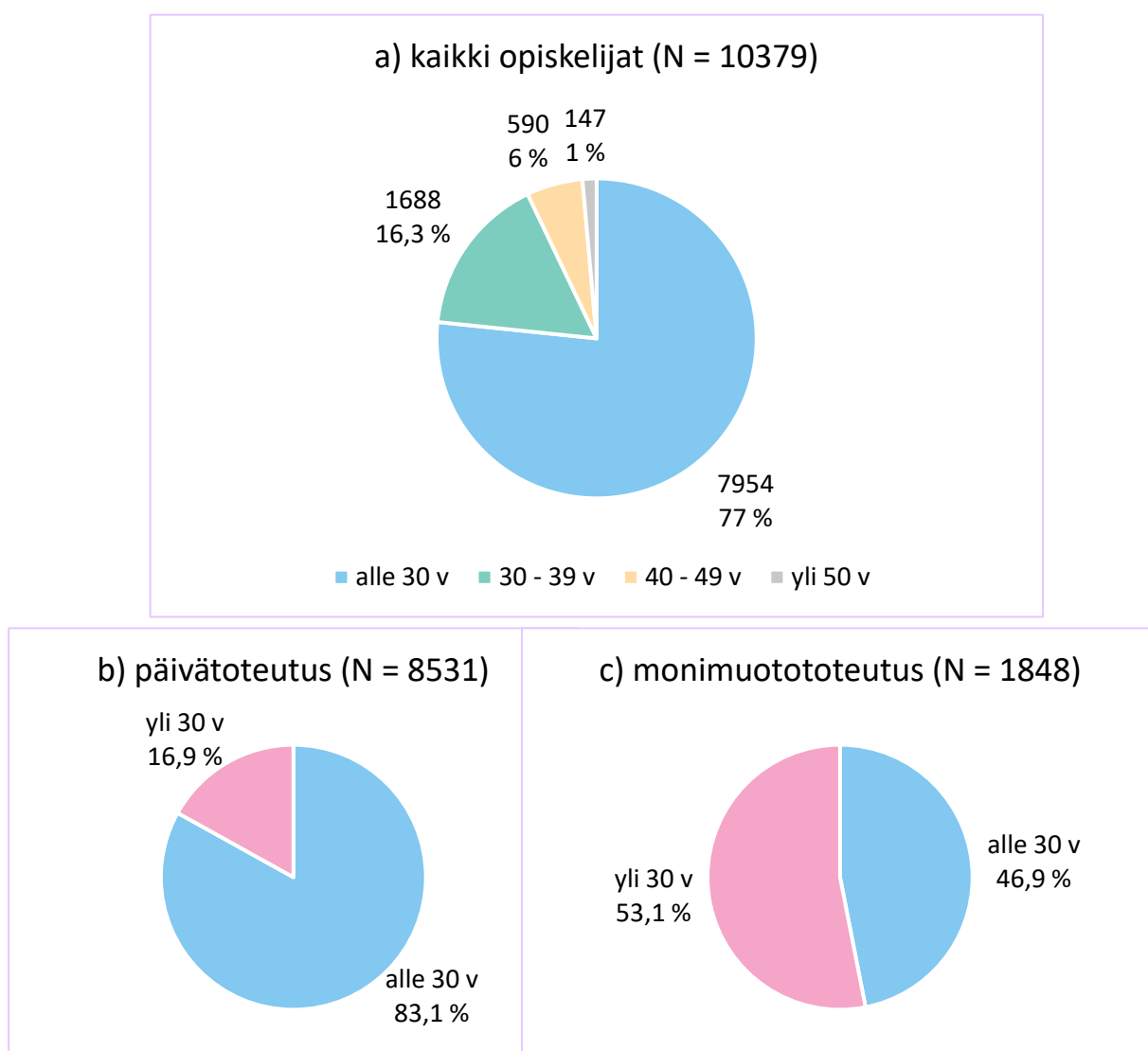
Tuffordin ym. (2024) tekemässä tutkimuksessa monet yli 30-vuotiaiden kandidaattiopiskelijoiden joukossa kertoivat kokevansa sosiaalista eristäytymistä ja irrallisuuden tunnetta suhteessa nuorempiin opiskelijoihin. Tämä ei kuitenkaan koskenut kaikkien tutkimukseen osallistuneiden kokemusta. (Tufford ym. 2024, 37.)

Uusitalo (2012) tutki väitöskirjassaan suomalaisten aikuisopiskelijoiden elämänrakenteiden yhteyttä opintojen sujuvuuteen. Opiskelijoiden haastatteluissa nousi esiin muun muassa korkeakouluopiskelun sosiaalinen puoli. Opiskelijat kuvasivat sosiaalisen ja akateemisen integroitumisensa yliopistoon vähäiseksi, koska opinnot suoritetaan isolta osin yksin. Vaikka osa opiskelijoista haluaisi osallistua enemmän esimerkiksi ryhmätyöskentelyyn, keskusteluryhmiin ja muihin sosiaalisiin opiskelumuotoihin, aikataulujen sovittaminen tuntui heistä haastavalta. (Uusitalo 2012, 92–93.)

4.3 Opiskelijoiden ikäjakaumat TAMKissa

Kuviossa 2 näkyy opiskelijoiden ikäjakaumat AMK-tutkinnoissa keväällä 2025: kaikkien opiskelijoiden (2a) sekä päivätoteutuksessa (2b) ja monimuotototeutuksessa (2c) opiskelevien. Kuvioiden laatimisessa käytetty kirjoilla olevien (läsnä tai poissaolevaksi ilmoittautuneiden) AMK-tutkinto-opiskelijoiden lukumääriä (Varpa 2025).

Ikäjakaumista voi tehdä johtopäätöksen, että yli 30-vuotiaat opiskelijat ovat vähemmistö TAMKin AMK-tutkinto-opiskelijoista – 23,4 % kaikista. Päivätoteutusopiskelumuodossa vain 16,9 % opiskelijoista kuuluu tähän ikäryhmään. Monimuotototeutuksessa aikuisopiskelijoita on hieman yli puolet (53,1 %).



KUVIO 2. AMK-tutkinto-opiskelijoiden ikäjakaumat TAMKissa kevätlukukaudella 2025.

5 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyön tavoitteena on tuoda näkyväksi TAMKin aikuisopiskelijoiden yhteenkuuluvuuden ja yksinäisyyden kokemuksia sekä kerätä heidän toiveitaan ja ehdotuksiaan siitä, miten TAMKissa voidaan lisätä yhteenkuuluvuutta ja vähentää yksinäisyyttä.

Tarkoituksena on kyselyn avulla kartoittaa yli 30-vuotiaiden AMK-tutkinto-opiskelijoiden kokemuksia aiheesta ja aineiston analyysin kautta pyrkiä vastaamaan seuraaviin tutkimuskysymyksiin:

1. Missä määrin TAMKin aikuisopiskelijat kokevat yhteenkuuluvuutta ja yksinäisyyttä?
2. Millaisia yksinäisyyteen ja yhteenkuuluvuuteen liittyviä kokemuksia aikuisopiskelijoilla on?
3. Millaisessa yhteydessä yhteenkuuluvuuden tunne ja koettu yksinäisyys ovat aikuisopiskelijan taustaan, elämäntilanteeseen tai opintotekijöihin?
4. Mikä TAMKin aikuisopiskelijoiden mielestä voisi vahvistaa heidän yhteenkuuluvuuden kokemuksiaan?

Pyrin opinnäytetyössä tuottamaan tuloksia, jotka olisivat hyödyksi TAMKin School to Belong -hankkeen kehittämistyössä.

6 TUTKIMUSASETELMA JA TOTEUTUS

6.1 Monimenetelmäinen tutkimus

Opinnäytetyöni tavoite ja tutkimuskysymykset vetivät menetelmän valintaa eri suuntiin. Tutkimuksen kartoittava luonne (*Tutkimuskysymys 1: Missä määrin TAMKin aikuisopiskelijat kokevat yhteenkuuluvuutta ja yksinäisyyttä?*) edellytti suurta osallistujamäärää, samalla kun mahdollisten yhteyksien tai ”riskitekijöiden” etsintä vaati tarkempaa analyysia (*Tutkimuskysymys 3: Millaisessa yhteydessä yhteenkuuluvuuden tunne ja koettu yksinäisyys ovat aikuisopiskelijan taustaan, elämäntilanteeseen tai opintotekijöihin?*). Kysymys siitä, *millaisia yksinäisyyteen ja yhteenkuuluvuuteen liittyviä kokemuksia aikuisopiskelijoilla on* (*Tutkimuskysymys 2*) on luonteeltaan pikemminkin laadullinen ja koskee ihmisten sisäisten kokemusten ymmärtämistä. Hakiessani vastauksia viimeiseen tutkimuskysymykseeni (*Tutkimuskysymys 4: Mikä TAMKin aikuisopiskelijoiden mielestä voisi vahvistaa heidän yhteenkuuluvuuden kokemuksiaan?*) halusin välttää osallistujien liiallista johdattelemista sekä antaa heidän ilmaista itseään ja ideoida vapaasti. Yllä mainitut lähtökohdat yhdessä johtivat päätökseen monimenetelmäisestä tutkimuksesta.

Monimenetelmällisessä (*mixed methods*) tutkimuksessa yhdistetään erilaisia paradigmoja, lähestymistapoja ja/tai tutkimusmetodeja. Sosiaalitieteissä laadullisen ja määrällisen aineiston ja analyysitapojen yhdistäminen on ollut jo pidempään käytössä, koska tällainen lähestymistapa soveltuu erityisesti monimutkaisten sosiaalisten ilmiöiden tarkasteluun. (Seppänen-Järvelä, Åkerblad & Haapakoski 2019, 332–333.)

Monimenetelmällisessä tutkimuksessa tiedonhankintaan käytetään usein eri menetelmiä, kuten kyselyä ja haastattelua (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Resurssini opinnäytetyön toteuttamiseen olivat kuitenkin rajalliset. Sen takia valitsin tiedonkeruumenetelmäksi puolistrukturoidun kyselyn, jossa yhdistin eri kysymystyyppisiä (monivalinta- ja avoimia kysymyksiä). Aineiston analyysimenetelmistä kerron luvussa 6.3.

6.2 Kyselylomake

Kyselylomake rakentuu taustaosiosta ja varsinaisesta tutkimusosiosta, jossa selvitettiin vastaajan yhteenkuuluvuuden ja yksinäisyyden kokemuksia (liite 1). Lomakkeen taustaosiossa on 12 kysymystä, joista seitsemän koskee vastaajan soidemograafisia ominaisuuksia ja elämäntilannetta. Muut viisi kysymystä liittyy opiskelijan nykyisiin opintoihin TAMKissa.

Lomakkeen toinen osio koskee opiskelijan kokemuksia yhteenkuuluvuuden tunteesta ja yksinäisyydestä. Se sisältää monivalintakysymyksiä Likert-asteikko-muodossa ja lisäksi neljä avointa kysymystä.

Yhteenkuuluvuuden tunteen määrällisessä tutkimuksessa ei ole olemassa yhtä vakiintunutta standardimittaria. Korkeakoulun tasolla aihetta on tutkittu vähemmän kuin matalammilla koulutustasoilla. Kyselyn suunnittelussa hyödynsin materiaaleja seuraavista englanninkielisistä mittareista:

- School Belongingness Scale (Arslan & Duru 2017)
- University Belonging Questionnaire (Slaten ym. 2017)
- Sense of Social Fit Scale (Maghsoodi ym. 2023)
- Belongingness scale for higher education students (Metsälä, Heiskanen & Kortelainen 2012).

Lisäksi osa kyselyn kysymyksistä perustuu HelsinkiMission toteuttamiin opiskelijoiden yksinäisyyden tutkimuksiin (HelsinkiMissio 2024; Korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyskysely 2024).

Mittareiden soveltamisessa tutkimustavoitteeseeni oli erityyppisiä haasteita. Ensinnäkin kysymykset piti kääntää. Sen lisäksi olemassa olevat mittarit ovat pitkiä, ja osa niiden kysymyksistä ei sovellu suomalaisen AMK:n kontekstiin. Valitsin lopulta kysymykset, jotka esiintyivät useassa mittarissa ja vastasivat parhaiten valitsemaani yhteenkuuluvuuden tunteen määritelmään ja teoriaan. Rajoitin kysymysten määrää, jotta kyselyyn vastaaminen ei tulisi osallistujille liian raskaaksi ja he jaksaisivat vastata myös vapaaehtoisin avoimiin kysymyksiin. Pyrin kuitenkin käsittelemään tärkeimpiä yhteenkuuluvuuden teemoja, kuten yhteyttä muihin

opiskelijoihin ja henkilökuntaan, tunnetta yhteisöön kuulumisesta, viihtymisen tunnetta, arvostetuksi ja hyväksytyksi tulemista sekä kokemusta omasta osallisuudesta. Lomakkeen tutkimusosion kysymykset 13.8 ja 14.2 liittyvät yksinäisyyden tutkimiseen.

6.3 Osallistujien rekrytointi

Yhdessä yhteistyötahoni kanssa lähetettiin opiskelijoille kutsun verkkokyselyyn osallistumiseen eri verkkokanavien kautta (sähköpostitse opinto-ohjaajien kautta AMK-tutkinto-opiskelijoille, tiedote opinnäytetutkimuksesta TAMKin opiskelijakunnalle (Tamko) ja ainejärjestöille, uutinen TAMKin Intranetissä).

Lisäksi suunnittelin kutsujulisteen ja jätin useita kappaleita siitä eri paikkoihin TAMKin kampuksella. Saatekirje ja juliste löytyvät liitteestä 2.

Kysely oli auki 10.–30.3.2025 Microsoft Forms -verkkoalustalla. Osallistuminen oli anonyymiä ja vapaaehtoista. Opiskelijat eivät saaneet osallistumisesta mitään palkkiota.

6.4 Aineiston analyysi

6.4.1 Tilastollinen analyysi

Latasin kyselyn vastaukset Microsoft Formsista Microsoft Excel -muodossa. Koodasin Excelissä sanalliset vastausvaihtoehdot numeerisiksi tilastollista analyysia varten ja jatkoin analyysia IBM SPSS Statistics (versio 29.0.2) -ohjelmalla.

Aineiston kuvauksessa ja alustavassa tulkinnassa käytin eri deskriptiivisiä menetelmiä, mm. keskilukujen laskentaa, graafista tarkastelua (sektoridiagrammit, pylväsdiagrammit, histogrammit, laatikko-jana-kuviot) ja ristiintaulukointia.

Sitten jatkoin tilastolliseen päättelyyn pitäen mielessä tiettyjä yleistettävyyden rajoituksia, koska aineistoni on itsevalikoitunut näyte, ks. tarkemmin luvussa 6.5 ”Luotettavuus ja eettisyys”. Asetin hypoteeseja eri ryhmien välisestä eroista tai eri muuttujien yhteyksistä. Testasin hypoteesit sopivilla tilastollisilla testeillä eli tarkistin erojen tai yhteyksien merkitsevyyden (merkitsevyytasona käytin raja-arvoa $p < 0,05$). Arvioin efektikokoja analyysityyppiin soveltuvilla tunnusluvuilla. Koostin tiedot tilastollisten testien valinnasta sekä efektikokoa mittaavista tunnusluvuista taulukkoihin, jotka löytyvät liitteestä 3. Taulukoissa mainittujen menetelmien lisäksi käytin eri muuttujien välisten yhteyksien tutkimiseen korrelaatioanalyysia ja faktorianalyysia.

Korrelaatio kuvaa kahden vähintään järjestysasteikollisen muuttujan välistä riippuvuutta. Korrelaatiokerroin kertoo riippuvuuden voimakkuudesta ja suunnasta. Analyysissa käytin pääosin Spearmanin korrelaatiokerrointa, koska se sopii yhteyden kuvaamiseen, kun ainakin yksi muuttujista on järjestysasteikkotasolla, kuten Likert-muuttujat. (Tähtinen ym. 2020, 183, 189–190.)

Joitakin tutkittavia ilmiöitä ei ole mahdollista mitata suoraan. Tällaisessa tapauksessa on syytä etsiä kuvaavasta muuttujajoukosta piileviä eli latentteja yhdenmuukaisuuksia. Tähän tarkoitukseen voi käyttää eksploratiivista faktorianalyysia, joka on aineistolähtöinen monimuuttujamenetelmä ja sopii hyvin juuri yhteistä teemaa mittaavien Likert-kysymysjoukkojen tutkimiseen. Faktorianalyysi myös mahdollistaa tutkimusmuuttujien määrän vähentämisen, mikä helpottaa tulosten ymmärtämistä (Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja n.d.)

6.4.2 Temaattinen analyysi

Analysoin laadullisesti avointen kysymysten (kysymykset 15–18) vastaukset. Tavoitteenani oli tunnistaa ja kuvata keskeisiä teemoja aikuisopiskelijoiden kokemuksista yksinäisyydestä ja yhteenkuuluvuudesta sekä heidän ehdotuksistaan tilanteen parantamiseksi. Tähän tarkoitukseen temaattinen analyysi (josta käytetään myös nimitystä teema-analyysi) soveltuu hyvin menetelmänä (Kalpokas &

Hecker 2023). Käytin sen vapaampaa muotoa nimeltään refleksiivinen teemattinen analyysi (*reflexive thematic analysis*) (Byrne 2021, 1392–1394; Joy, Braun & Clarke 2023).

Menetelmänä refleksiivinen teemattinen analyysi ottaa vahvasti huomioon tutkijan subjektivisuuden: hän on henkilönä läsnä koko analyysiprosessissa. Siinä tunnustetaan avoimesti, että tutkija itse – hänen taustansa, arvonsa, uskomuksensa, teoreettinen viitekehyksensä ja kokemuksensa – on väistämättä osa analyysiprosessia. Tutkija ei löydä teemoja passiivisesti datasta, vaan aktiivisesti konstruoi ja tulkitsee niitä datan ja oman ymmärryksensä vuorovaikutuksessa. Ei odoteta, että eri tutkijat välttämättä löytäisivät aineiston analyysissä samoja koodoja tai teemoja. Sen sijaan tutkijan subjektiivisuus nähdään resurssina, joka mahdollistaa syvällisen ja merkityksellisen tulkinnan, ei ongelmana. Pyritään tunnustamaan tutkijan positionaalisuus ja tekemään koko analyysiprosessi läpinäkyväksi (Byrne 2021, 1393; Joy, Braun & Clarke 2023).

Kuulun itsekin aikuisopiskelijoiden ryhmään. Olin pitkään poissa opinnoista lapseni syntymän jälkeen, minkä vuoksi vuosikurssini ja opiskeluryhmäni vaihtuivat, kun palasin opintojen pariin. Olen työskennellyt eri oppilaitoksissa eri-ikäisten oppilaiden ja opiskelijoiden parissa, joten olen pohdiskellut yhteenkuuluvuuden teemoja oppilaitoksessa jo ennen tämän opinnäytetyön aloittamista. Nämä kokemukset vaikuttivat paitsi opinnäytetyöni aiheenvalintaan, myös todennäköisesti perspektiiviin, josta lähestyn aineiston analyysia.

Yli puolet kaikista kyselyyni osallistujista vastasi myös vapaaehtoisin avoimiin kysymyksiin. Yhteensä sain tekstivastauksia 136:lta eri henkilöstä eli laadullinen aineisto oli melko suuri. Hyödynsin analyysissä Atlas.ti-ohjelmistoa (versio 25) työkaluna aineiston hallintaan ja jäsentämiseen.

Analyysiprosessini eteni pääpiirteissään Byrnea (2021) Joyta, Braunia ja Clarkea (2023) ja Kalpokasta ja Heckeria (2023) hyödyntäen seuraavasti:

- 1) Tutustuin aineistoon kysymyksittäin lukemalla kaikki vastaukset useaan kertaan. Mietin, minkälaisia asioita vastauksista nousee.

- 2) Koodasin vastaukset systemaattisesti Atlas.ti-ohjelmistossa tunnistuen niistä tutkimuskysymysten kannalta merkityksellisiä sisältöjä ja antaen niille kuvaavia koodeja.
- 3) Ryhmittelin koodeja yhteen laajemmiksi alustaviksi teemoiksi. Mietin, kuinka mahdolliset teemat liittyvät tutkimuskysymyksiini.
- 4) Tarkastelin ja muokkasin näitä teemoja kriittisesti suhteessa aineistoon varmistaen niiden johdonmukaisuuden ja kattavuuden. Otin tässä vaiheessa huomioon myös teoreettiset lähtökohdat ja viitekehukset. Laadin teemakartat.
- 5) Nimesin ja määrittelin lopulliset teemat, jotka kuvaavat aineistoa parhaiten.
- 6) Raportoin temaattisen analyysin tulokset. Esittelin analyysissä muodostamiani teemoja ja havainnollistin niitä lainauksilla aineistosta. Pyrin rakentamaan tuloksista johdonmukaiset kertomukset, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiini.

Analyysiprosessi oli voimakkaasti rekursiivinen, eli palasin monta kertaa aiempiin vaiheisiin. Muokkasin vastausten koodauksia muutaman kerran ja lisäsin myös aineiston syvempiä merkityksiä kuvaavia, tulkinnallisia (eli latentteja) koodeja semanttisten koodien rinnalle, kun hahmotin aineistosta uusia yhteisiä teemoja. Hahmottelin ja jäsentelin mahdollisia teemoja ja alateemoja ja niiden välisiä suhteita teemakarttojen avulla, joita syntyi prosessissa monta eri versiota. Prosessin iteratiivisuus ja rekursiivisuus onkin temaattiselle analyysille tyypillistä ja jopa odotettua (Joy, Braun & Clarke 2023).

Saamani vastaukset olivat hyvin monipuolisia. Jotkut osallistujat vastasivat kysymyksiin hyvin konkreettisesti ja lyhyesti. Toiset taas lähtivät syvempään pohdintaan ja oman kokemuksensa tulkintaan. Osallistujien taustoissakin oli paljon moninaisuutta. Tämä toi aineistoon useita pienempiä teemoja, jotka jäivät pääteemojen ulkopuolelle. Kuitenkin nämä teemat liittyvät mielestäni myös tutkimuskysymyksiini ja tuovat tuloksiin enemmän monipuolisuutta, joten raportoin ne erillisessä alaluvussa.

6.4.3 Analyysitriangulaatio

Eri metodien yhdistäminen tuottaa tutkimuksessa erilaisia tulkintoja todellisuudesta (Seppänen-Järvelä, Åkerblad & Haapakoski 2019, 335). Tämä voi rikastaa ja syventää tutkittavan ilmiön ymmärrystä ja parhaimmillaan lisätä tutkimuksen luotettavuutta (Tuomi & Sarajärvi 2018). Pysin selittämään tutkimukseni tuloksia yhdistelemällä tilastollisen ja laadullisen analyysin löydöksiä ja peilaamalla näitä valitsemaani yhteenkuuluvuuden ja yksinäisyyden teoreettiseen viitekehykseen ja aiempien tutkimusten tuloksiin.

6.5 Luotettavuus ja eettisyys

Saavutettu vastaustaso oli 8,9 % perusjoukosta (poissaolevaksi ilmoittaneita opiskelijoita mukaan laskien), mikä on kohtalaisen korkea. Koska osallistuminen tutkimukseen oli vapaaehtoista, tutkimusaineisto muodostui itsevalikoituneesta näytteestä. Itsevalikoitumiseen liittyy tyypillisesti valikoitumisharhan (*self-selection bias*) riski, mikä tarkoittaa, että kyselyyn osallistuminen tai osallistumatta jättäminen voi johtua jostakin taustatekijästä, joka korreloi tutkimusmuuttajien kanssa (Sarna 2012). Esimerkiksi on mahdollista, että hyvin kiireiset opiskelijat tai opiskelijat, joille sähköisten kanavien käyttö on haastavampaa, eivät osallistuneet kyselyyn yhtä todennäköisesti kuin muut. Pysin vähentämään valikoitumisharhaa muotoilemalla tutkimuksen aiheen kutsussa neutraalisti, jotta saisin vastauksia mahdollisimman monenlaisilta opiskelijoilta – myös heiltä, jotka eivät ole kokeneet yksinäisyyttä oppilaitoksessa. Lähestyin aihetta olettaen, että yhteenkuuluvuuden teema koskettaa tavalla tai toisella kaikkia opiskelijoita.

On mahdollista, että aineistoon sisältyi joitakin vastauksia opiskelijoilta, jotka eivät suorita AMK-tutkintoa (muun muassa YAMK-opiskelijat), mikä voi vääristää tuloksia ja vähentää niiden luotettavuutta AMK-opiskelijoiden osalta. Valitettavasti en sisällyttänyt kyselylomakkeeseen suoraa kysymystä opiskelijan tutkintotasosta. Viestintä kohdennettiin kuitenkin oletettuun kohderyhmään, ja rajauskriteerit mainittiin selkeästi tutkimukseen osallistumisen ehdoissa. Huomasin avoin-

ten kysymysten vastauksista muutamia YAMK-opiskelijoiden vastauksia ja poistettiin ne aineistosta. Täyttä varmuutta siitä, ettei aineistossa ole muita YAMK-opiskelijoiden vastauksia, ei kuitenkaan ole.

Kyselyyn vastaaminen oli anonyymiä. Anonymiteettiin liittyy luotettavuusriskejä, kuten se, että vastausten todenperäisyyttä on lähes mahdotonta arvioida. Toisaalta käsiteltäessä arkoja aiheita, kuten yksinäisyyttä ja kuulumista opiskelijayhteisöön, anonymiteetti voi rohkaista vastaajia antamaan rehellisempiä ja myös sosiaalisesti ei-toivottuja vastauksia, mikä voi parantaa tutkimuksen luotettavuutta.

Eettisyyden näkökulmasta pyrin kyselylomakkeen suunnittelussa varmistamaan, että vastausvaihtoehdot huomioivat ihmisten kokemusten ja elämäntilanteiden moninaisuuden (esimerkiksi sukupuolen ja äidinkielen osalta). On tärkeää, etteivät vastausvaihtoehdot ulkopuolistasi ketään vastaajaa. Tämä lisää myös tutkimuksen luotettavuutta, sillä vastaajat eivät joudu valitsemaan itselleen sopimatonta vaihtoehtoa.

Koska kyselylomakkeen taustaosa oli melko laaja, vastaajan tunnistaminen olisi teoreettisesti mahdollista epäsuorien tunnisteiden yhdistelmän perusteella (Aineistonhallinnan käsikirja n.d.). Varmistin tutkimusluvan tarpeen ja muut eettiset käytännöt TAMKin tutkimuspalveluista. Aineiston käsittelyssä en tarkastellut yksittäisten osallistujien kaikkia vastauksia erikseen, vaan käsittelin aineistoa kokonaisuutena. En raportoinut pienten (alle 5 vastaajan) ryhmien tuloksia erikseen, ja esimerkiksi iän osalta luokittelin vastaajat laajempiin ikäryhmiin.

Kyselytutkimuksissa on usein haasteellista saada yksilölliset äännet kuuluviin. Tämän vuoksi käytin avointen vastausten analysoinnissa voimakkaasti aineistonlähtöistä temaattista analyysia ja pyrin antamaan tilaa osallistujien omille kokemuksille ja näkemyksille. Kysyin aikuisopiskelijoilta heidän toiveitaan ja ideoitaan yhteenkuuluvuuden edistämiseksi. Tämän tarkoituksena oli paitsi kerätä tietoa toiminnan kehittämistä varten, myös edistää aikuisopiskelijoiden osallisuuden kokemusta.

Tämän opinnäytetyön laatimisessa on hyödynnetty tekoälytyökaluja. *Scopus AI* oli apuna kirjallisuuskatsauksen alkuvaiheen ideoinnissa ja tiedonhaussa. Tutustuin kuitenkin huolellisesti itse kaikkiin alkuperäisiin lähteisiin. *Microsoft Copilot 365*:tä (TUNI-tunnuksella) käytin englanninkielisten lähteiden kääntämiseen avuksi. *Google Geminiä 2.5. Pro* -työkalua käytin raportin rakenteen jäsentelemisen apuna sekä valmiin tekstiin muokkaamiseen. Suomi ei ole äidinkieleni, joten tarve suomeksi kääntämiseen, oikolukemiseen ja muokkaamiseen olikin suuri. Kaikki tekoälyn tuottamat tulokset on tarkistettu ja tarvittaessa muokattu.

7 TULOKSET

7.1 Osallistujien kuvaus

Kyselyyn vastasi 237 henkilöä. Jätin aineistoista pois kohderyhmääni kuulumattomien iän ja nykyisen tutkintotason perusteella vastauksia. Tilastollista analyysia varten poistin myös ainoan vastauksen, jossa opiskelumuotona oli muu kuin päivätoteutus tai monimuoto. Näin ollen aineistoon jäi 217 vastausta. Vastaajista 59,6 % (n = 129) suorittivat tutkintoaan päivätoteutuksessa, 40,6 % (n = 88) monimuotototeutuksessa.

Kaikkien vastaajien mediaani-ikä oli 36 v (vaihteluväli 30–60 v). Päivätoteutusopiskelijoiden mediaani-ikä (35 v) oli hieman matalampi kuin monimuotototeutuksessa (37,5 v). Suurin osa osallistujista (68,2 %) kuului 30–39-vuotiaiden ikäryhmään, 40–49-vuotiaita oli 22,1 % ja yli 50-vuotiaita 9,7 %. Naisia oli enemmän kuin miehiä (58,5 % ja 39,6 %) ja 1,4 % vastaajista ilmoitti muun sukupuolen.

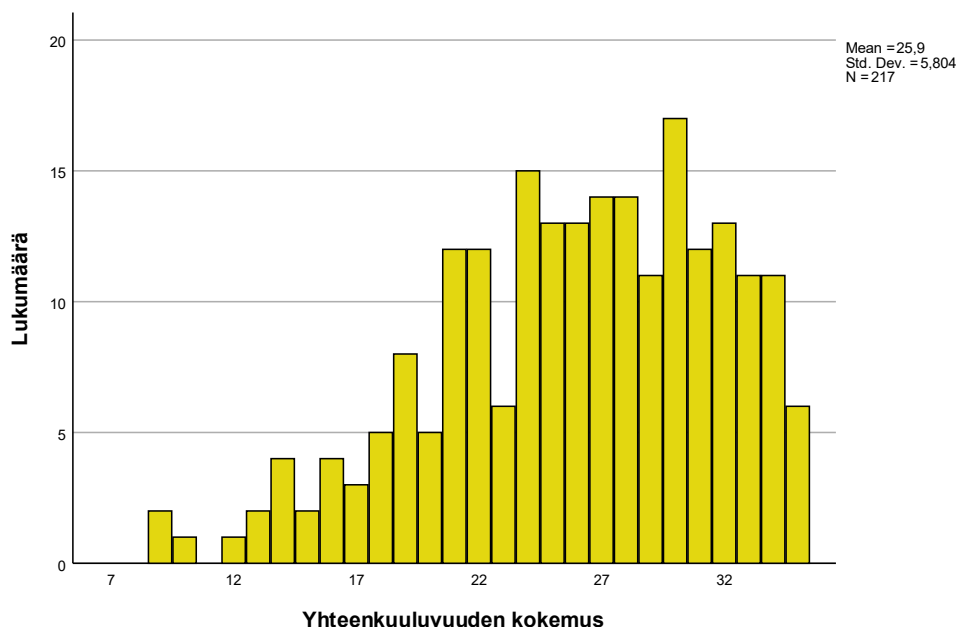
Kyselyyn osallistui opiskelijoita kaikista TAMKin AMK-tutkintoaloista. Suurin osa vastaajista suoritti terveyden ja hyvinvoinnin alan (44,7 %) tai tekniikan ja luonnontieteiden alan (31,8 %) tutkintoa. Pienemmiltä tutkintoaloilta vastaajia oli luonnollisesti vähemmän.

Ensimmäisen, toisen ja kolmannen opintovuoden opiskelijat olivat aineistossa melko tasaisesti edustettuina (24–26 %). Vastaajista 18 % ilmoitti 4. opintovuoden ja 7 % jonkin muun opintovuoden, johon kuuluu esimerkiksi opiskelu lisäajalla. Osallistujien taustatiedot on koottu liitteessä 4.

7.2 Yhteenkuuluvuus ja yksinäisyys lukuina

7.2.1 Yhteenkuuluvuuden tunne ja sen tekijät

Muodostin opiskelijan yhteenkuuluvuuden kokemuksen summamuuttujan. Laskin yhteen kysymyksiin 13.1–13.7 annettujen vastausten pisteet niin, että vastausvaihtoehto 'täysin eri mieltä' vastasi arvoa 1 ja 'täysin samaa mieltä' arvoa 5. Yhteenkuuluvuuden kokemuksen jakaumasta (kuvio 3) voidaan havaita, että koettu yhteenkuuluvuuden taso vaihtelee huomattavasti vastaajien keskuudessa. Suurin osa osallistujista sijoittui asteikon oikealle puolelle, mikä tarkoittaa, että heillä on keskimäärin positiivisia yhteenkuuluvuuden kokemuksia TAMKissa. Noin joka kuudes vastaajista (17,1 %) jäi asteikon keskikohtaan alapuolelle, mikä tarkoittaa huomattavaa yhteenkuuluvuuden puutetta ainakin jollakin osa-alueella. Vielä 5,5 % vastauksista sijoittui mittarin keskikohtaan. Eli 22,6 % osallistujista ei keskimäärin kokenut yhteenkuuluvuutta positiivisesti opinnäytetyössä käytetyn mittarin mukaan.



KUVIO 3. Yhteenkuuluvuuden kokemuksen jakauma kaikkien opiskelijoiden keskuudessa (summamuuttuja asteikolla 7–35; keskikohta on 21). Havaittu vaihteluväli on 9–35.

Kyselyssä oli useita yhteenkuuluvuuteen liittyviä kysymyksiä. Jotta voisin paremmin ymmärtää, mitkä asiat liittyvät toisiinsa vastaajien kokemuksessa, käytin eksploratiivista faktorianalyysiä. Sen tulokset osoittivat, että yhteenkuuluvuuden kokemukset TAMKin aikuisopiskelijoilla näyttävät rakentuvan pääasiassa kahden keskeisen faktorin eli teeman ympärille (taulukko 2).

TAULUKKO 2. Eksploratiivisen faktorianalyysin tulokset. Kaksi faktoria yhteensä selittää 73,06 % yhteismuuttujan vaihtelusta. Faktorit korreloivat merkittävästi keskenään ($r = 0,50$).

Pattern Matrix^a

| | Component | |
|---|-----------|-------|
| | 1 | 2 |
| Koen, että minulla on paljon yhteistä muiden opinto-ohjelmani opiskelijoiden kanssa | 0,920 | |
| Saan tukea muilta opiskelijoilta, kun sitä tarvitsen | 0,815 | |
| Tunnen kuuluvani opiskeluyhteisöön | 0,799 | |
| Koen, että oppilaitokseni henkilökunta välittää minusta | | 0,947 |
| Minusta tuntuu, että opettajat arvostavat esiintuomiani näkökulmia | | 0,888 |
| Viihdyn oppilaitoksessani | | 0,646 |

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Promax with Kaiser Normalization.

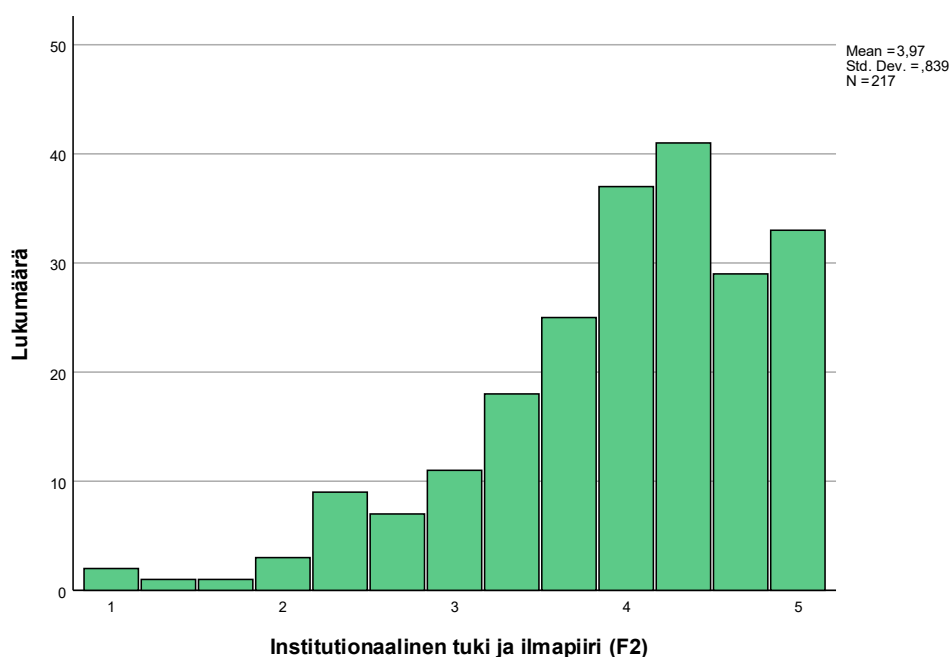
a. Rotation converged in 3 iterations.

Ensimmäinen teema, jota kutsun nimellä ”integroituminen opiskelijayhteisöön” (korostettu oranssilla), kertoo vastaajan kokemuksista opiskelijoiden yhteisöstä. Tähän teemaan ryhtymivät kysymykset siitä, kokeeko opiskelija saavansa tukea opiskelutovereilta, tuntee ko hän kuuluvansa opiskeluyhteisöön ja kokeeko, että hänellä on paljon yhteistä muiden oman alan opiskelijoiden kanssa. Korkea arvo tässä teemassa kuvaa siis vahvaa sosiaalista yhteyttä vertaisiin.

Toinen teema, ”institutionaalinen tuki ja ilmapiiri” (korostettu vihreällä), kuvaa opiskelijan suhdetta oppilaitokseen henkilökunnan kautta ja yleistä viihtymistä siellä. Tähän teemaan liittyivät kysymykset siitä, kokeeko opiskelija henkilökunnan välittävän hänestä, arvostavatko opettajat hänen näkemyksiään ja kuinka

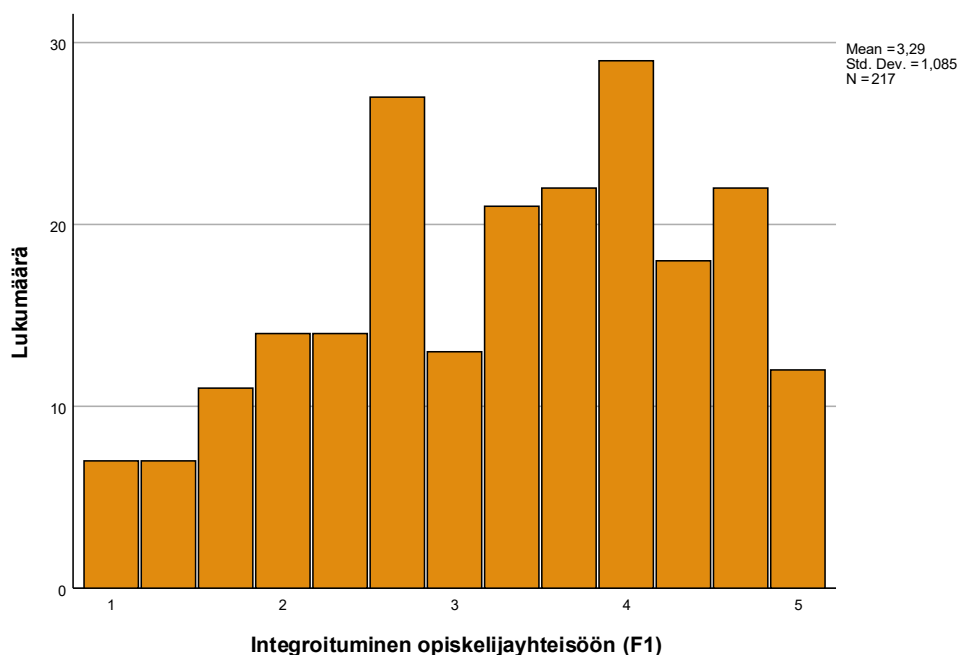
hän viihtyy oppilaitoksessa. Korkea arvo tässä teemassa kertoo siis positiivisesta kokemuksesta oppilaitoksen ilmapiiristä ja henkilökunnan tuesta.

Muodostin faktoreita kuvaavat keskiarvomuuttujat laskemalla niihin kuuluviin kysymyksiin annettujen vastausten keskiarvot (vastausvaihtoehto 'täysin eri mieltä' vastasi arvoa 1 ja 'täysin samaa mieltä' arvoa 5). Institutionaalisen tuen ja ilmapiirin arvojen jakauma (kuvio 4) on vino vasemmalle ja tämän faktorin keskiarvo on 3,97 (mediaani 4,00), eli suurimmalla osalla opiskelijoista on hyvin positiivisia kokemuksia suhteesta oppilaitokseen.



KUVIO 4. Institutionaalisen tuen ja ilmapiirin arvojen jakauma asteikolla 1–5. Keskiarvo on 3,97.

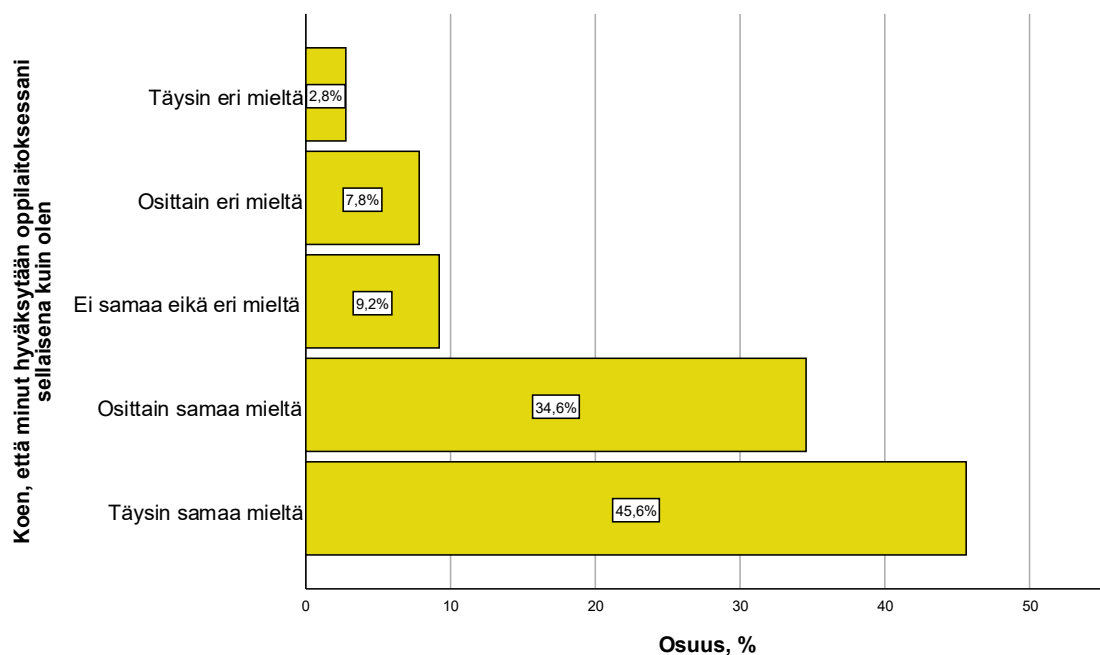
Integroituminen opiskelijayhteisöön -faktorin arvojen jakaumasta (kuvio 5) ilmenee, että opiskelijoiden kokemukset faktorin suhteen vaihtelevat laajasti. Jakaumasta erottuu kaksi moodia, joten kyseessä voivat olla ryhmäerot (näitä tarkastellaan luvussa 7.2.4). Keskiarvo on 3,29, mediaani 3,33.



KUVIO 5. Integroituminen opiskelijayhteisöön -faktorin arvojen jakauma asteikolla 1–5. Keskikohta on 3.

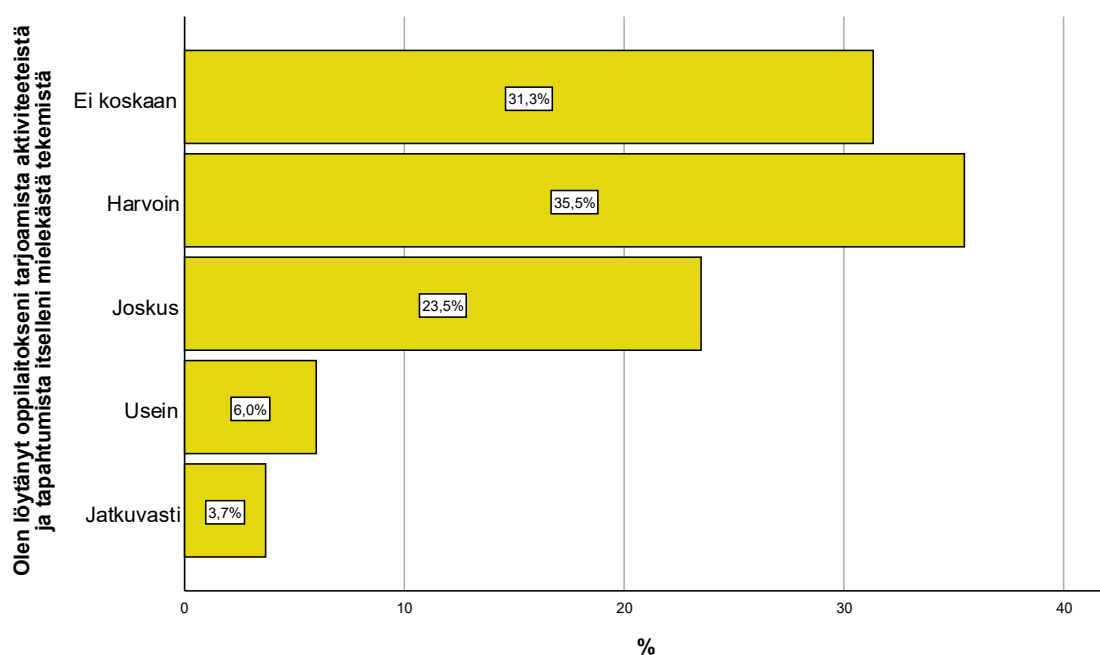
Tähän faktoriin kuuluvien kysymysten vastausten tilastot ovat esitetty liitteessä 5. Melko suuri osuus vastaajista (43,8–56,2 % neutraalivastausvaihtoehdon tulkitsemistavasta riippuen) ei kokenut, että heillä oli paljon yhteistä muiden kanssaopiskelijoiden kanssa. Vastaajista 36,4 % ilmoitti, ettei tuntenut kuuluvansa opiskeluyhteisöön ja lisäksi 12,9 % ei ollut samaa eikä eri mieltä. Yli puolet (65,9 %) ilmoitti saavansa tukea muilta opiskelijoilta, kun sitä tarvitsi, 21,7 % vastasi, ettei kokenut niin ja 12,4 % ei ollut samaa eikä eri mieltä.

Faktorien ulkopuolelle jäi kysymys 13.3. ”Koen, että minut hyväksytään oppilaitoksessa sellaisena, kuin olen”, joka oli yhteydessä molempiin faktoriin. Enemmistö kokee tulevansa hyväksytyksi omana itsenään, mutta 10,6 % vastaajista ei koe niin. Lisäksi 9,2 % vastaajista ei ole samaa eikä eri mieltä väittämän kanssa (kuvio 6).



KUVIO 6. Kokemus hyväksytyksi tulemisesta sellaisena kuin on.

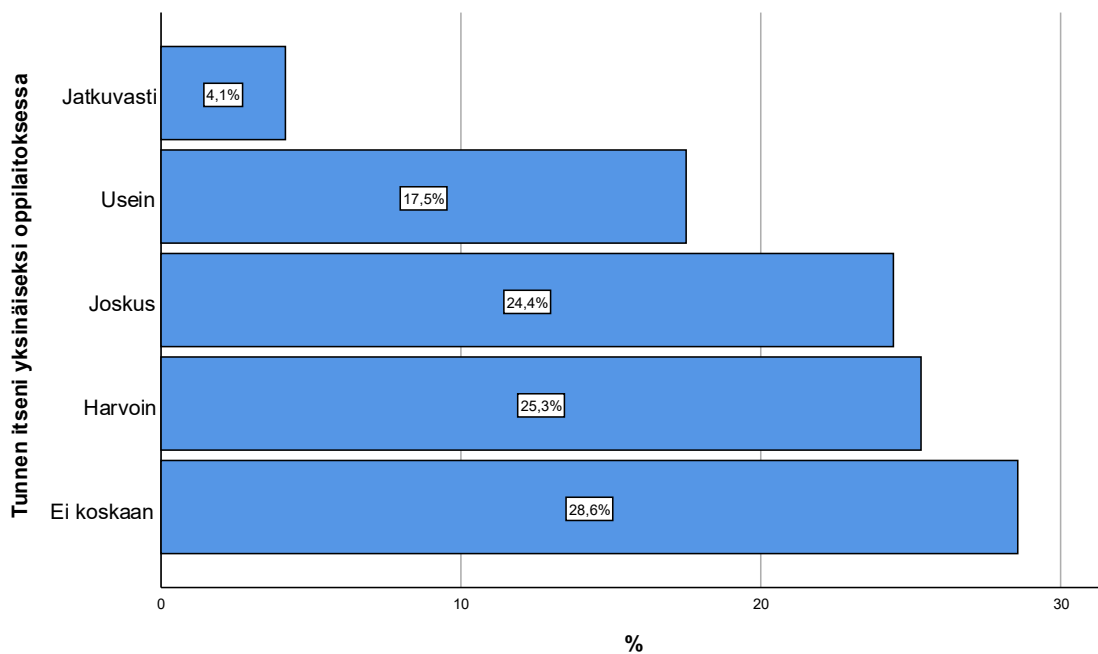
Seuraavaksi tarkastelen opiskelijoiden vastauksia kysymyksen 14.1. ”Olen löytänyt oppilaitokseni tarjoamista aktiviteeteistä ja tapahtumista itselleni mielekästä tekemistä” (kuvio 7). Noin kolmasosa vastaajista löysi mielekkäitä tapahtumia ja aktiviteetteja ainakin joskus, suurin osa kuitenkin harvoin (35,5 %) tai ei löytänyt koskaan (31,3 %).



KUVIO 7. Kuinka usein vastaajat löysivät itselleen mielekästä tekemistä oppilaitoksen tarjoamista tapahtumista ja aktiviteeteista.

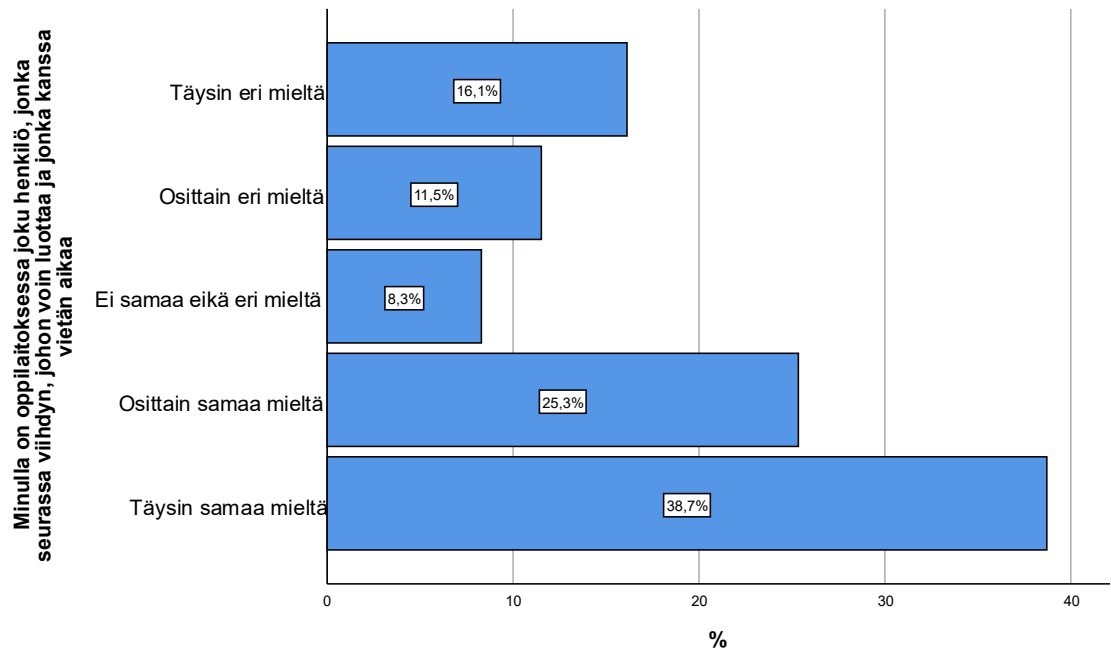
7.2.2 Yksinäisyys koko osallistujien joukossa

Usein tai jatkuvasti yksinäisyyttä oppilaitoksessa koki 21,7 % vastaajista (noin joka viides) ja joskus yksinäisyyttä koki 24,4 % (kuvio 8).



KUVIO 8. Kuinka usein vastaajat kokivat yksinäisyyttä oppilaitoksessa.

Kysymys 13.8. ”Minulla on oppilaitoksessa joku henkilö, jonka seurassa viihdyn, johon voin luottaa ja jonka kanssa vietän aikaa” kartoittaa, onko opiskelijalla kaveri oppilaitoksessa. Käytin kaverin määritelmää School to belong -hankkeesta. Enemmistö vastasi ”kaveri”-kysymykseen positiivisesti, mutta 27,6 % vastaajista koki, että heillä ei ollut kaveria oppilaitoksessa (kuvio 9).

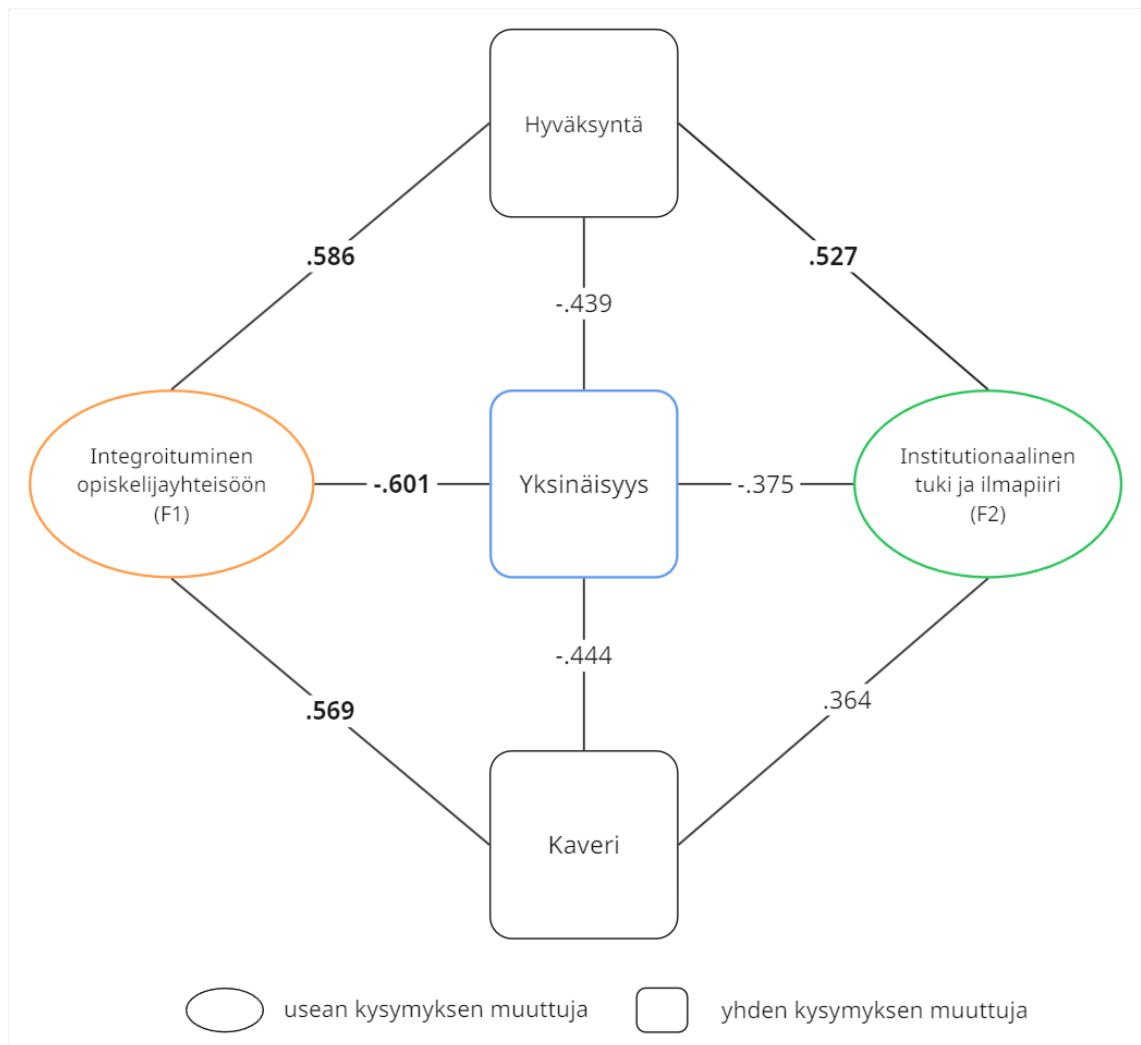


KUVIO 9. Kokeeko opiskelija, että hänellä on kaveri oppilaitoksessa.

7.2.3 Yhteenkuuluvuuden ja yksinäisyyden tekijöiden yhteys

Tarkastelin yhteyttä eri yhteenkuuluvuuden ja yksinäisyyden tekijöiden välillä. Halusin erityisesti tietää, miten opiskelijan yksinäisyystaso riippuu hänen yhteenkuuluvuuden kokemuksestaan oppilaitoksessa. Korrelaatioanalyysin perusteella heikompi integroituminen opiskelijayhteisöön näytti vahvasti ennustavan suurempaa yksinäisyyden kokemusta (kuvio 10). Itse asiassa opiskelijan yleinen kokemus opiskelijayhteisöstä tilastollisesti ennusti hänen yksinäisyystasoaan enemmän kuin se, löytyikö hänellä kaveri oppilaitoksessa. Kokemus kaverin olemassaolosta taas korreloi vahvasti ja positiivisesti ”integroituminen opiskelijayhteisöön” -faktorin kanssa.

Institutionaaliset tekijät olivat myös yhteydessä opiskelijan yksinäisyyskokemukseen, mutta korrelaation voimakkuus on pienempi kuin opiskelijayhteisöfaktorin kohdalla. Hyväksytyksi tuleminen kokemus näytti olevan vahvasti yhteydessä molempiin faktoreihin (kuvio 10).



KUVIO 10. Korrelaatiot yhteenkuuluvuuden ja yksinäisyyden tekijöiden välillä. Yhdistävissä viivoissa on ilmoitettu Spearmanin korrelaatiokertoimet r_s . Kaikki kuviossa esitetyt korrelaatiot ovat tilastollisesti erittäin merkitseviä ($p < 0,001$). Voimakkaat korrelaatiot on lihavoitu. Kaveri = ”Minulla on oppilaitoksessa joku henkilö, jonka seurassa viihdyn, johon voin luottaa ja jonka kanssa vietän aikaa”. Hyväksyntä = ”Koen, että minut hyväksytään oppilaitoksessani sellaisena kuin olen”.

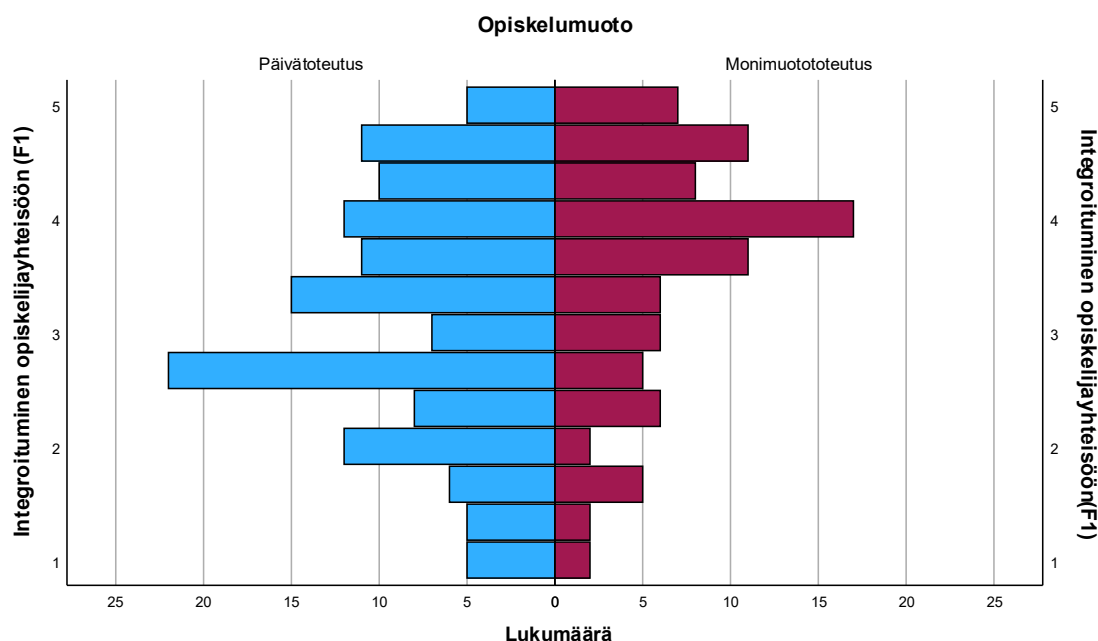
Opiskelijan kokemus oppilaitoksen järjestämistä tapahtumista ja aktiviteeteista (ei lisätty kuvioon) oli hieman enemmän yhteydessä institutionaaliseen faktoriin ($r_s = 0,311$, $p < 0,001$) kuin integroitumiseen opiskelijayhteisöön ($r_s = 0,247$, $p < 0,001$). Tällä kokemuksella ei ollut kuitenkaan havaittu merkitsevää yhteyttä opiskelijan yksinäisyytensä.

7.2.4 Ryhmien välisiä eroja: opiskelijan taustan ja opintotekijöiden merkitys

Tässä luvussa esitän merkittäviä ryhmien välisiä eroja. En siis raportoi kaikkia tekemiäni ryhmävertailuja, vaan keskityn käytännön kannalta suurimpiin tai merkityksellisimpiin eroihin sekä tarkistan erojen tilastollista merkitsevyyttä.

Opiskelumuoto

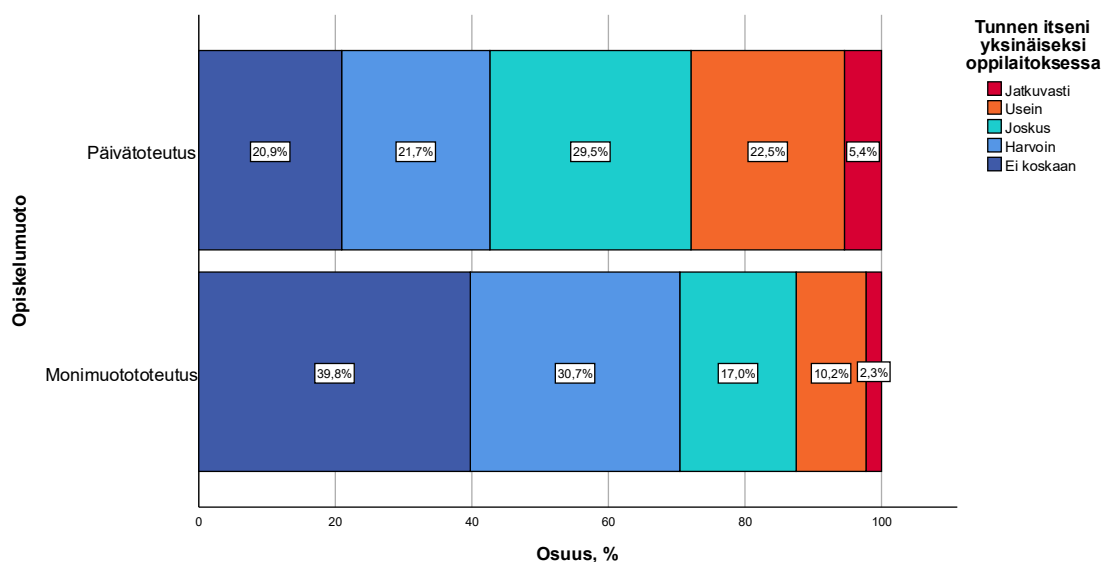
Monimuotototeutuksen aikuisopiskelijat kokivat yhteenkuuluvuutta opiskelijayhteisössä päivätoteutuksen aikuisopiskelijoita vahvemmin: keskiarvojen ero on 0,43 pistettä. Tämä ero on tilastollisesti merkitsevä ja efektikooltaan pieni, lähempänä keskiuurta ($t = -2,883$; $p < 0,005$; $d = -0,399$). Arvojen jakaumat on esitetty kuvio 11. Moodit ryhmässä sijoittuvat eri puolille asteikon keskikohtaa. Tähän faktoriin kuuluvien kysymysten vastausten jakaumat ovat esitetty erikseen liitteessä 5.



KUVIO 11. Integroituminen opiskelijayhteisöön -faktorin arvojen jakaumat (asteikolla 1–5) eri opiskelumuodoissa.

Yksinäisyyden kokemukset olivat yleisempiä päivätoteutuksen opiskelijoiden joukossa (kuvio 12). Usein tai jatkuvasti yksinäisyyttä oppilaitoksessa koki 27,9 % tästä ryhmästä, kun taas monimuoto-opiskelijoiden joukosta 12,5 %. Ainakin jos-

kus yksinäisyyttä kokevia oli päivätoteutuksessa 57,4 %, mikä on 27,9 prosenttiyksikköä suurempi osuus kuin monimuotototeutuksessa. Tämä yksinäisyyden tasojen ero on tilastollisesti merkitsevä ja efektikooltaan lähellä keskisuurta (Mann-Whitney U = 3908,0; $p < 0,001$; $r_{MW} = 0,27$).

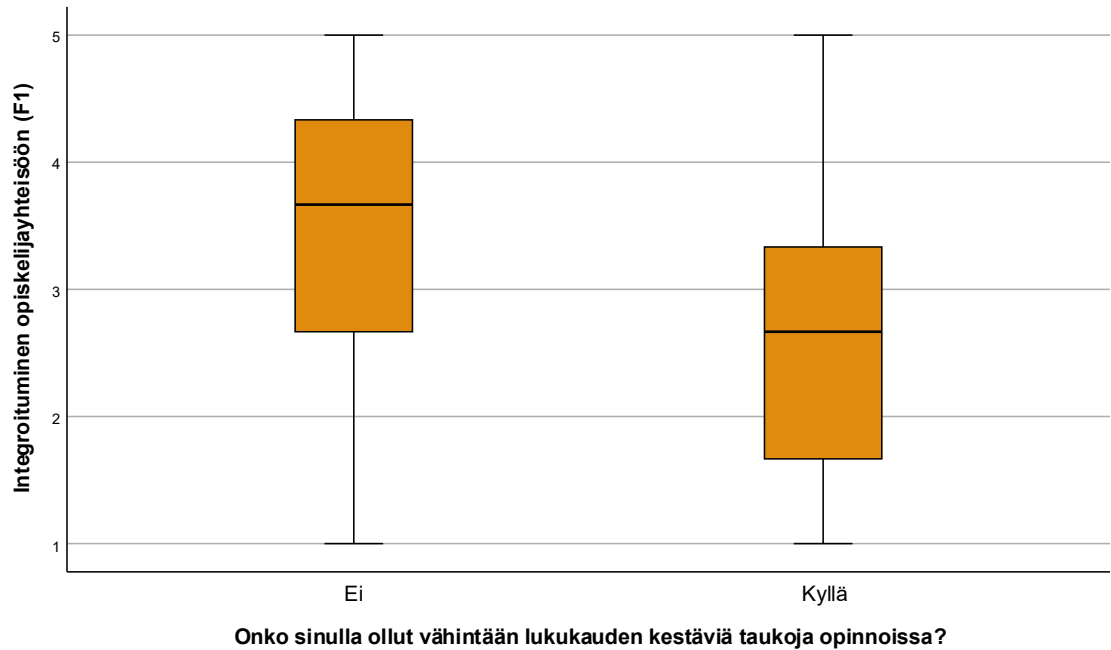


KUVIO 12. Yksinäisyys ja opiskelumuoto.

Merkitsevää eroa kyseisten ryhmien välillä ei ollut havaittu "kaveri"-kysymyksen vastauksissa.

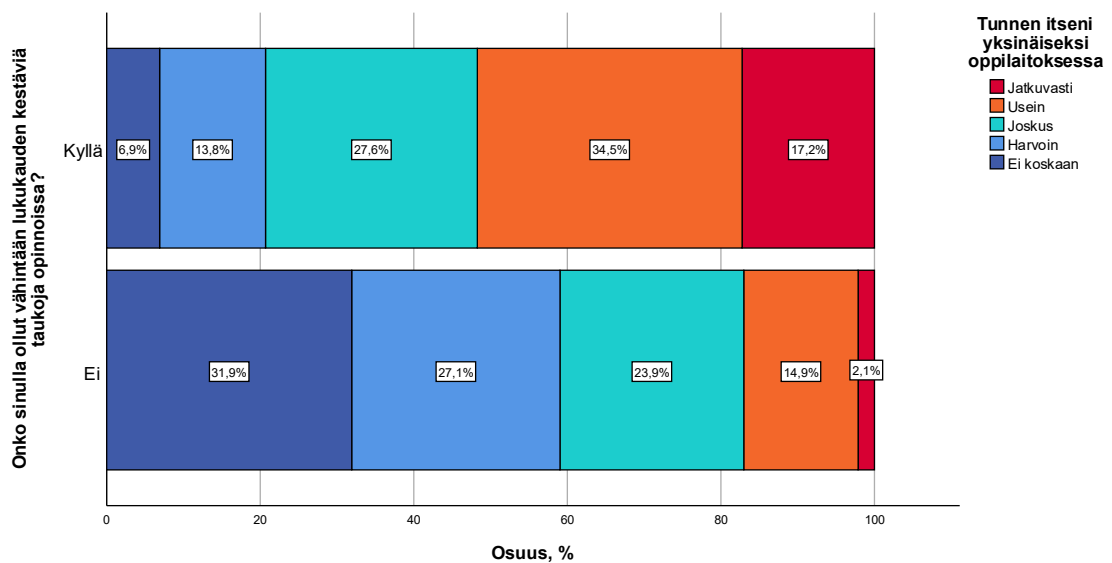
Pitkät tauot opinnoissa

Opiskelijoiden, joilla opinnoissa oli vähintään lukukauden kestäviä taukoja ($n = 29$), asema näyttää olemaan merkittävästi muita heikempi sekä yhteenkuuluvuuden että yksinäisyyden näkökulmasta. Integroituminen opiskelijayhteisöön -faktorin pistemäärä oli keskimäärin 0,78 pistettä matalampi kuin opiskelijoilla, joilla taukoja opinnoissa ei ollut (kuviokuva 13). Ero on melko suuri ja tilastollisesti merkitsevä ($t = 3,730$; $p < 0,001$; $d = 0,744$).



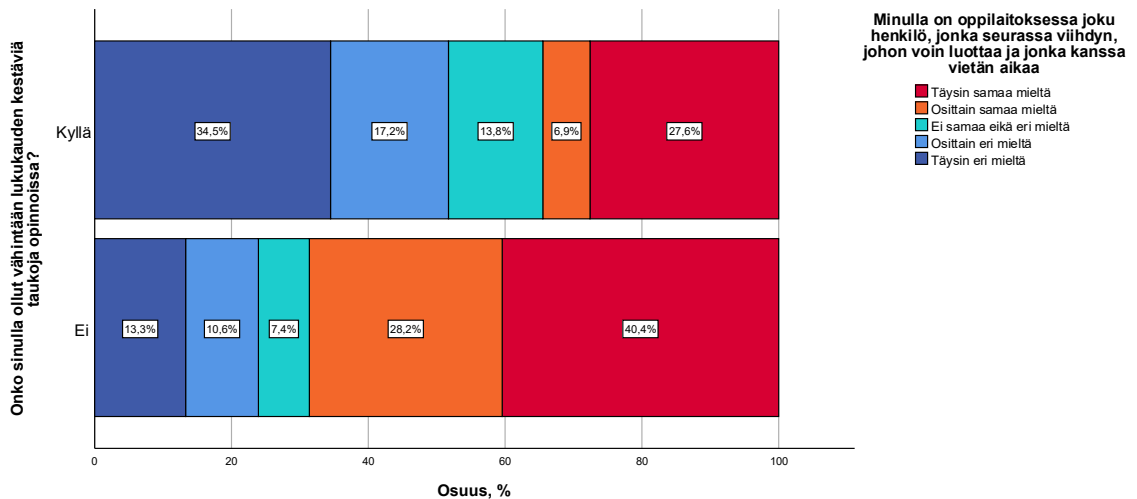
KUVIO 13. Integroituminen opiskelijayhteisöön ja pitkät tauot opinnoissa.

Yli puolet opiskelijoista (51 %), joilla opinnoissa oli taukoja, ilmoitti kokevansa yksinäisyyttä usein tai jatkuvasti (muiden joukossa vastaava luku oli 17 %). Kaikkien vastausten jakauma näkyy kuviossa 14. Yksinäisyystason ero ryhmien välillä on keskiuuri ja tilastollisesti merkitsevä (Mann-Whitney $U = 1352,0$; $p < 0,001$; $r_{MW} = 0,31$).



KUVIO 14. Yksinäisyys ja pitkät tauot opinnoissa.

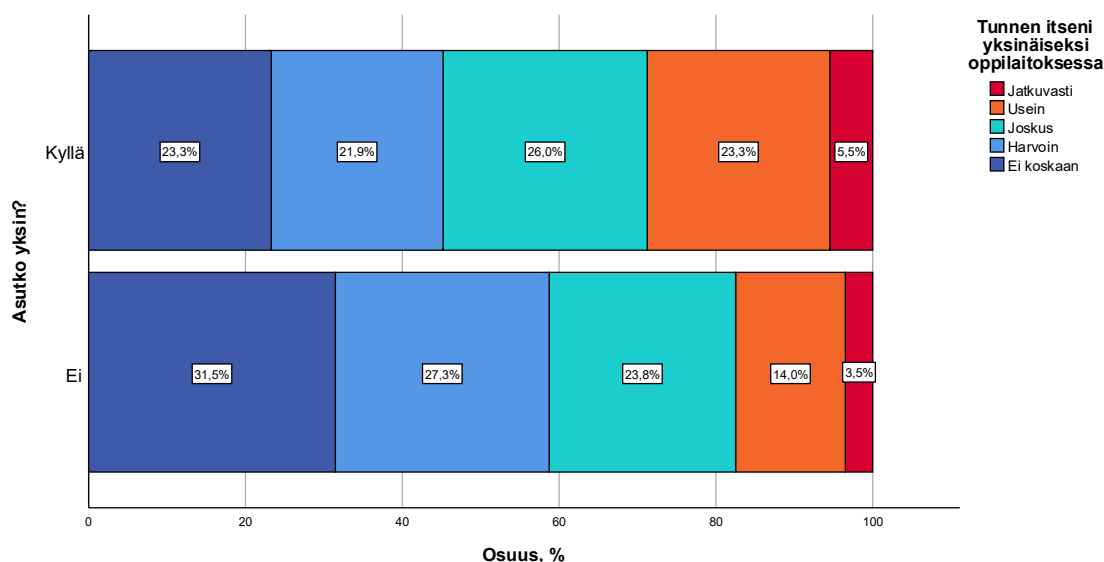
Vain 34,5 % näistä opiskelijoista oli samaa mieltä, että heillä on oppilaitoksessa kaveri, mikä on 34,1 prosenttiyksikköä pienempi kuin muiden ryhmässä (kuvio 15). Ero ryhmien välillä on efektikoosta pieni ja tilastollisesti merkitsevä (Mann-Whitney $U = 1879,0$; $p < 0,01$; $r_{MW} = 0,19$).



KUVIO 15. Kaveri oppilaitoksessa ja pitkät tauot opinnoissa.

Yksin asuminen

Yksin asuvat opiskelijat kokivat oppilaitoksessa yksinäisyyttä hieman muita useammin (kuvio 16): usein tai jatkuvasti 28,8 %, kun taas muista opiskelijoista vastaava osuus oli 17,5 %. Ero yksinäisyyden yleisyydessä on tilastollisesti merkitsevä ja efektikoolta pieni (Mann-Whitney $U = 4367,5$; $p < 0,05$; $r_{MW} = 0,14$). Yksin asuvien ja muiden välillä ei ollut kuitenkaan huomattavaa eroa yhteenkuuluvuuden tasossa eikä siinä, kuinka moni koki, että hänellä on TAMKissa kaveri.

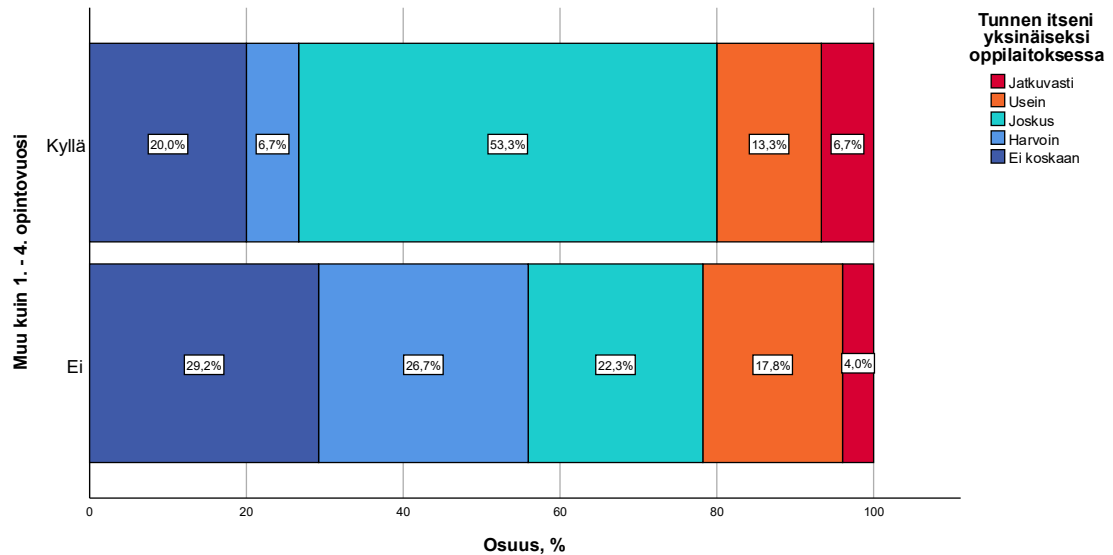


KUVIO 16. Yksinäisyys ja yksin asuminen.

Muu kuin 1.–4. opintovuosi (opiskelu lisäajalla ym.)

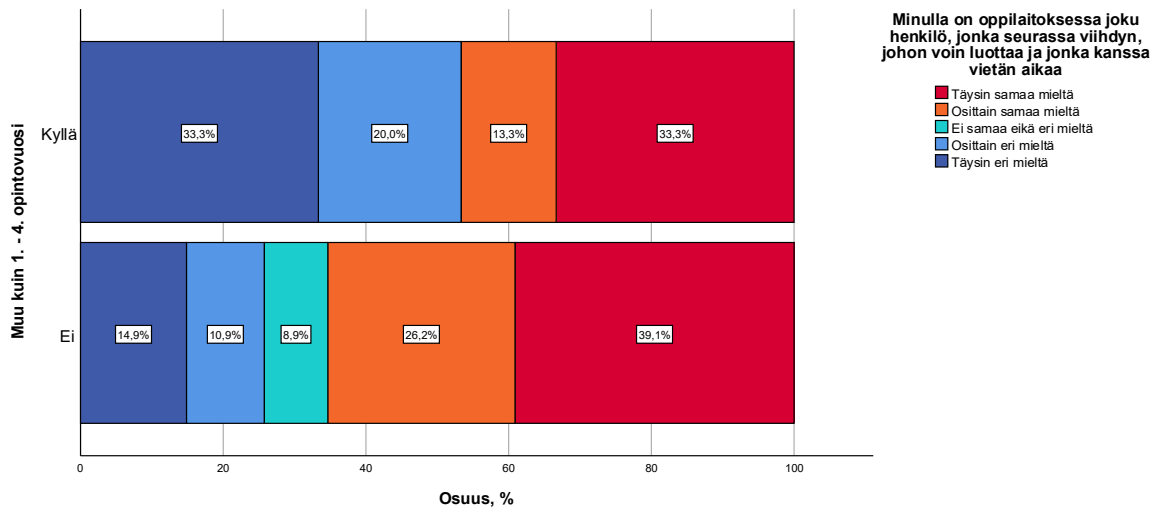
On tärkeää mainita, että muun kuin 1.–4. opintovuoden opiskelijoiden joukko aineistossa oli pieni ($n = 15$). Näistä 60 %:lla oli vähintään lukukauden kestäviä taukoja opinnoissa, mikä voi olla merkittävä taustatekijä tämän ryhmän kokemuksissa.

Muun kuin 1.–4. vuoden opiskelijoiden vastausten jakauma yksinäisyyttä koskeissa kysymyksissä poikkeaa 1.–4. vuoden opiskelijoiden vastauksista. Ainakin joskus yksinäisyyttä koki 73,3 % muun opintovuoden opiskelijoista, kun taas 1.–4. vuoden opiskelijoista 44,1 %, mutta haitallisen yksinäisyyden yleisyys oli lähes samalla tasolla (kuvio 17). Ryhmien välinen ero yksinäisyyden tasossa ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevä (mikä voi mahdollisesti johtua pienestä alaryhmän koosta).



KUVIO 17. Yksinäisyys ja muu kuin 1.–4. opintovuosi.

Tästä ryhmästä 46,6 % oli samaa mieltä, että heillä oli kaveri oppilaitoksessa, mikä on 18,7 prosenttiyksikköä vähemmän kuin 1.–4. opintovuoden opiskelijoiden keskuudessa (kuvio 18). Tämä ero ei ollut tilastollisesti merkitsevää.



KUVIO 18. Kaveri oppilaitoksessa ja muu kuin 1.–4. opintovuosi.

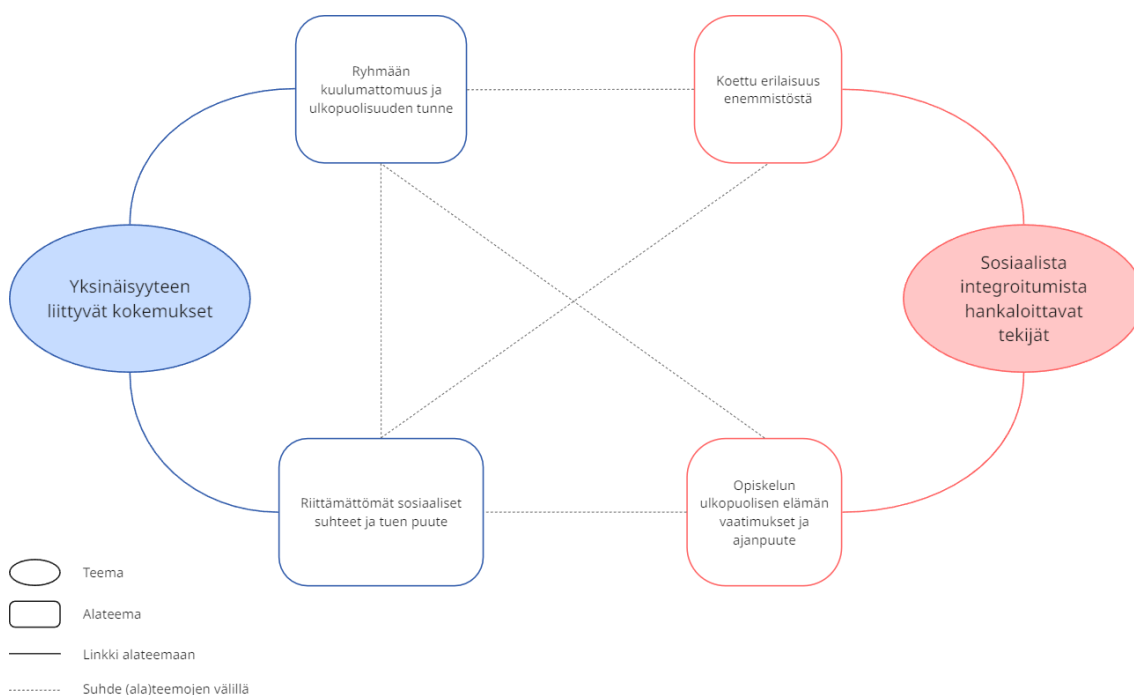
7.3 Yksinäisyyden eri kontekstit ja kokemusten moninaisuus

Tässä luvussa pyritään temaattisen analyysin avulla avaamaan opiskelijoiden yksinäisyyteen ja yhteenkuuluvuuteen liittyviä kokemuksia. Luvussa 7.3.1 käsitellään yksinäisyyden sosiaalinen konteksti oppilaitoksessa ja opiskelijoiden henkilökohtaisia haasteita. Luvussa 7.3.2 keskitytään yksinäisyyden ajalliseen kontekstiin ja tarkastellaan opintojen vaiheita ja siirtymiä, jolloin opiskelija altistuu yksinäisyyden kokemukselle eniten. Luku 7.3.3 kuvailee tyypillisiä tilanteita, joissa yksinäisyys esiintyy.

On tärkeää huomioida, että yksinäisyys TAMKissa ei ollut kaikkien opiskelijoiden kokemuksissa läsnä. Noin puolet vastaajista kertoi kokevansa yksinäisyyttä vain harvoin tai ei koskaan (ks. tilastot luvussa 7.2.2). Luvussa 7.3.4 kuvaillaan opiskelijoiden yhteenkuuluvuuteen ja yksinäisyyteen liittyvien kokemusten moninaisuutta. Lisäksi huomioidaan yksinäisyydeltä suojaavia tekijöitä ja tutkitaan, miten opiskelijat tulkitsevat omia kokemuksiaan.

7.3.1 Yksinäisyyden kokemukset ja sosiaalisen integroitumisen haasteet

Analyysin prosessissa huomasin, että kertomuksissaan yksinäisyydestä monet vastaajat mainitsivat erilaisia sosiaalista integroitumista hankaloittavia tekijöitä. Nämä tekijät nousivat esiin selityksinä sille, mistä sosiaalisten suhteiden vähäisyys ja ryhmään kuulumattomuus voivat johtua. Yhdistin tähän liittyvät eri aihealueet teemakarttaan (kuvio 19).



KUVIO 19. Teemakartta: yksinäisyyteen liittyvät kokemukset oppilaitoksessa ja niiden yhteys sosiaalista integroitumista hankaloittaviin tekijöihin.

Sosiaalista integroitumista hankaloittavat tekijät

Valitsin sosiaalista integroitumista hankaloittavat tekijät ensimmäiseksi pääteemaksi paitsi sen yleisyyden vuoksi aineistossa, myös siksi, että huomasin teeman sisällön liittyvän vahvasti juuri aikuisena opiskeluun korkeakoulussa. Ensinnäkin monet opiskelijat kertovat **opiskelun ulkopuolisen elämän vaatimuksista ja jatkuvasta ajanpuutteesta**, joka siitä seuraa. Tämä nousi esiin erityisesti monimuoto-opiskelijoiden vastauksissa. Kun opiskelijan elämään kuuluvat jatkuva työnteko ja/tai perhevelvollisuudet, moni kokee, ettei osallistumiseen yhteisiin aktiviteetteihin ja muihin tutustumiseen jää aikaa tai energiaa:

Voi olla, että 30+ opiskelijoilla on niin paljon muuta elämää opiskeluiden ulkopuolella, että siksikin jää ulkopuoliseksi opiskeluyhteisöstä, kun ei vain ehdi tai jaksa osallistua mihinkään koulun vapaa-ajan toimintaan vaan aika menee töissä, kodin hoitamisessa tai sukulaisten tapaamisessa. (V217)

Lisäksi aikataulujen yhteensovittaminen muiden kanssa on vaikeaa, jos opiskelijan ajankäyttö ei joustaa:

Itsellä tehtävien tekoaika on vasta perheajan jälkeistä niin tämä aikataulu ei sovi täysipäiväisille opiskelijoille tai vastaavasti aina välttämättä opiskelutovereille. (V132)

Vastaajat mainitsivat, että monilla ryhmätovereillakin on kiire, mikä vaikuttaa negatiivisesti ryhmäytymiseen:

Monimuotopuolella kun on lapset, työt ja välimatkat, on aika mahdonta luoda tiivistä ryhmää. Toki näin toisenkaan vuoden tässä kuluessa en tiedä nimeltä kuin ehkä kymmenen ihmistä. (V50)

Päivätoteutuksen aikuisopiskelijoiden vastauksissa ajanpuute esiintyi aiheena harvoin, vaikka tässäkin ryhmässä jotkut opiskelijat kertoivat olevansa huolissaan taloudellisista paineista sekä perheen ja opiskelun tasapainottamisen haasteista. Toisaalta päivätoeutuksen opiskelijoiden kertomuksissa oli hyvin tyypillinen **koettu erilaisuus enemmistöstä** -teema. Kyse on nimenomaan oman erilaisuuden kokemuksesta nuorten keskuudessa. Vastaajat nostivat esiin muun muassa ikä- ja sukupolvieroja sekä eroja elämäntilanteissa ja kiinnostuksen kohteissa. Alla on pari esimerkkiä opiskelijoiden kertomuksista:

Tullessani opiskelijaksi oppilaitokseen hyväksyin sen, etten ole samalla viivalla nuorten kanssa. Kuitenkin yllätti se, kuinka eri viivalla sitä on. (V3)

– – 30v ja 20v ikäisillä kuitenkin on aika paljon usein eroa elämäntilanteissa ja -kokemuksissa ja kiinnostuksen kohteissa. (V220)

Vähemmistössä olemisen kokemus voi heikentää opiskelijan viihtyvyyttä oppilaitoksessa:

[Viihtyisit paremmin oppilaitoksessasi, jos...] Jos opiskelijoissa olisi enemmän eri-ikäisiä niin se varmaankin auttaisi viihtymään. Tuntuu, että olen ainoa "yli-ikäinen", vaikka kai siellä muitakin vanhempia opiskelijoita on. (V79)

Koettu poikkeavuus enemmistöstä toi joskus opiskelijalle ryhmään kuulumattomuuden tunnetta jopa siitä huolimatta, että ryhmässä hänet oli otettu mukaan:

Sukupolvien ero saa tuntumaan, että en kuulu joukkoon. Tunne on lähtöisin itsestäni, minua ei ole ohitettu tai sivuutettu. (V16)

Eräs vastaaja reflektoi pitkästi erilaisuuden tunteen tuomasta henkisestä kuormituksesta ja siitä, kuinka kyseinen kokemus voi vaikuttaa henkilön käytökseen ja käynnistää negatiivista kierrettä:

Erilaisuuden tunne on yksi lisätekijä joka kuormittaa opiskelussa. Moni varmaankin päätyy siihen toimintatapaan että keskittyy vain omaan suoritukseensa, omaan opiskeluunsa, ja koittaa eristää itsensä vielä enemmän nuoremmista opiskelijoista, jolloin se henkinen kuormitus vain lisääntyy, vaikka sitä juurikin tuolla tavalla onkin koittanut välttää. (V34)

Jotkut osallistujat törmäsivät eroihin opiskeluun suhtautumisessa ja opiskelutavoissa nuorten ryhmätovereiden kanssa. Eräs opiskelija kuvaili, kuinka erot lähestymistavoissa koulutehtävien tekemiseen aiheuttivat hänelle ahdistusta:

Itse en opiskelisi yhtään koululla ellei olisi pakko. Tekisin etänä kaiken. Ryhmätyöt ahdistaa kun nuoret jättää viimetippaan kaiken. Itse en voi kun käyn töissä ja en jaksa. Ei enää ikä salli valvoa 12 öisin läksyjä tekeen. (V208)

Toisella opiskelijalla oli kokemuksia tilanteista, joissa hän joutui johtamaan ryhmätöitä varmistaakseen, että tehtävänteko etenee. Hän epäili, että tämänkaltaiset tilanteet voivat synnyttää lisää erimielisyyksiä muiden ryhmän jäsenten kanssa ja erilaisuuskin voi korostua:

Ongelmalliseksi ryhmätöissä muodostuu myös yleinen asenne opiskeluun. Jos joutuu nuorien aikuisten joukossa aina olemaan se "aikuisen," joka valvoo muiden suoriutumista on tämä tarpeeton kuormittava tekijä opiskeluissa ja mahdollisesti aiheuttaa vielä lisää skismania ja erilaisuuden tunnetta vanhempien ja nuorempien opiskelijoiden välillä. (V34)

Joitakin osallistujia ihmetyttivät myös erot opiskelijoiden käytösnormeissa ja oppilaitoskulttuurissa suhteessa siihen, mihin he olivat itse tottuneet. Seuraava vastaaja puhui eri "opiskelijakulttuurista":

En koe iän olevan ongelma. Enemmänkin se, että tulen erilaisesta opiskelijakulttuurista jossa oltiin sivistyneemmän oloisia. Nyt opiskelen miesvaltaisella alalla jossa sitsilauluja ei ole siistitty (V95)

Toinen vastaaja toivoisi, että "kanssaopiskelijat kunnioittaisivat opettajia ja luennoitsijoiden auktoriteettia" (V2). Samansuuntaista toivetta ilmeni muissakin vastauksissa kuten seuraavassa:

[Mitkä asiat mielestäsi auttaisivat lisäämään yli 29-vuotiaiden opiskelijoiden yhteenkuuluvuuden kokemusta?] *Selkeät säännöt ja niiden noudattaminen opiskelutilanteessa. Eli toisin sanoen "kovempi" kuri. (V236)*

Yksinäisyyteen liittyvät kokemukset

Kuten monissa vastauksissa näkyi, koettu erilaisuus suhteessa kanssaopiskelijoiden enemmistöön voi myötävaikuttaa opiskelijan ulkopuolisuuden tunteen syntyyn tai voimistumiseen. **Ulkopuolisuuden tunne sekä ryhmään kuulumattomuus** taas liittyvät tiiviisti yksinäisyyteen ja kuuluvat sen laajempaan käsitepiiriin. Määrittelin tämän alateemaksi yksinäisyyteen liittyvät kokemukset -pääteeman alle.

Moni opiskelija kertoi, ettei tunne kuuluvaansa mihinkään joukkoon. Alla on kaksi esimerkkivastausta:

En kuulu mihinkään ryhmään eikä minulla ole muiden opiskelijoiden kanssa mitään yhteistä. (V200, monimuotototeutus)

Nuoret ryhmässä ovat löytäneet omat kaverit ja porukat. Minä en kuulu niihin. (V226, päivätoteutus)

Eräs lapsiperheellinen opiskelija pohti, että hän jäi oman opiskeluryhmänsä ulkopuolelle, koska ei pystynyt osallistumaan tarpeeksi yhteisiin illanviettoihin ja tapahtumiin:

Olin opintojen alkuvaiheessa 5-8 vuotta vanhempi kuin suurin osa muusta porukasta, ja minulla on lapsi, joten elämäntilanne oli jo alkujaan hyvin erilainen kuin muulla luokalla. Esim. yhteiset illanvietot ja opiskelijatapahtumat jäivät minulta usein välistä, mistä seurasi se että minulla ei ollut myöskään yhteistä tarttumapintaa luokkalaisten kanssa ja jäin porukasta ulkopuolelle. (V220, päivätoteutus)

Muutama vastaaja kuvasi, että heidät oli syystä tai toisesta jätetty ulkopuolelle, mikä oli heille henkisesti raskasta. Eräs opiskelija epäili, että syynä voi olla ikäero:

Olenpa myös kokenut tilanteita – –, joissa saman vuosikurssin opiskelijat eivät kutsu minua mukaan tapahtumiin tai omiin yhteisiin rien-toihinsa jostain syystä, jota epäilen ikäkysymykseksi. Samaa olen todennut muidenkin vanhempien kohdalla. On pitänyt ikään kuin aina lyöttäytyä seuraan ja siitä tulee epätoivoinen olo, jos kysymyllä kysyy, että pääseekö mukaan. (V5)

Hän ajatteli, että muut todennäköisesti jättivät hänet ulkopuolelle tiedostamatta. Silti tämä oli hänelle henkilökohtaisesti vaikea kokemus:

– – En usko, että näin toimitaan ilkeydestä; luultavasti ajatellaan, että "tolla on varmaan muuta tekemistä" tai "ei se varmaan tykkää bilet-tää" yms. Joskus se on aika raastavaa, mutta kaikkeen tottuu. Ja kun tottuu, siitä tulee normaalia. (V5)

Ryhmän sisäisen viestinnän puutteellisuus sellaisenaan voi myös aiheuttaa opiskelijoille kokemuksia ulkopuolelle jäämisestä tai jätetyksi tulemisesta:

[Jos olet kokenut yksinäisyyttä oppilaitoksessasi, niin millaisissa tilanteissa?] Kun tulee näkyväksi, että muilla luokkalaisilla on yhteisiä ryhmiä ja yhteydenpitoa vapaa-ajalla, joissa tieto kulkee, eikä saa-vuta minua. (V151)

Yhtenä tiedonkulun haasteena oli joillekin aikuisopiskelijoille ”digikuilu” suhteessa nuorempiin opiskelijoihin. Tässä se tarkoittaa tilannetta, jossa opiskelija ei käytä samoja verkkoalustoja kuin muut ryhmässä ja sen seurauksena jää keskustelujen ulkopuolelle:

Käytän sosiaalista mediaa monia nuorempia opiskelijoita vähemmän ja joskus jään ryhmäytymisen ja tapahtumiin osallistumiseen liittyvien keskustelujen ulkopuolelle, sillä en ole mukana kaikissa sosiaalisen median ryhmissä, joissa niistä keskustellaan. (V96)

Toinen yksinäisyyteen liittyvien kokemusten ulottuvuus on **riittämättömät sosiaaliset suhteet ja tuen puute**. Kyseiset aiheet kuuluvat suoraan tutkimuksesani käytettyyn yksinäisyyden teoreettiseen viitekehykseen.

Moni opiskelija kertoi kaipaavansa TAMKissa kaveria. Se, että opiskelijalla ei ole ketään, jonka kanssa voi jakaa asioita opiskelupäivän aikana, voi vaikuttaa negatiivisesti opiskelijan viihtyvyyteen oppilaitoksessa:

[Viihtyisit paremmin oppilaitoksessasi, jos...] olisi edes muutama kanssa opiskelija, joiden kanssa voisi jakaa ihan normaaleja asioita päivän aikana. (V49)

Luokallani aloittaneet vanhimmat opiskelijat ovat kaikki lopettaneet tai vaihtaneet alaa, joten tunnen jääneeni yksin. Ei ole enää sellaista luottohenkilöä, jonka ansiosta kouluun meno tuntui mielekkäältä. (V79)

Toiset löysivät päivittäistä keskusteluseuraa, mutta suhteet opiskelutovereiden kanssa jäivät pinnallisiksi:

Juttukaveria kyllä löytyy välituntien ajaksi, mutta syvällisempi tutustuminen on hankalaa. Ikävää ”ängetä” ryhmätöissä porukoihin, jotka ovat jo muodostaneet kaverisuhteita. (V50)

Vaikka vastasin että minulla on tuttu luottohenkilö niin ei kuitenkaan ystävätasolla vaan enemmän luokkatoveri-tasolla emmekä koulun jälkeen juuri koskaan näe. (V87)

Kuitenkin sekä syvemmät ystävydet että luottamuksen kokemus ovat opiskelijoille merkityksellisiä tuen lähteitä. Seuraava opiskelija nosti vastauksessaan esiin vertaistuen merkityksen, sillä hän saattoi keskustella omista kokemuksistaan vain harvojen kanssa:

Omalla kohdallani harvoin saan tukea koska, en tunne monen muun olevan yhtä innostunut ja perillä ”vaikeista” aiheista. Tästä syystä

joutuu tukeutumaan vain muutamaan opiskelijaan, ei niinkään iän takia vaan koska muut eivät välttämättä ymmärrä aihetta. (V235)

Vertaisten tuen tarve opiskelussa esiintyi aiheena usean opiskelijan kertomuksissa. Yksin opiskelu voi olla kuormittavaa:

[Viihtyisit paremmin oppilaitoksessasi, jos...] Olisi edes 1 kaveri tai tuttu, kenen kanssa jakaa opiskeluun liittyviä asioita. Esim Yhdessä tehdä tehtäviä yms. Niin helpottaisi omaa taakkaa suunnattomasti. (V155, monimuotototeutus)

Kun opiskelija pyytää muilta apua eikä sitä saa, se voi aiheuttaa hänelle yksinäisyyden tunnetta. Seuraavassa vastauksessa opiskelija kertoi siitä, ettei hän aina saanut vastavuoroisesti apua ryhmätovereiltaan:

[Jos olet kokenut yksinäisyyttä oppilaitoksessasi, niin millaisissa tilanteissa?] Ehkä silloin kun tarvitsin joukon tukea tai jonkun kaverin apua yksittäisessä tehtävässä. Minulla on opiskelemaltani alalta jo pitkälti työkokemusta, joten minun apuni kelpaa kyllä muille, mutta jos/kun päädyn tiedistelemaan halukkuutta johonkin yksittäiseen tehtävään apua, on muilla usiein kiireitä. (V152)

Jotkut opiskelijat kertoivat, että haluaisivat löytää TAMKista seuraa myös vapaaajalle, muun muassa opiskelijatapahtumiin:

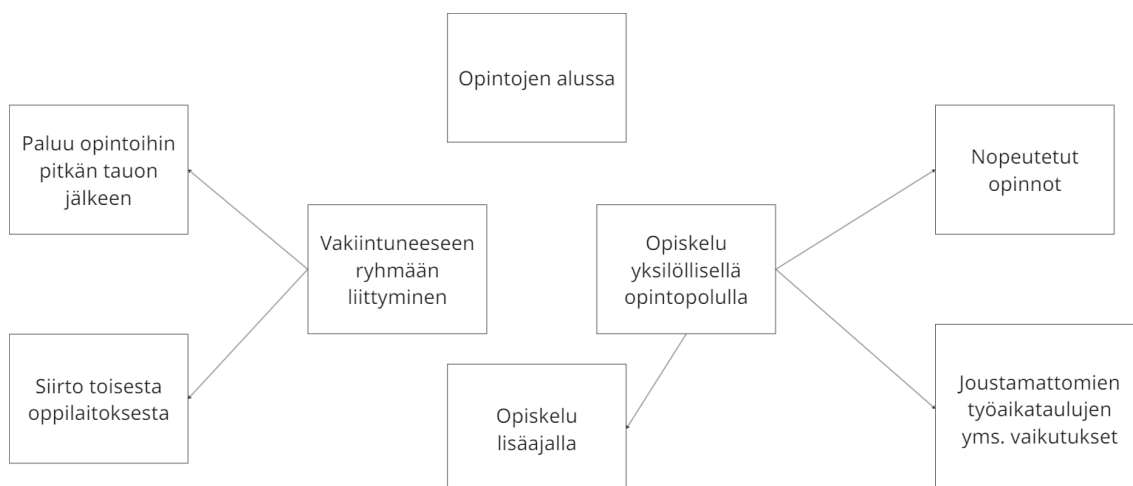
[Viihtyisit paremmin oppilaitoksessasi, jos...] Ryhmässä olisi enemmän samanikäisiä, joista saisi samanhenkistä illanviettokaveria (V223)

Haluaisin käydä opiskelijatapahtumissa, mutta minulla ei ole seuraa niihin (V162)

Yllä mainitut esimerkit osoittavat, että sosiaalisten suhteiden riittämättömyys oppilaitoksessa voi paitsi aiheuttaa opiskelijalle yksinäisyyttä myös mahdollisesti vaikuttaa negatiivisesti opetukseen osallistumisen mielekkyyteen ja opiskelijan kokemaan viihtyvyyteen oppilaitoksessa.

7.3.2 Yksinäisyys eri opintojen vaiheissa ja siirtymissä

Opiskelijat kertoivat kokevansa yksinäisyyttä erityisesti tietyissä opintojen vaiheissa ja siirtymien jälkeen. Keskeiset yksinäisyyden ajankohdat on esitetty kuviossa 20.



KUVIO 20. Opintojen vaiheet ja siirtymät, jolloin opiskelijat altistuivat yksinäisyyden kokemuksille eniten.

Opintojen alussa

Opiskelijat kertoivat tuntevansa yksinäisyyttä opintojen alussa, ennen kuin he tutustuivat muihin. Jotkut opiskelijat kohtasivat tässä vaiheessa erityisiä haasteita. Seuraavassa vastauksessa opiskelija kuvaili, että nuoret opiskelutoverit ikään kuin eivät uskaltaneet lähestyä häntä ja keskustella hänen kanssaan, minkä seurauksena hän jäi aluksi ulkopuoliseksi:

[Jos olet kokenut yksinäisyyttä oppilaitoksessasi, niin millaisissa tilanteissa?] *Tämä tunne oli lähinnä koulun aloituksessa, kun kuppikunnat syntyivät valtavaa vauhtia ja itse jäi vähän kaiken ulkopuolelle. Oli tunne, että nuoret ns. "pelkäsivät" jutella minulle ja vähän väistelivät keskusteluja mun kanssa (V116)*

Alkututustumisen haasteena oli myös se, että uusien opiskelijoiden "perinteisissä" tutustumisaktiviteeteissa on usein alkoholi voimakkaasti mukana. Tämä ei sovi tai ei ole mukavaa monille aikuisopiskelijoille. Eräs opiskelija kertoi, että haluaisi tutustua muihin opiskelijoihin paremmin, mutta muu kuin alkoholiin liittyvä ryhmäytyminen jäi käytännössä olemattomaksi:

[Mitkä asiat mielestäsi auttaisivat lisäämään yli 29-vuotiaiden opiskelijoiden yhteenkuuluvuuden kokemusta?] *Jos opiskelukavereihin olisi päässyt tutustumaan paremmin. Aloittaessa ainoa tapa tutustua opiskelukavereihin olisi ollut lähteä juomaan alkoholia iltaisin, mikä ei kiinnostanut. Koululla käytiin aloitusviikolla tasan kerran kaikkien nimet läpi ja silloinkin istuttiin luokkahuoneessa katseet eteenpäin. (V186)*

Erot aikuisopiskelijan elämänvaiheessa verrattuna enemmistöön voivat näkyä eniten juuri opintojen alussa:

[Jos olet kokenut yksinäisyyttä oppilaitoksessasi, niin millaisissa tilanteissa?] *Ensimmäinen vuosi oli varmaan erikoisin kun muut ryhmästä puhuivat lähinnä inttimuistoista, joista itsellä oli jo toista vuosikymmentä. En kyllä kovin aktiivisesti yrittänytkaan tutustua keeneenkään, joten turha siitä on oppilaitosta tai muita opiskelijoita syyllistää. (V107)*

Heikompi digiosaaminen kuin muilla sekä TAMKissa perehdytyksen puute käytössä oleviin ohjelmiin aiheuttivat eräälle opiskelijalle alussa vaikeuksia sekä tunteen siitä, että hän oli yksin ongelmansa kanssa:

[Jos olet kokenut yksinäisyyttä oppilaitoksessasi, niin millaisissa tilanteissa?] *Ainoastaan aluksi tilanteissa, joissa huomasin että muut (yleensä nuoremmat) ovat luonnollisestikin enemmän perillä tämän ajan opetusmetodeista; eri ohjelmat ym. joihin ei ollut minkäänlaista perehdytystä, ja monessa jäi heti alkuun jälkeen, ja sai tehdä paljon töitä että pääsi jälleen mukaan tahtiin. (V158)*

Vakiintuneeseen ryhmään liittyminen

On olemassa erilaisia syitä, miksi opiskelija joutuu liittymään jo muodostuneeseen ryhmään. Toisilla opinnoissa oli pitempiä taukoja. Eräs vastaaja tuli TAMKiin siirto-opiskelijana. Kaikissa näissä tapauksissa opiskelijat kertoivat ryhmään pääsemisen vaikeuksistaan ja siitä johtuvasta yksinäisyydestä:

[Jos olet kokenut yksinäisyyttä oppilaitoksessasi, niin millaisissa tilanteissa?]

Vanhempainvapaalta palatessa, kun tuttu opiskeluporukka oli edennyt vuodella ja itse oli ns. uusi porukassa, joka jo tunsu toisensa. (V165)

Jouduin jättämään opinnot kesken ja nyt palatessani ryhmä johon liityin on jo hyvin pitkälle ryhmäytynyt, joukkoon tuleminen kesken on vaikeaa, vaikka olen sosiaalinen ja tulen ihmisten kanssa hyvin toimeen. (V192)

Ensimmäiset vuodet olin kovin yksinäinen, mutta olen siirto-opiskelija, niin oli vaikea päästä joukkoon. (V71)

Opiskelu omalla yksilöllisellä opintopolulla

Vastaaajien joukosta löytyi opiskelijoita, jotka etenivät opinnoissa enemmistöstä poikkeavalla aikataululla. Tämä johtui esimerkiksi opintojen nopeuttamisesta tai

muunlaisesta opintojen räätälöimisestä. Yksilöllinen opintopolku tuotti opiskelijoille paitsi tehokkuutta myös yhteisöön kuulumattomuuden tunnetta ja yksinäisyyttä. Vertaisten tukeakaan ei tällaisessa tilanteessa välttämättä saanut:

Opintojen kirimisessä ei paljon saa tukea, jos poikkeaa siis opintosuunnitelmasta. Jos ei ryhmästä löydy muita, jotka nopeuttavat opintoja, on asian kanssa erittäin yksin. (V41)

Tulen yliopistosta samalta linjalta ja amk:ssa on luokkasysteemi, kun olen tottunut vapaasti akateemiseen opiskeluun. Koulun aikataulu on järjestetty luokkia varten joten kun opiskelee kolmea lukuvuotta yhtä aikaa, ei tunne ketään tai kuulu mihinkään ja koulunkäynti on todella haastavaa aikataulullisesti. (V26)

Eräs opiskelija kertoi, että opintojen ja työn haasteellisen yhteensovittamisen seurauksena hän ei kuulunut mihinkään tiettyyn ryhmään ja koki TAMKissa jatkuvasti ulkopuolisuutta ja yksinäisyyttä:

[Jos olet kokenut yksinäisyyttä oppilaitoksessasi, niin millaisissa tilanteissa?] En opiskele normaalisti minkään ryhmän kanssa työni vuoksi, joten olen aina luonnollisesti ulkopuolinen (V159)

Opintojen venyminen lisäajalle ja opiskelijan jääminen täysin itsekseen opiskelun pariin voi olla hyvin yksinäinen tilanne, kuten seuraava vastaaja kuvaili. Hän kertoi myös siitä, että oppilaitoksen yhteisöllisyyttä edistävä toiminta ei ulottunut hänenkaltaisiinsa opiskelijoihin:

Opintojen venyessä myös kontaktit omaan ryhmään ovat loppuneet, eikä minulla tunnu olevan mitään varsinaista sidosryhmää. On vain minä ja tietokoneluokka. Satunnaisesti viestittelen opinto-ohjaajani kanssa. Tulee vähän sellainen unohdettu olo, vaikka kenenkään tarkoitus (ei henkilökunnan, ei opiskelijoiden tai opiskelijajärjestöjen) ei ole jättää ketään yksin. Tämä on sellainen rakenteellinen ongelma. Ryhmytyminen koskee aina vuosikursseja, ja kelkasta putoavat syystä tai toisesta opinnoissa viivästyneet. (V5)

7.3.3 Tilanteet, joissa yksinäisyyttä esiintyy usein

Aikuisopiskelijoiden vastauksista nousi esiin neljä toistuvaa teemaa, jotka koskivat yksinäisyyden tunnetta herättäviä erilaisia tilanteita opiskelupäivän aikana ja jälkeen. Opiskeluun liittyvä yleisimmin mainittu tilanne oli ryhmien muodostaminen ja ryhmytyöt yleisesti. Myös ruokailu ja muut tauot aiheuttivat opiskelijoille

yksinäisyyttä, jos niihin oli vaikeaa löytää seuraa. Jotkut opiskelijat kokivat yksinäisyyttä, kun heidän tietyt kaverinsa eivät olleet paikalla.

Viimeinen teema koskee opiskelijoiden yhteistä vapaa-ajanviettoa, johon aikuisopiskelija joko ei päässyt mukaan tai olikin mukana, muttei kokenut kuuluvaansa joukkoon. Yllä mainitut teemat ja esimerkkilainaukset on esitelty taulukossa 4.

TAULUKKO 3. Tyypilliset tilanteet, joissa opiskelijat kokivat yksinäisyyttä.

| Tilanteet | Esimerkkilainaukset |
|--|--|
| Opiskeluun liittyvät, erityisesti ryhmien muodostaminen ja ryhmätyöt | <p>Ulkopuolelle jäämisen kokemuksia:</p> <p><i>ryhmän/parinvalintaan tilanteet, luennolla vaikea löytää istumapaikkaa (V207)</i></p> <p><i>Jokaisella kurssilla täytyy tehdä vähintään 1 ryhmätyö ja kun ei tunne kurssilta ketään entuudestaan ryhmän muodostaminen on haastavaa. Aina jäät ulkopuolelle ja joudut kyselemään pääsisikö johonkin ryhmään mukaan. (V60)</i></p> <p><i>Ryhmätyöt ovat myös haastavia, sillä nuoremmat eivät halua työskennellä aikuisopiskelijoiden kanssa. (V67)</i></p> <p>Opiskelu ryhmässä, johon ei ole yhteyttä:</p> <p><i>Kun tehdään ryhmätöitä oudolla porukalla, jossa muut ovat keskenään hyviä tuttuja. (V117)</i></p> <p><i>Kun aikuinen opiskelija menee nuorten kans korvaa jotai tuntia niin voi sanoa että tulee aika yksinäinen olo (V120, monimuotototeutus)</i></p> |
| Ruokailu ja muut opiskelupäivän tauot | <p><i>Syön melkein aina yksin (V147)</i></p> <p><i>Voin esimerkiksi istua muiden seuraan ruokailissa, mutta tunnen itseni vähän niin kuin ylimääräiseksi (V34)</i></p> <p><i>Joskus ei ole ketään, kenen kanssa hengaila ja jutella tuntien välissä (V143)</i></p> <p><i>kahvitauot (V233)</i></p> |
| Yksin TAMKissa oleminen ja tuttujen/kavereiden poissaolo | <p><i>Jos olen käynyt yksin koululla. (V227)</i></p> |

| | |
|---|---|
| | <p><i>Opiskelukavereistani harva opiskelee kampuksella yhtä paljon itsenäisesti kuin minä enkä aina löydä tuttuja lounasseuraksi. (V36)</i></p> <p><i>Joskus ruokailussa, tunneilla ja tauoilla jos oman ryhmän muutamat tutut henkilöt eivät ole paikalla (V87)</i></p> |
| Vapaa-aikaan ja tapahtumiin liittyvät tilanteet | <p><i>Kun muut puhuvat opintojen ulkopuolisista aktiviteeteistä, joihin en osallistu. (V209)</i></p> <p><i>Eniten juuri koulupäivien jälkeen, kun nuoret roikkuu baareissa yms ja on vaikea tutustua niin eri elämänvaiheessa oleviin (V87)</i></p> <p><i>monet tapahtumat ovat nuoremmille suoraan suunnattuja (V144)</i></p> <p><i>Orientaatioviikolla ois ollut kiva, jos ois ollut vähän muutakin, kuin lapsellisia leikkejä puistossa tai k-18 baarissa istumista. Sitkeesti niihin osallistuin, mutta eipä siitäkään jäänyt käteen kuin yksinäisyyden tunne. (V116)</i></p> |

7.3.4 Kokemusten moninaisuus

Kaikki opiskelijat eivät kokeneet yksinäisyyttä, vaikka viettivät TAMKissa paljon aikaa ilman muiden seuraa. Muutamat osallistujat viihtyivät hyvin itsekseen ja kertoivat, että yksinolo on heille usein toivottua ja mukavaa. Alla on kaksi esimerkkiä:

En ole kokenut yksinäisyyttä. Yksin ollessani saan rauhoittua, joten vaikka olisin yksin en ole yksinäinen enkä oikein tunne yksinäisyyttä varsinkaan koulussa. (V25)

"Yksinäisyyteni" on oma tietoinen valintani ja olen siihen tyytyväinen, en kärsi tästä tilanteesta (V90)

Toiset totesivat, että aikuisina he tulivat korkeakouluun opiskelemaan eikä kavereita hakemaan, ja pärjäävät myös itsekseen (ainakin paremmin kuin nuorena):

Tämä on ehkä enemmän nuorten ongelma, jos ei pääse kaverin kanssa samalle kurssille. En tunne oloani mitenkään yksinäiseksi, vaikka en tuntisi kurssilta ketään, siellä ollaan opiskelemassa eikä seurustelemassa ja osaan esim. syödä ilman seuraa jos ketään tuttuja ei satu ruokalaan samaan aikaan. (V52, monimuotototeutus)

monimuotokoulutusta ei aloita kukaan sen takia, että pääsisi elämässä johonkin yhteenkuuluvuuden piiriin, toivottavasti... Jos ollaan päivä viikossa fyysisessä läsnäolossa, niin ei siinä mitään kovin syvällisiä siteitä voi luoda. (V23, monimuotototeutus)

Eräs päiväopiskelija kertoi alun perin asennoituneensa koulutukseen samalla ajatuksella, mutta silti hän koki yksinäisyyttä:

Vaikka tulín opiskelemaan ja valmistumaan, enkä varsinaisesti hankimaan ystäviä, olen silti kokenut yksinäisyyttä. (V36, päivätoteutus)

Myös monimuoto-opiskelijoiden joukossa oli ihmisiä, jotka kaipasivat enemmän yhteenkuuluvuutta oppilaitoksessa. Seuraava osallistuja ikään kuin antoi periksi, kun hänen tarpeensa ei toteutunut, ja päätti keskittyä ainoastaan opintojensa suorittamiseen:

[Viihtyisit paremmin oppilaitoksessasi, jos...] En osaa vastata. Tällä hetkellä vain suoritan opinnot että saan todistuksen, olen luopunut ajatuksesta että olisi yhteistä tai yhteenkuuluvuutta muiden kanssa. (V200, monimuotototeutus)

Toinen vastaaja taas pysyi toiveikkaana, vaikka ei vielä löytänyt itselleen sopivaa porukkaa halustaan huolimatta:

Jotenkin ehkä odotti enemmän, jotain? Yhteisöllisempää. Aina ei vaan osu yksiin tai löydy samanlaista porukkaa. Mutta ehkä vielä josakin vaiheessa, ja paljon on itsestäänkin kiinni. (V31, monimuotototeutus)

Useat opiskelijat kertoivat viihtyvänsä TAMKissa hyvin. Hyvä ryhmähenki mainittiin tärkeänä viihtyvyyteen liittyvänä tekijänä:

Omassa ryhmässä vallitsee hyvä koheesio ja kaikki pystyvät työskentelemään rennosti toistensa kanssa, kaikkien kanssa vaihdetaan huomenet ja kuulumisista keskustellaan ryhmänä. (V170, monimuoto)

Hyvien kavereiden löytäminen, joiden kanssa on tekemisissä myös vapaa-ajalla, edesauttaa opiskelijan viihtyvyyttä oppilaitoksessa kuten seuraavassa vastauksessa näkyy. Vastaaja mainitsi myös ympäristön merkityksestä:

Viihdyn hyvin. Ruoka on halpaa ja kuntosali myös edullinen. Kaupin kampus hyvällä sijainnilla. En kaipaa hirveesti yhteisöllisyyttä luokkakavereiden kanssa. Muutama hyvän kaverin luokalta saanut, se riittää. Niiden kanssa saatetaan jossain tapahtumissa käydä. Lähinnä liikuntaa harrastetaan (V97)

Toinen opiskelija kuvaili vastauksissaan, että hänen yrityksensä opintojen alussa liittyä nuorempien opiskelijoiden seuraan olivat turhia. Lopulta hän löysi kavereita

aikuisopiskelijoiden joukosta, ja tämä oli merkittävä tekijä, joka vaikutti positiivisesti hänen haluunsa jatkaa opintoja:

Niinkuin sanottu, alku oli p– [surkea]. Enkä ole yksin mielipiteeni kanssa. Useampi meistä vanhemmista oli vähällä lopettaa heti alkuunsa, kun ei tuntunut kuuluvan joukkoon ollenkaan. Onneksi lopulta löysimme toisemme. Viihdyn kyllä nykyään hyvin ja melkein harmittaa, että kohta tämä on ohi!” (V116, päivätooteutus)

Vertaisuuden teema oli yleinen aikuisopiskelijoiden vastauksissa ja esiintyi paljon myös toiveena. Monet osallistujat kirjoittivat, että haluaisivat tutustua muihin iältään vanhempiin, samankaltaisessa elämäntilanteessa oleviin ja samanhenkisiin opiskelijoihin. Käsittelen tätä teemaa enemmän luvussa 7.4 ”Opiskelijoiden toiveet ja ideat yhteenkuuluvuuden edistämiseksi”.

Henkilö voi kokea yksinäisyyttä siitä huolimatta, että hänellä on ystäviä. Eräs opiskelija kertoi yksinäisyyden olevan läsnä hänen elämässään yleisesti. Lyhyestä vastauksesta ei saa selville, tarkoittiko hän mahdollisesti emotionaalista vai eksistentiaalista yksinäisyyttä:

Yksinäisyyden kokemukset eivät liity ikääni eikä ystävien puutteeseen, vaan yksinäisyys on yleisemmin läsnä elämässäni syvempänä kokemuksena (V30)

Jo olemassa olevat opiskelun ulkopuoliset tukiverkostot voivat suojata opiskelijaa yksinäisyydeltä, kun hän ei ole saanut opiskelukavereita:

Onneksi kotona on tukijoukot kunnossa ja ystäviä. Ilman niitä voisi opiskelu käydä liian raskaaksi nopeasti. (V3)

Viihdyn koulussa, koska minulla on koulun ulkopuolella ystäväverkosto kaltaisia ihmisiä. Toivon, että opiskelijoille, joilta tukiverkosto puuttuu, löytyisi tie löytää ystäviä TAMKista. (V186)

Muutama vastaaja ilmaisi selvästi näkökantansa, että aikuisopiskelija voi itse vaikuttaa kuuluvuuteensa opiskelijayhteisöön. Eli paljon on itsestä kiinni:

Minusta se riippuu eniten opiskelijasta itsestä. Omissa opiskelijaryhmissäni sulaudun joukkoon useimmiten oikein hyvin ja juttelen muiden opiskelijoiden kanssa. Toki on jonkinlainen joukko opiskelijoita, joita ei kiinnosta kaltaiseni iäkkäämmän opiskelijan kanssa juttelu yhtään, mutten ole siitä välittänyt. Useimmat kuitenkin viihtyvät kanssani, jos itse aloitan jutun. (V106, päivätooteutus)

Eräs vastaaja jakoi neuvonsa onnistuneeseen ryhmään liittymiseen. Hän kannusti aikuisopiskelijaa olemaan itse aktiivinen ja menemään tutustumaan muihin

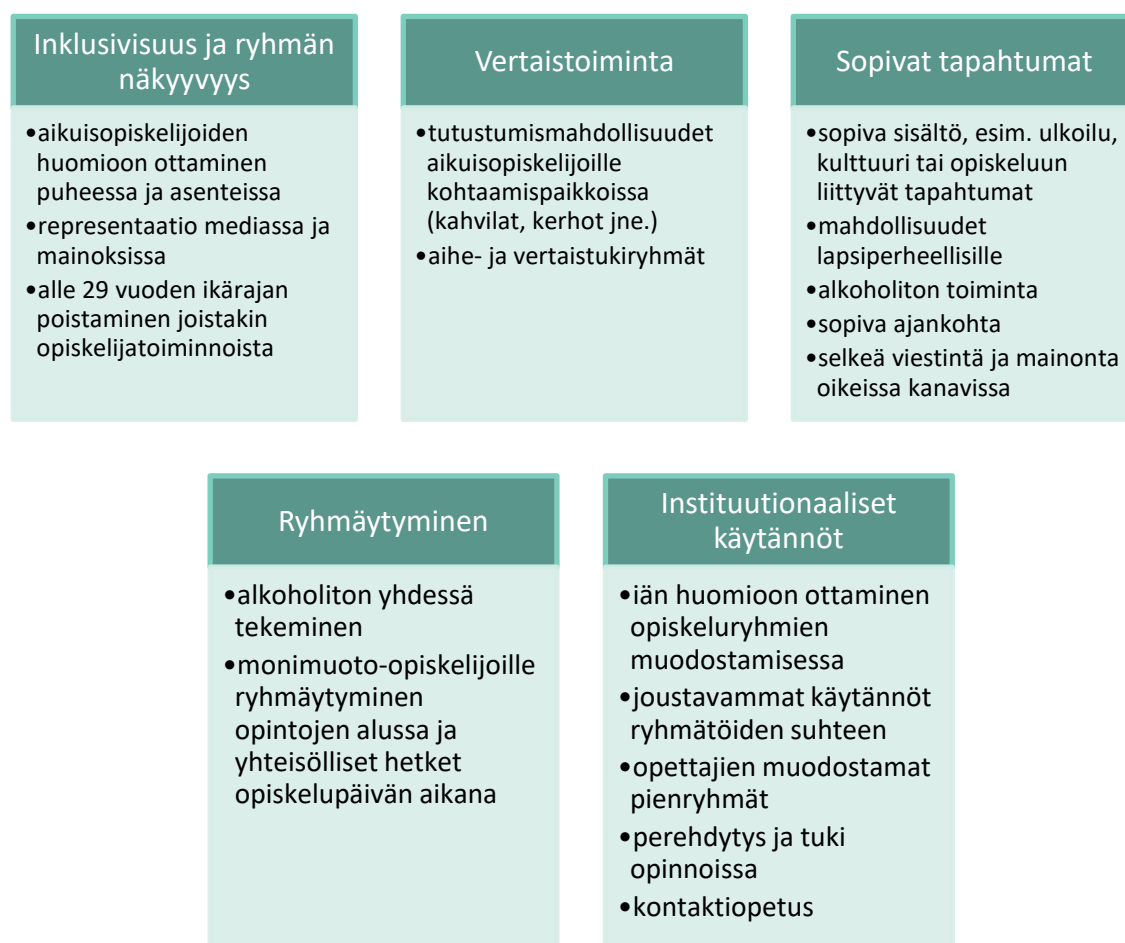
heti opintojen alussa esimerkiksi opiskelijabileissa ja puhui laajemmin opiskelijan omien asenteiden tärkeydestä:

Mielestäni yli 29 vuotiaan tulisi vaan olla rohkea ja kysyä ja alkaa puhua muiden kanssa, lisäksi 1. Vuoden ekojen viikkojen kannibileet on tärkeitä tutustumiseen ja muiden luottamukseen. Tämän jälkeen oma asenne ratkaisee haluaako olla yksin vai haluaako kavereita, riittääkö jo aiemmin hankitut kaverit, näitä olisi mielestäni yksinäisyyttä koulussa potevan hyvä pohtia (V78)

Muita aikuisopiskelijoiden ehdotuksia yhteenkuuluvuuden vahvistamiseksi on kuvattu seuraavassa luvussa.

7.4 Opiskelijoiden toiveet ja ideat yhteenkuuluvuuden edistämiseksi

Aikuisopiskelijoiden toiveet ja ideat yhteenkuuluvuuden edistämiseksi sekä yksinäisyyden vähentämiseksi on koottu teemoittain kuviossa 21.



KUVIO 21. Aikuisopiskelijoiden toiveet ja ideat yhteenkuuluvuuden edistämiseksi sekä yksinäisyyden vähentämiseksi teemoittain.

Inklusiivisuus ja ryhmän näkyvyys

Ensimmäisenä teemana nousi ajatus, että TAMKissa tulisi laajentaa käsitystä siitä, ketkä kaikki ovat opiskelijoita ja millaisia opiskelijat ovat. Aikuisopiskelijat toivoivat, että he ryhmänä saisivat enemmän näkyvyyttä muun muassa mediassa ja muussa viestinnässä. Tämä jo sellaisenaan auttaisi monia tuntemaan vahvemmin kuuluvansa opiskeluyhteisöön. Opiskelijat kertoivat ajattelevansa, että jos aikuisopiskelijoiden mukanaolo opiskelijayhteisössä olisi paremmin tunnustettu, se kenties auttaisi parantamaan myös inklusiivisuutta ryhmää kohtaan.

Tunnustetuksi ja näkyväksi tulemisen kokemukset tulivat esiin aikuisopiskelijoiden vapaassa palautteessa opinnäytetyöni aiheesta. Alla on yksi vastauksista, jossa opiskelija käytti ”me”-sanaa puhuessaan aikuisopiskelijoiden ryhmästä, mikä viittaa siihen, että kyseessä on ryhmäidentiteettiin liittyvä asia:

Hyvä, että joku nostaa esiin, että meitä alanvaihtajia ja muita aikuisempia opiskelijoita on joukossa! (V106)

Toinen vastaaja myös mainitsi aikuisopiskelijat erityisryhmänä TAMKissa ja pohti ryhmän tuen tarvetta:

Hieno homma, että joku on huomannut, että me ollaan erileisiä ja siksi ulkopuolisia ja ehkä yksinäisiä. Ja sille kyllä pitäis tehdä jotain! (V147)

Aikuisopiskelijat toivoivat, että heidät otettaisiin paremmin huomioon opiskeluyhteisön jäsenenä. Tämä koskee muun muassa opettajien sananvalintaa opiskelijoille puhuessaan ja oletuksia kaikkien opiskelijoiden kiinnostuksen kohteista korkeakoulun aikana:

Joskus minulle on tuonut ulkopuolisuuden tunnetta se, että opettaja on toistuvasti viitannut opiskelijoihin sanoen ”te kun ootte niin nuoria” tai ”teidän ikäisenne” - ottamatta huomioon sitä, ettemme me kaikki ole parikymppisiä. (V106)

[Mitkä asiat mielestäsi auttaisivat lisäämään yli 29-vuotiaiden opiskelijoiden yhteenkuuluvuuden kokemusta?] – – *myös se, että opiskelijaelämästä puhuttaisiin tuutoreiden ja opettajien suunnalta muunakin kuin jatkuvana ryyppyputkena. (V56)*

Joissakin opiskelijoille suunnatuissa toiminnoissa tai tarjouksissa on alle 29 vuoden ikäraja. Vanhemmat opiskelijat saattoivat kokea tämän ulkopuolistavaksi, koska se antoi vaikutelman, ettei heitä edes pidetty varsinaisina opiskelijoina:

[Mitkä asiat mielestäsi auttaisivat lisäämään yli 29-vuotiaiden opiskelijoiden yhteenkuuluvuuden kokemusta?] – – se, että ei mainita joka paikassa "toiminta tarkoitettu alle 29-vuotiaille" vaan lievemmin "suunnattu ensisijaisesti" (V188)

Tämä on osittain yhteiskunnallinen ilmiö, joka tunnistaa opiskelijan vain nuoreksi aikuiseksi ja monet opiskelijoille suunnatut tarjoukset sekä etuudet ovat mahdollisia maksimissaan 29-vuotiaille. Väkisin-kin tuntee keski-ikäisenä itsensä ulkopuoliseksi. (V196)

"Aikuisopiskelijoiden" vertaaminen "opiskelijoihin" voi tuntua toiseuttavalta. Eri-tyisryhmien tarpeiden tunnistaminen ja ilmiön puheeksi ottaminen vaatii tarkkaa kielikäyttöä. Seuraavassa vastauksessa opiskelija pohti tätä teemaa ja lisäksi aikuisopiskelijoiden ryhmän heterogeenisuutta:

On aina haastavaa vastata jonkin "erityisryhmän" mahdollisiin tarpeisiin tuottamatta samalla toiseutta ja homogenisoimatta koko joukkoa vain yhden tekijän perusteella (V30)

Eräs vastaaja kertoi kokevansa, että hän kyllä kuuluu opiskeluyhteisöön. Hän toivoisi, ettei puheessa käytettäisi "vanha opiskelija" tai vastaavia nimityksiä, jotka voivat erottaa aikuisopiskelijoita muista:

Yksi pieni juttu voisi olla se ettei puheissa niin paljon käytäisi ilmaisuja "hieman vanhempi opiskelija" tai "vanha opiskelija" jotka selvästi rajaavat meidät erilliseksi ryhmäksi. (V145)

Kuitenkin vastaajat myös haluaisivat aikuisopiskelijoille enemmän näkyvyyttä. Eräs opiskelija toivoisi, että myös hänenkaltaisensa ihmiset olisivat edustettuina opiskelijoita esittävässä erilaisissa mainos- ja mediakuivissa:

[Mitkä asiat mielestäsi auttaisivat lisäämään yli 29-vuotiaiden opiskelijoiden yhteenkuuluvuuden kokemusta?] *Pienet asiat, kuten mainos ym. kuvat. Niissä näkyy aina vain nuoria opiskelijoita ja se saa tuntemaan, että en minä kuulu tuohon porukkaan. Mainos- ja mediakuivissa voisi käyttää myös vanhempia ihmisiä malleina. (V79)*

Toinen opiskelija ehdotti, että mediakampanjan avulla voisi lisätä aikuisopiskelijoiden näkyvyyttä ja tuoda paremmin esiin opiskelijoiden taustojen moninaisuutta:

*Mutta ehkä meidänkin puolesta voisi kampanjoida ja tuoda esimerkiksi esiin yli 29-vuotiaita opiskelijoita jossain julkaisualustalla, ikään kuin haastatteluna syistä, miksi opiskelee niin sanotusti myöhem-
pään kuin muut. Koska on hyvä aina muistaa, että opiskelijoita tulee eri taustoista ja on monia syitä opiskelulle vanhempana. (V5)*

Vertaistoiminta

Monet vastaajat sanoivat, että haluaisivat tutustua muihin aikuisopiskelijoihin. He kaipasivat yhteyttä opiskelijoihin, joilla on samankaltainen elämäntilanne ja kiinnostuksen kohteet. Samanikäisyys ei siis välttämättä olisi tässä olennainen tai keskeinen asia, vaan tietyt yhdistävät teemat:

[Mitkä asiat mielestäsi auttaisivat lisäämään yli 29-vuotiaiden opiskelijoiden yhteenkuuluvuuden kokemusta?] *Vanhemmille opiskelijoille jotain tapaa tutustua. Vaikka viihdyn aika hyvin nuorempienkin luokkalaisten kanssa, on välillä tunne, että olisi kiva jutella asuntolainoista, edellisistä työpaikoista ja vaikka politiikasta.* (V235)

Opiskelijat miettivät eri kohtaamispaikkoja, kuten kerhoja, kahviloita tai toiminnallisia vertaisryhmiä:

[Mitkä asiat mielestäsi auttaisivat lisäämään yli 29-vuotiaiden opiskelijoiden yhteenkuuluvuuden kokemusta?]

Ehkä tuomalla tila ja tilaisuus yhdessäololle? – – Koen että meille vanhemmille opiskelijoille voisi olla hyväksi saada jonkinlainen kohtaamispaikka, sillä tavallisiin opiskelijatapahtumiin ei tule lähdettyä. (V159)

Vertaisryhmä (liikunta, lautapelit tms) jossa [voi] tutustua (V68)

Toiset sanoivat toivovansa sopivia aihe-ryhmiä, joihin voisivat osallistua vertaistuen saamiseksi. Aiheina opiskelijat nostivat esiin esimerkiksi työn ja opiskelun yhdistämisen sekä opiskelun lapsiperhearjen keskellä. Lisäksi jotkut kertoivat kokevansa epävarmuuden ja epäonnistumisen tunteita sen vuoksi, että olivat vaihtaneet alaa aikuisena tai etsivät edelleen ”*omaa paikkaa yhteiskunnassa*” (V182). Opiskelijat totesivat, että haluaisivat keskustella näistä kokemuksista muiden kanssa tilanteessa olevien kanssa:

Varsinkin alkuvaiheessa koin, että en kuulu joukkoon ja olen epäonnistunut koska opiskelen uutta alaa yli 30-vuotiaana. Minulla oli enemmän yhteistä eri alalla olevan toista tutkintoa tekevän kanssa kuin oman ohjelmani tyypillisen opiskelijan kanssa. Voisiko toisen tutkinnon tekijöille tai alanvaihtajille olla jokin kerho? Alasta riippumatta. (V104)

Sopivat tapahtumat

Tilastollisista tuloksista tuli jo esiin, että TAMKin tapahtumien ja aktiviteettien tarjontaa ei vastaa parhaalla tavalla aikuisopiskelijoiden tarpeita (ks. kuvio 7). Kuiten-

kin vastaajat ajattelivat, että tapahtumiin osallistuminen voisi tuoda tutustumismahdollisuuksia ja tukea yhteenkuuluvuuteensa TAMKissa. He kertoivat, minkätyyppiset tapahtumat olisivat heille mielekkäitä ja mikä olisi sopiva ajankohta.

Mahdollisesta sisällöstä opiskelijat mainitsivat esimerkiksi ulkoiluun ja kulttuuriin liittyviä teemoja sekä liikuntaa. Pienempien lasten vanhemmat myös kaipasivat mahdollisuuksia osallistua yhteisölliseen toimintaan:

Aktiviteetit voisi olla joskus meille vähän vanhemmille sopivia , tapahtumia minne voi ottaa lapsia mukaan ! (V210)

Myös opiskeluun liittyvät tapahtumat ja aktiviteetit kiinnostivat:

[Mitkä asiat mielestäsi auttaisivat lisäämään yli 29-vuotiaiden opiskelijoiden yhteenkuuluvuuden kokemusta?] Enemmän strukturoituja valmiiksi järjestettyjä tapahtumia opiskeltavasta aiheesta, esim opintopiirejä tietyn alan opiskelijoille. Yhdistävä tekijä muihin opiskelijoihin on kuitenkin opiskeltava ala, ei vapaa-aika. (V151)

Ammatilliset kiinnostuksen kohteet tai harrastukset voivat olla tärkeitä tekijöitä, jotka yhdistävät opiskelijoita toisiinsa, mutta haasteena on samasta asiasta kiinnostuneiden löytäminen. Eräs vastaaja ehdotti tähän seuraavanlaista toimintatapaa:

Tampereen yliopistossa – – erilaiset akateemiset järjestöt järjestivät toiminnalleen esittelytilaisuuksia ihan ständeinä. Tällainen voisi toimia myös Tamkin maaperällä. Pointtina on ehkä se, että on vaikea löytää ryhmiä, joissa on samoista asioista kiinnostuneita opiskelijoita. (V5)

Kohderyhmän saavuttamisessa on tärkeää, että tapahtumien mainonta tapahtuisi kanavissa, joita opiskelijat käyttävät. Jotkut aikuisopiskelijat kertoivat, että heidän oli vaikea löytää tietoa potentiaalisesti kiinnostavista tulevista tapahtumista ja että aktiviteettien sisältö jäi välillä heille epäselväksi:

[Mitkä asiat mielestäsi auttaisivat lisäämään yli 29-vuotiaiden opiskelijoiden yhteenkuuluvuuden kokemusta?]

Olisi tapahtumia ja tekemistä mitkä eivät vaadi haalareita ja iltatapahtumia. Ja jos näitä on niin niitä voisi markkinoida paremman kun en esim ite ole missään kideappissa (V88)

Selkeämpi viestintä mahdollisuuksista. Kaikki on brändätty Parveksi tai joksikin muuksi buzzwordiksi. (V225)

Vastaajat mainitsivat itsellensä sopivia ajankohtia, jotka mahdollistaisivat tapahtumiin ja aktiviteetteihin osallistumista. Se voi olla opiskelupäivän aikana tai heti sen jälkeen. Monimuoto-opiskelijat toivoivat, että opiskelijatapahtumat järjestettäisiin myös heidän lähipäiviensä yhteydessä kuten perjantaisin. Eräs vastaaja oli sitä mieltä, että viikonloppukin olisi parempi ajankohta kuin arkipäivän ilta.

Ryhmäytyminen

Monimuoto-opiskelijat toivoivat, että opintojensa alussa olisi tilaisuus ryhmäytymiseen:

Jonkinlainen ryhmäytys heti alussa. Ihan vaan pari tuntia tutustumiselle kun annettaisiin ensimmäisinä koulupäivinä, eikä lähdetäisi heti vain paahattamaan luennoille. (V50, monimuotototeutus)

He ehdottivat myös, että yhteisölliset hetket voisi sisällyttää lukujärjestykseen tai niille voitaisiin ainakin jättää mahdollisuus lukujärjestyksessä:

[Mitkä asiat mielestäsi auttaisivat lisäämään yli 29-vuotiaiden opiskelijoiden yhteenkuuluvuuden kokemusta?] olisi myös vapaata olemista tuntien lisäksi, vaikka ymmärrän että monimuodoille se on vaikeaa järjestää. itse tykkään siitä että tamk panostaa monimuodille kerran kuussa kokonaisen viikon läsnäolevaa opetusta, se on parasta! (V210, monimuotototeutus)

Kuten aiemmissa luvuissa on mainittu, päiväopiskelijoilta jäi joskus alkuryhmäytyminen väliin, koska se tarkoitti usein alkoholin juomista yhdessä iltaisin. Näihin tilaisuuksiin ei kaikilla ollut mielenkiintoa tai varaa osallistua työn tai perhevelvollisuuksien vuoksi. Vastaajat toivoivat muitakin järjestettyjä mahdollisuuksia alkuryhmäytymiseen:

Ja oisko voinut järjestää vanhemmalle väelle jotain yhteistä heti opintojen alussa? Kun ei oikein kiinnostellut istua Passionissa [baarissa]. (V116)

Enemmän jotain muuta kuin juomabileitä ryhmäytymistä varten. Liikuntaa tai retkiä tms. (V64)

Instituutionalliset käytännöt

Aikuisopiskelijat kertoivat toivovansa muutoksia tietyissä instituutionallisissa käytännöissä. Monet vastaajat ainakin päiväopiskelijoiden keskuudessa ilmaisivat toiveensa, että **omassa opiskeluryhmässä olisi muitakin aikuisopiskelijoita ja samankaltaisessa elämäntilanteessa olevia**. Jotkut olivat sitä mieltä, että

yhteenkuuluvuuden näkökulmasta olisi hyödyllistä, jos nämä opiskelijat sijoitettaisiin samaan ryhmään tutkinto-ohjelman sisällä:

Muodostakaa aikuisryhmiä nuorista erikseen! Silloin meillä on yhteisiä aiheita kuten työ - ja elämäkokemuksesta, perheestä, lapsista (V119)

Kuulin että jonain vuonna "vanhemmat" opiskelijat, alanvaihtajat ja muut laitettiin samaan ryhmään, se voisi ehkä edistää samanhenkisten löytymistä (V197)

Monet toivoivat, ettei ainakaan kukaan olisi ryhmässään ainoana selkeästi muita kanssaopiskelijoita vanhempi:

Kanssa luokkalaiset voisi jakaa vähän ikäryhmittäinkin. Samalla toteutuksella on muutama vanhempikin opiskelija mutta omalle kohdalle kävi sellainen tuuri että ovat ns toisella luokalla (V189)

Myös ryhmäjaossa sijoittaa pari suurinpiirtein samaa ikää porukkaan ettei ole ainoa 30v vanhempi kuin muut. (V162)

Seuraavana instituutionalisiin käytäntöihin liittyvänä aiheena nousivat **ryhmätyöt**. Opiskelijoiden kertomuksissa ryhmätyötilanteisiin liittyi yksinäisyyden, erillaisuuden ja ulkopuolisuuden kokemuksia (ks. luvut 7.3.1 ja 7.3.3). Opiskelijat toivoivat joustavuutta ryhmätehtävien suhteen ja mahdollisuutta suorittaa niitä myös yksilötehtävänä, mikä myös helpottaisi opiskelua aikatauluisesti. Useissa vastauksissa oli toiveita, että ryhmät muodostettaisiin opettajalähtöisesti.

Vastaajat myös toivoisivat **lisää tukea opinnoissa ja parempaa perehdytystä**.

Osallistujat kertoivat, että opiskelu voi tuntua kuormittavalta:

Korkeakouluopiskelu on kuormittavaa kaikille, ei ainoastaan nuorille. (V34)

Kun opiskelijat eivät saaneet opettajilta tarpeeksi tukea opiskeluhaasteisiin, he kokivat jäävänsä yksin ongelman kanssa ja kaipasivat lisää apua. Tämä asia esiintyi enemmän monimuoto-opiskelijoiden vastauksissa:

[Jos olet kokenut yksinäisyyttä oppilaitoksessasi, niin millaisissa tilanteissa?] Lisäksi koen että olen jäänyt yksin kohdatessani haasteita kurssisisältöjen kanssa, koska henkilökunta ei usein ole halunnut, osannut tai voinut auttaa, eivätkä kanssaopiskelijat pysty korvaamaan tätä pois jäänyttä apua. (V229, monimuotototeutus)

Myös jotkut päivätoteutuksen opiskelijat totesivat toivovansa lisää tukea opinnoissa. Eräs vastaaja muistutti, että myös ”vanha ja kokenut” opiskelija tarvitsee ohjausta:

Ja opettajat olettaa, että kun tuo on jo vanha ja kokenut, hän osaa jo kaiken, mutta ihan yhtä vihreitä sitä ollaan kuin muutkin opiskelijat. (V147, päivätoteutus)

Sen lisäksi opiskelijat toivoivat TAMKilta parempaa neuvontaa ja rauhallisempaa tahtia perehdytykseen, erityisesti tietotekniikkaan liittyvissä asioissa:

Peruaasioiden neuvontaa. Moni asia on hitaampi ymmärtää ja monet käytännön asiat ovat siirtyneet paperilta tietokoneelle. (V189, päivätoteutus)

helpottaisi aloittamsita, jos joku perusteellisempi aloituskurssi olisi kun tietoa koulun aloituksessa kaadetaan niskaan ämpärikaupalla. pelkästään tietotekniset valmiudet lähtökohtaisesti heikommat tällä iällä aloitettaessa opiskelut (V37, monimuotototeutus)

Opiskelijat kertoivat, että **opettajien toiminnalla on vaikutusta opintojen ilma-
piiriin ja opiskelijan yhteenkuuluvuuden kokemukseen**. Opettajat voivat edistää opiskelijoiden ryhmäytymistä ja yhteenkuuluvuuden kokemusta:

[Mitkä asiat mielestäsi auttaisivat lisäämään yli 29-vuotiaiden opiskelijoiden yhteenkuuluvuuden kokemusta?] Opettajan käytöksestä tuo kokemus lähtee. Hyvä ja oikeudenmukainen kohtelu kaikkia kohtaan. Siis opettajan käytöksen esimerkki luo yhteen kuulumuutta tai sitten eriytyvyyttä. (V63)

Itse koen, että meidän ryhmäämme on parhaiten ryhmäyttäneet opettajat, joilla riittää huumorintaju välillä vähän eksyä aiheesta keskustelemaan – – (V170)

Opettajatuutorilta pyydettiin kiinnittämään heti opintojen alussa huomiota siihen, että myös aikuisopiskelijat otettaisiin mukaan:

Ehkäpä tuutorit olisivat voineet jo orientaatioviikolla kiinnittää huomiota enemmän siihen, että myös vanhukset otettais messiin. (V116)

Henkilökunnan huomio saattoi olla erittäin merkittävää opiskelijoille, jotka eivät löytäneet samanhenkisiä ihmisiä opiskelijayhteisöstä:

Toistaiseksi parhaita keskusteluja ovat keskustelut opettajien kanssa. (V110, päivätoteutus)

Opiskelijat jakoivat myös negatiivisia kokemuksiaan oppilaitoksen henkilökunnan toiminnasta. Eräs opiskelija kertoi kaivanneensa tuutorilta tukea ja toivoi, että opettajatuutori olisi vastannut sähköposteihin, joissa opiskelija oli uskaltanut

kertomaan omasta ongelmastaan. Toisen henkilön vastauksessa nousi esiin riittämätön kiusaamiseen puuttuminen. Sen lisäksi sekä päivä- että monimuoto-opiskelijat toivoivat TAMKilta enemmän joustavuutta ja ymmärrystä monien aikuisopiskelijoiden elämäntilanteeseen ja siitä johtuviin haasteisiin:

[Mitkä asiat mielestäsi auttaisivat lisäämään yli 29-vuotiaiden opiskelijoiden yhteenkuuluvuuden kokemusta?] *Koulun joustavuus ja ymmärrys perheellisiä ja vanhempia opiskelijoita kohtaan. Elämäntilanne ja resurssit ovat aivan eri kuin nuorilla.* (V146, päivätoteutus)

Opettajat tuntuvat toisinaan unohtavan, että ns "aikuisella" ihmisellä se MUU elämä ei lopu opiskelun aloittamiseen, vaan kaikki pyörii siinä edelleen. Opiskelun lisäksi. (V144, monimuotototeutus)

Useat opiskelijat olivat siitä mieltä, että **kontaktiopetuksen** vähäinen määrä vaikutti negatiivisesti ryhmäytymiseen ja heidän yhteenkuuluvuuden kokemukseensa:

[Mitkä asiat mielestäsi auttaisivat lisäämään yli 29-vuotiaiden opiskelijoiden yhteenkuuluvuuden kokemusta?]

LÄHIOPETUS. Ärsyttää kun lähiopetusta on niin vähän. sh [sairaanhoidtaja] opinnoissa. (V97, päivätoteutus)

Enemmän lähiopetusta, jolloin tapaisi opiskelukavereita ja ryhmäytisi paremmin. (226, monimuoto)

Toisten opiskelijoiden, erityisesti työssäkäyvien, kohdalla paremmat etäosallistumisen mahdollisuudet ja itsenäinen opiskelu taas helpottaisivat opiskelun ja muun elämän yhteensovittamista. Etäopiskelun vaikutus koettuun yksinäisyyteen ei ollut yksiselitteinen. Seuraava opiskelija kertoi, että hänen tapauksessaan opiskelu etänä paitsi tuki jaksamista perheellisenä myös yleisesti helpotti yksinäisyyden kokemusta, joka oli lähiopiskelussa paljon läsnä:

Etäopiskelu tukee perheellisen jaksamista vaikka osaltaan myös lisää yksinäisyyttä, mutta jos ei kuitenkaan ketään sieltä kurssilta tunne, niin etäopiskelu on paljon mukavampaa. En siis koe yksinäisyyttä koulun ulkopuolella. Omalla kohdalla etäopiskelu ja ei ryhmätöitä helpottavaisit koulussa kokemaani yksinäisyyttä. (V60)

Aikuisopiskelijoiden toiveet yhteenkuuluvuuden ja viihtyvyyden lisäämiseksi TAMKissa olivatkin hyvin monenlaisia samoin kuin heidän taustansa, elämäntilanteensa ja odotuksensa korkeakoulun suhteen (ks. myös luvut 7.1 "Osallistujien kuvaus" ja 7.3.4 "Kokemusten moninaisuus"). Kuitenkin yhteisiä teemoja ja samantyyppisiä ideoita esiintyi laajasti.

8 POHDINTA

8.1 Tutkimuksen merkitys

Kiitos kun joku ajattelee meitäkin opiskelijoina. (V162)

Vastaajien isosta määrästä ja ennen kaikkea vastausten sisällöstä voi päätellä, että opinnäytetyöni osui kohderyhmälle tärkeään aiheeseen. Vastausten perusteella vaikuttaa siltä, että tutkimus käsitteli teemoja, joista ei ole aiemmin keskusteltu riittävästi. TAMKissa on joukko opiskelijoita, jotka ovat iältään tyypillisiä opiskelijoita vanhempia. Tämän joukon lähtökohdat poikkeavat jonkin verran nuorten opiskelijoiden tilanteesta. Vaikka aikuisopiskelijat eivät ole mikään homogeeninen ryhmä (ks. liite 4) ja ryhmän ikärajan valinta oli harkinnanvarainen, yhteisiä kokemuksia, toiveita ja tarpeita löytyi paljon (ks. luvut 7.3 ja 7.4). Lisäksi näyttää siltä, että ainakin osalla aikuisopiskelijoista on ”vanhempien opiskelijoiden” ryhmään liittyvää identiteettiä.

Aikuisopiskelijoiden ryhmää on hyvin vähän tutkittu Suomessa yhteenkuuluvuuden ja yksinäisyyden teemojen osalta. Syystalvella 2024–25, kun etsin aiheeseeni liittyvää kirjallisuutta, en löytänyt yhtäkään suomenkielistä lähdettä, jossa aikuisopiskelijoiden yhteenkuuluvuuden tunnetta, sosiaalista integroitumista ylipäätään tai yksinäisyyttä olisi käsitelty pääaiheena. Joskus kyseiset teemat oli kuitenkin mainittu sivuaiheina, jotka nousivat esiin joissakin haastatteluissa (ks. esimerkiksi Uusitalo 2012). Korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyttä on viime vuosina tutkittu Yksinäisyystyö korkeakouluissa -hankkeessa (Korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyskysely 2024). Aiheesta on myös tehty monta opinnäytetyötä eri ammattikorkeakouluissa. Luonnollisesti suurin osa näiden tutkimusten osallistujista oli nuoria opiskelijoita tai ikäryhmiä ei ollut raportoitu lainkaan, ainakaan tutkimuksissa, joihin tutustuin. Valtakunnallisen Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen (THL 2024) kohderyhmänä oli 18–34-vuotiaat opiskelijat, mikä sulkisi pois ison osan aikuisopiskelijoita.

Näin ollen tämän opinnäytetyön aiheet näyttivät osuvan valtakunnalliseen tutkimusaukkoon. Sen vuoksi pidin erittäin tärkeänä tuoda aikuisopiskelijoiden äänet kuuluviin.

8.2 Yhteenkuuluvuus, yksinäisyys ja niiden välinen yhteys

Faktorianalyysin perusteella nousi esiin kaksi opiskelijan kokemaan yhteenkuuluvuuteen liittyvää teemaa. Ensimmäinen teema, institutionaalinen tuki ja ilma-
piiri, käsittelee sitä, kokeeko opiskelija, että henkilökunta välittää hänestä ja osoit-
tavatko opettajat arvostusta opiskelijan näkemyksille. Tämä teema vastaa osit-
tain akateemista osallistumista yhteenkuuluvuuden osa-alueena (Ahn & Davis
2020). Tähän liittyi tilastollisesti myös opiskelijan yleinen viihtyvyyden kokemus
TAMKissa. Temaattisen analyysin tuloksista kävi kuitenkin ilmi, että viihtyvyyden
kokemus oli myös yhteydessä vertaissuhteisiin ja koettuun yhteisön laatuun eli
”ryhmähenkeen”. Suurimmalla osalla vastaajista oli hyvin positiivisia kokemuksia
suhteesta oppilaitokseen ja henkilökuntaan.

Toinen teema koskee sosiaalista integroitumista opiskelijayhteisöön. Tältä osin
vastaajien kokemuksissa näkyi paljon vaihtelua, erityisesti siinä, kokeeko opiske-
lija, että hänellä on paljon yhteistä opiskelutovereidensa kanssa ja tuntee hän
kuuluvansa opiskeluyhteisöön (ks. liite 5). Moni koki, ettei saanut tarpeeksi tukea
muilta opiskelijoilta. Kokemus siitä, että opiskelutovereiden kanssa ei ole paljon
yhteistä, oli yleinen päiväopiskelijoiden keskuudessa. Sen lisäksi suurin osa vas-
taajista ilmoitti, että löysi vain harvoin TAMKista itselle mielekkäitä tapahtumia tai
aktiviteetteja tai ei löytänyt lainkaan. Kirjallisuudesta tiedetään, että juuri sosiaa-
linen osallistuminen ja integraatio vertaisten yhteisöön ovat keskeisiä korkeakou-
luopiskelijan yhteenkuuluvuuden tunteen muodostamisessa (Ahn & Davis 2020;
Allen ym. 2024). Näin ollen puutteet sosiaalisessa integroitumisessa voivat vai-
kuttaa opiskelijan kokemukseen erittäin paljon ja samalla mahdollisesti myötävai-
kuttaa yksinäisyyteen (ks. Sheffield Hallam University n.d.).

Usein tai jatkuvasti yksinäisyyttä TAMKissa koki 21,7 % vastaajista. Vertailtavuus
aiempien tutkimusten tuloksiin on rajallinen (ks. luku 8.5), mutta saamani tulokset
vastaavat melko hyvin tuoreimman KOTT-tutkimuksen tuloksia (THL 2024),

joissa 23,3 % ammattikorkeakouluopiskelijoista 30–35-vuotiaiden ikäryhmässä ilmoitti kokevansa yksinäisyyttä melko usein tai jatkuvasti.

Korrelaatioanalyysin avulla on tutkittu, minkälainen yhteys oli opiskelijan kokeeman yksinäisyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemusten välillä. Mielenkiintoinen löydös oli se, että heikompi yhteenkuuluvuuden tunne (erityisesti pienempi integroituminen opiskelijayhteisöön) tilastollisesti ennusti korkeampaa yksinäisyyden kokemusta enemmän kuin kaverisuhteiden heikkous tai puute. Toisin sanoen yleisellä kokemuksella yhteisössä oli hieman suurempi merkitys yksinäisyyden kokemisen kannalta kuin kaverisuhteiden olemassaololla.

Yhteenkuuluvuuden kokemus kokonaisuutenaan oli myös vahvasti ja negatiivisesti yhteydessä yksinäisyyteen. Korrelaatio ei tarkoita syy-seuraussuhdetta. Kuitenkin teoretiedon sekä opiskelijoiden kertomusten perusteella voi olettaa, että monesti tekijät, jotka lisäävät yhteenkuuluvuuden kokemusta, vähentävät samalla yksinäisyyden kokemusta. Esimerkkinä on ystävyyksien solmiminen (Asher ym. 2013, 296–297). Tietyt yhteenkuuluvuuden puutteesta kertovat kokemukset, kuten ulkopuolisuuden tunne, liittyvät usein myös yksinäisyyteen (Yksinäisyysbarometri 2025, 27).

Lisäksi on mahdollista, että pitkittynyt yksinäisyys vaikuttaa negatiivisesti yhteenkuuluvuuden tunteen syntymiseen. Paljon yksinäisyyttä kokenut saattaa olla taipuvaisempi tulkitsemaan sosiaalisia tilanteita ja viestejä kielteisesti ja kiinnittämään enemmän huomiota mahdollisiin torjunnan merkkeihin (Sheffield Hallam University 2020, 19). Jos henkilö on taipuvainen negatiivisiin tulkintoihin ja herkästi odottaa torjuntaa, hänen voi olla vaikeampi kokea olevansa hyväksytty ja osa yhteisöä – eli tuntea yhteenkuuluvuutta.

Koettu yksinäisyys oli myös yhteydessä institutionaaliseen tukeen ja ilmapiiriin. Vaikka korrelaatio ei kerro kausaalisuudesta, voidaan teoreettisten lähtökohtien perusteella olettaa, että TAMKin henkilökunnalla on mahdollisuus jollain tavalla vaikuttaa opiskelijoiden kokemaan yhteenkuuluvuuteen ja yksinäisyyteen. Tämä ajatus sai vahvistusta opiskelijoiden kertomuksista, jotka koskivat sitä, kuinka opettajien toiminta vaikutti ryhmäytymiseen ja yleisesti ilmapiiriin opinnoissa,

sekä opettajilta saadun tai saamatta jääneen tuen merkitystä (ks. ”Institutionaaliset käytännöt” luvussa 7.4).

8.3 Opiskelijoiden kokemukset ja niiden yhteys elämäntilanteeseen ja opintotekijöihin

8.3.1 Päivä- ja monimuoto-opiskelijat

Sekä päivä- että monimuoto-toteutuksen opiskelijoiden joukossa yksinäisyys ja yhteenkuuluvuuden puute olivat ongelmana läsnä. Eri toteutusmuotojen opiskelijoiden ongelmat johtuivat kuitenkin suurelta osin eri syistä.

Yksinäisyys oli yleisempää päivätoteutusopiskelijoilla kuin monimuoto-opiskelijoilla. Usein tai jatkuvasti yksinäisyyttä koki 27,9 % päiväopiskelijoista, kun taas monimuoto-opiskelijoista 12,5 %. Myös yhteenkuuluvuuden kokemus oli heikompi päiväopiskelijoiden joukossa. Ensisijaisesti tämä ero koski integroitumista opiskelijayhteisöön. Päiväopiskelijoista vain 33,4 % koki, että heillä oli paljon yhteistä muiden tutkinto-ohjelmansa opiskelijoiden kanssa ja noin puolet koki kuuluvansa opiskeluyhteisöön (ks. liite 5). Kyseiset luvut kertovat siitä, että erilaisuuden ja ulkopuolisuuden kokemukset olivat hyvin yleisiä päiväopiskelijoiden keskuudessa. Tämä ilmiö näkyi myös voimakkaasti päiväopiskelijoiden kertomuksissa (luku 7.3.1). Oma koettu erilaisuus enemmistöstä (nuoremmilta opiskelijoilta) ja lisäksi mielipiteet siitä, että *”Ammattikorkeakouluopinnot on tehty vain nuorille. Etenkin päivätoteutus.”* (V146) nousivat vastauksissa esiin. Päiväopiskelijat toivoivat inklusiivisempiä käytäntöjä TAMKin puolelta ja parempia mahdollisuuksia tutustua vertaisiin (ks. luku 7.4).

Kyseiset tulokset eivät tulleet täysin yllätyksenä, koska aiemmista tutkimuksista (ks. Strayhorn 2019) oli jo tiedossa, että opiskelijan identiteetit vaikuttavat hänen kokemukseensa yhteisöön sopimisesta ja kuulumisesta. Vähemmistöidentiteetillä voi tässä olla suuri merkitys. Yhteenkuuluvuuden tunne on jopa tärkeämpi silloin, kun henkilö kokee, että hän kuuluu kyseisessä kontekstissa marginalisoituun väestöryhmään. (Strayhorn 2019, 29–40.) Monissa tutkimuksissa korostui

oppilaitoksen monimuotoisuuden ja inklusiivisuuden merkitys yhteenkuuluvuuden mahdollistamisessa (ks. Allen ym. 2024). Allenin ym. (2024) mukaan Crawford ym. (2022) totesivat, että opiskelijoilla on korkeakouluun tullessaan monenlaisia elämäntilanteita ja haasteita, ja jotta yhteenkuuluvuuden tunne voisi toteutua, henkilökunnan ja korkeakouluyhteisön tulisi ymmärtää ja ottaa huomioon nämä tekijät ”tunteakseen” opiskelijat.

Kuitenkin tuloksissa yllätti se, kuinka paljon heikompi tilanne päiväopiskelijoilla oli verrattuna monimuoto-opiskelijoihin. Monimuoto-opintojen rakenteet sellaisinaan eivät välttämättä tue yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden syntymistä. Monimuotooryhmät kokoontuvat TAMKissa noin kerran viikossa. Opiskelijat mainitsivat, ettei heillä koulutuksen alussa ollut suunniteltua ryhmäytymistä. Myös opiskelupäivät ovat niin kiireisiä, ettei välttämättä ehdi tutustua muihin, vaikka haluaisi. Monet monimuoto-opiskelijat ovat töissä opintojen ohella. Vastaajien työntuntimääräänsä olivat isoja – 52,3 % ilmoitti tekevänsä 30 työtuntia viikossa tai enemmän. Moni koki, ettei aikaa tai energiaa jäisi osallistua yhteisiin aktiviteetteihin ja tutustua muihin. Silti sosiaalisen integroitumisen taso monimuoto-opiskelijajoukossa oli keskimäärin korkeampi kuin päiväopiskelijoilla, ja samalla yksinäisyyden tunnetta oppilaitoksessa esiintyi harvemmin.

Tähän eroon voi olla monia syitä. Ensinnäkin 59,1 % monimuoto-opiskelijoista vastasi kokevansa, että heillä on paljon yhteistä kanssaopiskelijoiden kanssa, mikä on huomattavasti enemmän kuin päiväopiskelijoiden ryhmässä Tämä voi johtua siitä, että monimuotototeutuksessa Varpan (2025) mukaan yli 30-vuotiaita opiskelijoita on yli puolet (53,1 %). Monilla on samanlaisia opiskelun ulkopuolisia elämänrakenteita kuten työ tai lapsiperhe, mikä todennäköisesti helpottaa vertaisten löytämistä ja kaverussuhteiden solmimista. Toisaalta joillekin monimuoto-opiskelijoille opintoihin liittyvällä sosiaalisuudella ei ollut isoa merkitystä. He kertoivat viihtyvänsä TAMKissa riippumatta siitä, olisiko ryhmässä kavereita vai ei. Päivä viikossa onkin suhteellisen lyhyt aika, joten on hyvin mahdollista, että monimuoto-opiskelijan tarpeet olla sosiaalisissa suhteissa ja tulla arvostetuksi tulisivat täysin tyydytetyiksi korkeakoulun ulkopuolella. Kuitenkin tässäkin ryhmässä useampi kuin joka kymmenes koki yksinäisyyttä TAMKissa usein tai jatkuvasti.

Monimuoto-opiskelijoiden vastauksissa oli toiveita paremmista ryhmäytymisen mahdollisuuksista. He toivoivat, että tapahtumia järjestettäisiin TAMKissa myös heidän lähiopiskelupäivinä. Jotkut mainitsivat myös paremman perehdytyksen ja tukemisen tarpeen opinnoissa, jottei kukaan jäisi yksin kamppailemaan opiskeluhaasteidensa kanssa.

8.3.2 Yksinäisyyden riskikohdat opinnoissa

TAMKissa näyttää olevan opiskelijaryhmiä, joilla riski jäädä kuulumattomuuden kuoppiin on muita korkeampi. Tutkimukseni tuloksista löytyi muitakin yksinäisyyden riskitekijöitä kuin vähemmistöön kuuluminen päivätoteutusopiskelijoilla. Kaikkein heikoin tilanne oli tilastollisesti opiskelijoilla, joilla opinnoissa oli pitkiä, vähintään lukukauden kestäviä taukoja (ks. luku 7.2.4). Yli puolet tästä ryhmästä (51 %) ilmoitti kokevansa yksinäisyyttä TAMKissa usein tai jatkuvasti. Integroituminen opiskelijayhteisöön oli vastaavasti kaikista matalimmalla tasolla ja vain 34,5 % koki, että heillä oli TAMKissa kaveri.

Pitkän opintotaun jälkeen opiskelija usein joutuu vaihtamaan opiskeluryhmän ja vuosikurssin. Strayhornin (2019) mukaan yhteenkuuluvuuden merkitys korostuu, kun henkilö liittyy jo vakiintuneeseen ryhmään. Uuteen ryhmään liittyminen tuntui vastaajilta vaikealta, ja siirto-opiskelijakin kohtasi samanlaisia haasteita uuteen ryhmään liittymisessä (ks. luku 7.3.2). Ryhmäytymistoiminta kohdistuu eniten vasta opintoja aloittaneisiin opiskelijoihin. Se, kuinka otetaan mukaan opiskelija, joka liittyy jo olemassa olevaan ryhmään, on suurelta osalta kiinni ryhmän ja mahdollisesti opettajatuutorin toimintatavoista. Pahimmillaan opiskelija voi jäädä ryhmästään sosiaalisesti eristyneiksi. Tämä altistaa usein yksinäisyyden kokemuksille (Sheffield Hallam University n.d).

Sen lisäksi on mahdollista, että osalla opiskelijoista pitkät tauot opinnoissa johtuivat syistä, jotka ovat yhteydessä korkeampaan yksinäisyyden riskiin. Näitä ovat esimerkiksi mielenterveyden haasteet kuten masennus ja sosiaalinen ahdistuneisuus (Sheffield Hallam University 2020, 21). Mielenterveyden ja jaksamisen haasteista yhteydessä yksinäisyyteen sekä toistuvasti ulkopuolelle jätetyksi tule-

misen negatiivisista vaikutuksista olikin puhetta opiskelijoiden vastauksista. Negatiiviset kokemukset opiskeluyhteisöstä voivat tehdä opintoihin palamisesta ja uuteen ryhmään liittymisestä yhä vaikeampaa.

Jotkut vastaajat opiskelivat paljon vieraissa ryhmissä (ks. luku 7.3.2). Opintopolut voivat olla hyvin yksilöllistettyjä esimerkiksi opintojen nopeuttamisen vuoksi tai vaikean työ- ja opintoaikataulujen sovittamisen vuoksi. Lisäksi on heitä, jotka opiskelevat lisääjalla. Kaikissa näissä ryhmissä opiskelijat kertoivat kokevansa yksinäisyyttä sen vuoksi, etteivät varsinaisesti kuulu mihinkään ryhmään eivätkä välttämättä saa tarpeeksi tukea opinnoissa TAMKin henkilökunnalta. Yhteisöllinen oppilaitostyö ei myöskään yleensä ulotu tällaisissa tilanteissa oleviin, koska se on pääosin kohdennettu vuosikurssiin tai opiskeluryhmiin.

Opiskelijat kertoivat, että opinnoissaan on runsaasti pari- ja ryhmätöitä. Monille heistä, jotka eivät löytäneet omaa opiskeluporukkaa, pienryhmien muodostamistilanteet aiheuttivat toistuvasti yksinäisyyttä ja ulkopuolisuuden tunnetta (ks. luku 7.3.3). Sen lisäksi tästä tilanteesta aiheutui käytännöllisiä vaikeuksia opinnoissa. Monet vastaajat toivoisivat, että pienryhmät muodostettaisiin opettajalähtöisesti tai että olisi mahdollista suorittaa tehtäviä myös yksin (ks. luku 7.4). Tämä ilmiö mahdollisesti koskee vakiintuneisiin ryhmiin liittyneitä opiskelijoita jopa vahvemmin kuin muita. Kun alkuvaiheen ryhmäytymiset ovat jo ohi, yksi mahdollisuus tutustua muihin opiskelijoihin olisi tehdä ryhmätöitä yhdessä. Valitettavasti vastaajien kokemusten mukaan monet kanssaopiskelijat mieluiten muodostivat pienryhmiä kavereidensa kanssa eivätkä kutsuneet muita mukaan.

8.3.3 Opiskelijan elämäntilanteensä merkitys

Tilastollisen analyysin perusteella suurin osa tutkituista taustatekijöistä ei ollut yhteydessä opiskelijan kokemaan yhteenkuuluvuuteen tai yksinäisyyteen, tai yhteys oli heikko eikä välttämättä käytännössä merkittävä. Avoimista vastauksista kävi kuitenkin ilmi, että opiskelijan tausta vaikuttaa siihen, minkälaisiin ihmisiin hän haluaisi tutustua esimerkiksi vertaistoiminnassa (ks. luku 7.4). Yhteiset elämäkokemukset myös loivat pohjaa kavereussuhteille ja antoivat vertaistuen mahdollisuuden ”haastavimmissa” teemoissa.

Yksi selkeä esimerkki opiskelun ulkopuolisten tekijöiden yhteydestä opiskelijan kokemuksiin TAMKissa on se, että yksinasuvat aikuisopiskelijat kokivat TAMKissa yksinäisyyttä muita enemmän, vaikka yhteenkuuluvuuden tunteen tasossa ei havaittu eroa (ks. luku 7.2.4). Tämä löydös vastaa aiempien yksinäisyyden tutkimusten tuloksia, joiden mukaan yksinasuvat raportoivat parisuhteessa asuvia enemmän yksinäisyyttä (Laaninen & Niemelä 2023, 240). Tiedetään myös, että yksinäisyyden tunne ei ole pelkästään kontekstisidonnaista vaan perustuu henkilön tyytyväisyyteen omaan sosiaaliseen elämäänsä kokonaisuutena (ks. Asher ym. 2013). Toisaalta jotkut vastaajista kertoivat kokevansa, että perhe ja muut opiskelun ulkopuoliset tukiverkostot suojasivat heitä yksinäisyydeltä myös TAMKissa, eli heidän sosiaaliset tarpeensa täyttyivät oppilaitoksen ulkopuolella. Voi olla, että yksinasuvat opiskelijat kokivat keskimäärin enemmän yksinäisyyttä TAMKissa, koska he eivät hyödynnä perhesuhteiden suojavaikutusta.

8.4 Rajoitukset ja jatkotutkimusehdotukset

Mahdollisia tulosten luotettavuuteen vaikuttavia tekijöitä on käsitelty aiemmin luvussa 6.5 ”Luotettavuus ja eettisyys”. Koska tämän opinnäytetyön aineisto muodostui itsevalikoituneesta näytteestä eikä satunnaisotoksesta, tutkimuksen tuloksia ei voi suoraan yleistää koskemaan koko yli 30-vuotiaiden TAMKin AMK-tutkinto-opiskelijoiden perusjoukkoa. Aihe tarjoaa mahdollisuuksia jatkotutkimukselle.

Tämän tutkimuksen tilastollisia tuloksia ei ole helppo vertailla muiden tutkimusten tuloksiin. Eri tutkimuksissa käytettiin erilaisia yhteenkuuluvuuden ja yksinäisyyden mittareita. Käytetyt otosmenetelmät olivat myös erilaisia. Itsevalikoitumiseen liittyviä ongelmia oli monissa muissakin tutkimuksissa läsnä. Joissakin tutkimuksissa suuri osa kohderyhmästäni oli iän osalta rajattu pois. Toisissa tutkimuksissa vastaajien ikäryhmiä ei erityisesti otettu huomioon tulosten analyysissa. Sen vuoksi eri tutkimuksista saatujen lukujen suora vertailu usein ei ole kovin informatiivista ja vaatii tarkkaa harkitsemista.

Käytin laadullisen aineiston analyysin menetelmänä refleksiivistä teema-analyysia, joka on luonteeltaan hyvin subjektiivinen. Voi olla, että joku toinen muodostaisi samasta aineistosta hyvin erilaisia teemoja ja korostaisi tuloksissa erityyppisiä vastaajien kokemuksia. Pyrin kuitenkin läpinäkyvyyteen analyysin prosessin suhteen ja sisällytin raporttiini runsaasti alkuperäisiä vastauksia, joten jokainen lukija voi itse arvioida tekemäni tulkinnan laatua.

Jos suorittaisin saman tutkimuksen uudestaan, tekisin pieniä parannuksia kyselylomakkeeseen. Ikärajaa kannattaisi muotoilla niin, ettei jäisi varaa eri tulkinnoille. Lisäisin varmistuskysymyksen tutkintotasosta. Mahdollisesti käyttäisin taustakysymyksissä tarkempia luokitteluja esimerkiksi lasten ikäluokista. Päivä- ja monimuoto-opiskelijoiden tilannetta olisi syytä tarkastella kaatavammin erikseen, sillä kyseisten ryhmien välillä on isoja eroja sekä opiskelijoiden taustatekijöissä että koulutuksen rakenteissa.

Tutkimusta voisi laajentaa koskemaan muita ammattikorkeakouluja. Mikäli tulokset olisivat hyvin erilaisia, voisi tutkia, millaisia rakenteellisia eroja kyseisten korkeakoulujen välillä on. Eli mitkä ovat mahdolliset demografiset ja institutionaaliset tekijät, jotka vaikuttavat aikuisopiskelijoiden kokemaan yhteenkuuluvuuteen ja yksinäisyyteen.

Kyselylomakettani voi sellaisenaan käyttää myös kaikenikäisten AMK-opiskelijoiden kokemusten tutkimuksessa (kysymys 17 siinä tapauksessa vaatisi pientä muokkaamista). Tämä mahdollistaisi nuorten ja vanhempien opiskelijoiden ryhmien vertailua. Olisi mielenkiintoista tutkia, mitkä ovat eri-ikäisille opiskelijoille tärkeämpiä asioita yhteenkuuluvuuden ja yksinäisyyden suhteen. Laajemman aineiston analyysissa olisi mielestäni antoisaa tehdä myös määrällisen ja laadullisen aineiston täysintegraatio.

8.5 Kiitokset ja muutama sana loppuksi

Minulla ei ollut opinnäytetyön tekemisessä työparia. En kuitenkaan tehnyt matkaa yksin, vaan sain arvokasta tukea monilta tahoilta. Opinnäytetyön ohjaajani Tuija

Landström aidosti välittää kaikkien opiskelijoiden hyvinvoinnista ja yhteisöllisyydestä, johon työni aiheet tiiviisti liittyvät. Hänen asenteensa ja kiinnostuksensa heijastuivat koko ohjausprosessiin ja olivat minulle valtavana tukena. School to belong -hankkeen yhteyshenkilöni Laura Sairanen mahdollisti koko opinnäytetyöni hyväksymällä ideani erityisryhmän tutkimisesta. Lauran kanssa käydyt keskustelut siitä, mitä kaikkea aikuisopiskelijoilta olisi tärkeää kysyä (ja miten sitä voi kysyä suomeksi), olivat korvaamattomia, samoin kuin apu viestinnässä. Kanssaopiskelijani Kiira ja Sakina osallistuivat kyselylomakkeen testaukseen. Ystäväni Mitya ja Olesya olivat innokkaita keskustelemaan soveltavasta tilastoanalyysistä ja antoivat työstäni hyödyllistä palautetta. Olen erittäin kiitollinen TAMKin S2-lehtorille Maiju Paldánille ja suomen kielen ja viestinnän lehtorille Eija Lähteenmäelle. Heidän ohjauksensa avulla tästä raportista tuli lukijaystävällisempi.

Toivottavasti työstäni on jo sellaisenaan muille aikuisopiskelijoille vertaistukea. Ennen kaikkea toivon, että saamani tiedon pohjalta TAMKissa kehitetään toimintatapoja, joissa paremmin otetaan huomioon aikuisopiskelijoiden toiveita ja tarpeita. Yhteenkuuluvuuden tunne ja suhteet opiskelutovereiden kanssa ovat tärkeitä kaikenikäisille.

9 JOHTOPÄÄTÖKSET JA TOIMINNAN KEHITTÄMISEHDOTUKSET

Suurimmalla osalla TAMKin aikuisopiskelijoista oli positiivisia yhteenkuuluvuuden kokemuksia koskien oppilaitoksen yleisviihtyvyyttä ja vuorovaikutusta henkilökunnan kanssa. Kuitenkin sosiaalisen integroitumisen taso opiskelijayhteisöön vaihteli joukossa laajasti. Vain hiukan yli puolet vastaajista (50,7 %) koki kuuluvansa opiskeluyhteisöön. Erityisesti päiväopiskelijoiden keskuudessa monilla oli heikko yhteenkuuluvuuden tunne suhteessa muihin opiskelijoihin.

Yhteenkuuluvuuden puuteet heijastuivat myös yksinäisyyden kokemuksiin. Usein tai jatkuvasti yksinäisyyttä TAMKissa koki 21,7 % kaikista vastaajista. Toistuva tai jatkuva yksinäisyys oli paljon yleisempää päiväopiskelijoiden joukossa (27,9 %) kuin monimuoto-opiskelijoilla (12,5 %).

Tutkimuksessa paljastui, että AMK-opinnoissa on ryhmiä, joilla yksinäisyyden kokemuksen riski oli muita suurempi. Erittäin heikko tilanne oli opiskelijoilla, joilla oli ollut pitkiä taukoja opinnoissa. Tässä ryhmässä enemmistöllä ei ollut oppilaitoksessa kavereita ja puolet (51 %) koki TAMKissa yksinäisyyttä usein tai jatkuvasti. On myös opiskelijoita, jotka eivät varsinaisesti opiskele missään tietyssä ryhmässä oman yksilöllisen opintopolkunsa takia (ks. luku 7.3.2). Heidänkin kertomuksissaan yksinäisyys ja sosiaalisen tuen puutteellisuus olivat usein läsnä.

Nämä johtopäätökset antavat perustan kehittää TAMKissa käytäntöjä, jotka tukevat paremmin aikuisopiskelijoiden integroitumista opiskeluyhteisöön ja laajemmin yhteenkuuluvuuden kokemusta.

Aikuisopiskelijoille suunnattua vertaistoimintaa tulisi kehittää ja tukea. Olisi tärkeä suunnitella ja toteuttaa tapahtumia, joihin myös aikuisopiskelijoiden olisi helpompaa ja luontevampaa osallistua omasta elämäntilanteestaan ja kiinnostuksen kohteistaan käsin. Tämä mahdollistaisi toisiin opiskelijoihin tutustumista ja kenties parempaa opiskelija- ja oppilaitosyhteisöön kuulumisen kokemusta. Toiminnan ideat oli esitelty tarkemmin luvussa 7.4.

Tämän opinnäytetyön tulokset myös puoltavat sitä, että iän huomioon ottamista harkittaisiin uusien opiskeluryhmien muodostamisessa päivätoteutuspuolella. Samaan ikäryhmään kuuluvista ihmisistä ei välttämättä tule kavereita, mutta monien vastaajien mielestä se, ettei ainakaan olisi ryhmässä ainoa huomattavasti muita vanhempi, auttaisi viihtymään erityisesti opintojen alkuvaiheessa. Tämä mahdollisesti voisi jonkin verran suojella aikuisopiskelijoita oman poikkeavuuden ja ulkopuolisuuden kokemuksilta sekä edesauttaa vertaisuuden kokemusta ja sosiaalista integraatiota.

Lisäksi on syytä parantaa aikuisopiskelijoiden näkyvyyttä ja ottaa käyttöön inklusiivisempia käytäntöjä jokapäiväisissä asioissa kuten viestinnässä. Yli 30-vuotiaita on kuitenkin noin kuudennes päivätoteutuksen opiskelijoista ja puolet monimuoto-opiskelijoista. Mielestäni aikuisopiskelijoiden mukanaolosta opiskelijayhteisössä ei kannata vaieta eikä heidän erityistarpeitaan kannata jättää huomiotta. Parasta olisi laajentaa käsitystä siitä, millainen on TAMKin AMK-tutkinto-opiskelija. Käsitykseen tulisi sisällyttää myös ne opiskelijat, jotka ovat tulleet opintojen pariin myöhemmin elämässä.

Yllä mainittujen kohtien lisäksi erityistä huomiota ansaitsee monien niiden opiskelijoiden heikompi tilanne, jotka liittyvät jo vakiintuneisiin opiskeluryhmiin joko pitkän opiskelutauon jälkeen tai muista syistä (ks. luvut 7.2.4 ja 7.3.2). Kaikki aikuisopiskelijoiden kokemat haasteet eivät johdu ikä- tai elämäntilanteen eroista verrattuna ”perinteisiin” opiskelijoihin, eivätkä ainakaan suoraan. Tällä tarkoitan, että aikuisopiskelijoiden yhteenkuuluvuutta tukevan toiminnan kehittäminen voisi palvella monia nuorempiakin opiskelijoita. Onnistuneet inklusiiviset käytännöt korkeakoulussa voivat vaikuttaa positiivisesti koko oppilaitoksen ilmapiiriin, mikä heijastuu kaikkien opiskelijoiden kokemuksiin.

LÄHTEET

Ahn, M. Y., & Davis, H. H. 2020. Four domains of students' sense of belonging to university. *Studies in higher education* 45 (3), 622–634. Dorchester-on-Thames.

Aineistonhallinnan käsikirja. n.d. Verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 2.4.2025. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/aineistonhallinta/>

Allen, K.-A., Slaten, C., Hong, S., Lan, M., Craig, H., May, F., & Counted, V. 2024. Belonging in Higher Education: A Twenty Year Systematic Review. *Journal of university teaching & learning practice*. 21 (5), 1–55.

Arslan, G. & Duru, E. 2017. Initial development and validation of the School Belongingness Scale. *Child Indicators Research* 10(4), 1043–1058.

Asher, S. R., Weeks, M. S., Coplan, R. J., & Bowker, J. C. 2013. Loneliness and Belongingness in the College Years. Kirjan luku. *Handbook of Solitude*, 283–301. John Wiley & Sons.

Byrne, D. 2022. A worked example of Braun and Clarke's approach to reflexive thematic analysis. *Quality & quantity*. [Online] 56 (3), 1391–1412.

Crawford, N. L., Emery, S. G., Allen, P., & Baird, A. 2022. I probably have a closer relationship with my internet provider: Experiences of belonging (or not) among mature aged regional and remote university students. *Journal of University Teaching & Learning Practice*, 19(4). Toissijainen lähde.

Crawford, J., Allen, K.-A., Sanders, T., Baumeister, R., Parker, P., Saunders, C., & Tice, D. 2024. Sense of belonging in higher education students: an Australian longitudinal study from 2013 to 2019. *Studies in higher education* 49 (3), 395–409. Dorchester-on-Thames.

Gonzales, E., Morrow-Howell, N., Daftary, D., Stafford, R., & Echols, J. 2014. Career Transitions in Midlife: Pursuing an MSW as an Older Student. *Gerontology & Geriatrics Education* 35(2), 134–151. Toissijainen lähde.

HelsinkiMissio. 2023. SCHOOL TO BELONG YKSINÄISYYSKYSELY 2023. <https://www.helsinkimissio.fi/wp-content/uploads/2023/09/School-to-Belong-yksinaisyyskyselyn-tulokset-2023.pdf>

HelsinkiMissio. 2024. SCHOOL TO BELONG – YKSINÄISYYSKYSELY 2024. https://www.helsinkimissio.fi/wp-content/uploads/2024/11/School-to-Belong-yksina%CC%88isyyskysely_2024_02.pdf

Joy, E., Braun, V. & Clarke, V. 2023. Teoksessa Meyer, F. & Meissel, K. (toim.) *Research Methods for Education and the Social Disciplines in Aotearoa New Zealand*. New Zealand Council for Educational Research.

Kalpokas, N. & Hecker, J. 2023. The Guide to Thematic Analysis. ATLAS.ti Research Hub. Verkkoaineisto. Viitattu 21.3.2025. <https://atlasti.com/guides/qualitative-research-guide-part-2>

Korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyskysely 2024. 2024. HelsinkiMissio. <https://www.helsinkimissio.fi/wp-content/uploads/2024/05/Korkeakouluopiskelijoiden-yksina%CC%88isyyskysely-2024-1.pdf>

Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja. 2021. Tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/>

Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja. n.d. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto (ylläpitäjä ja tuottaja). Viitattu 27.3.2025. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/index.html>

Laaninen, M. & Niemelä, M. 2023. Koettu yksinäisyys Suomessa 2016–2022. Yhteiskuntapolitiikka 88(3), 237–247.

Laerd Statistics. n.d. <https://statistics.laerd.com/>
Maghsoodi, A. H., Ruedas-Gracia, N., Jiang, G., Kivlighan, D. M., & Liu, W. M. 2023. Measuring College Belongingness: Structure and Measurement of the Sense of Social Fit Scale. *Journal of Counseling Psychology* 70(4), 424–435.

Metsälä, E., Heiskanen, E. & Kortelainen, M. 2012. Formulating belongingness scale for higher education students - a pilot study. *Journal of Finnish Universities of Applied Sciences* 2, 1–13.

Nuorisolaki 21.1.2016/1285.

Perlman, D. & Peplau L.A. 1981. Toward a Social Psychology of Loneliness. Teoksessa Gilmour, R. & Duck, S. (toim.), *Personal Relationships: 3. Relationships in Disorder* (pp. 31-56). London: Academic Press.

Rosenberg, M. & McCullough, B. C. 1981. Mattering: Inferred Significance and Mental Health among Adolescents. *Research in community and mental health* 2, 163–182. Toissijainen lähde.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto (ylläpitäjä ja tuottaja). https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/kvali/L2_3_2_4.html. Viitattu 28.03.2025.

Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja. n.d. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto (ylläpitäjä ja tuottaja). Viitattu 27.3.2025. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/index.html>

Sarna, S. 2012. Kliinisen biostatistiikan kurssi. <https://www.mv.helsinki.fi/home/sarna/Opetus/Sanasto>

Schlossberg, N. K. 1985. Marginality and mattering: A life span approach. Paper presented at the Annual Meeting of the American Psychological Association, Los Angeles, CA. Toissijainen lähde.

Seppänen-Järvelä R., Åkerblad L. & Haapakoski K. 2019. Monimenetelmällisen tutkimuksen integroivat strategiat. *Yhteiskuntapolitiikka* 2019; 84: 3, 333–340.

Sheffield Hallam University. 2020. The Psychology of Loneliness: Why it matters and what we can do. Campaign to End Loneliness. Raportti. https://www.campaigntoendloneliness.org/wp-content/uploads/Psychology_of_Loneliness_FINAL_REPORT.pdf

Sheffield Hallam University. n.d. Facts and statistics about loneliness. Campaign to End Loneliness. <https://www.campaigntoendloneliness.org/facts-and-statistics/> Viitattu 20.1.2024.

Slaten, C. D., Elison, Z. M., Deemer, E. D., Hughes, H. A., & Shemwell, D. A. 2017. The Development and Validation of the University Belonging Questionnaire. *The Journal of Experimental Education*, 86(4), 633–651.

Strayhorn, T. L. 2019. College students' sense of belonging : a key to educational success for all students. Second edition. New York: Routledge.

THL. 2024. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus (KOTT) 2024: Tutkimuksen peruseräraportoinnin aineistojen ja tulosten lyhyt menetelmäkuvaus. https://www.thl.fi/kott_verkkoraportit/taulukot_2024/menetelmakuvaus.html

Tufford, L., Thieu, V., Zhao, R., & Jenney, A. 2024. Undergrad and Over 30: Perceptions of Mature Students in a Canadian Bachelor of Social Work Program. *Journal of Teaching in Social Work* 44(1), 30–48.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Verkkokirja. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Tähtinen, J., Laakkonen, E., Broberg, M., Tähtinen, R. & Tähtinen, R. 2020. Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita. 2. uudistettu painos. Turku: Turun yliopiston kasvatustieteiden laitos.

Uusitalo, A. 2012. Aikuisena yliopistossa: Elämänrakenteiden yhteys opintojen sujuvuuteen. Tampereen yliopisto. Väitöskirja.

van Rhijn, T. M., Lero, D. S., Bridge, K., & Fritz, V. A. 2015. Unmet Needs: Challenges to Success from the Perspectives of Mature University Students. *Canadian Journal for the Study of Adult Education*, 28(1), 29–47.

van Tilburg, T. G. 2021. Social, Emotional, and Existential Loneliness: A Test of the Multidimensional Concept. *The Gerontologist*. [Online] 61 (7), e335–e344.

Varpa, K. asiantuntija (laadun- ja tiedonhallinta). 2025. TAMKin opiskelijoiden ikäjakaumat Perusrekisterissa 16.4.2025. Sähköpostiviesti 17.4.2025.

Wolters, N., Mobach, L., Wuthrich, V. M., Vonk, P., Van der Heijde, C. M., Wiers, R. W., Rapee, R. M., & Klein, A. M. 2023. Emotional and social loneliness and

their unique links with social isolation, depression and anxiety. *Journal of affective disorders*.

Yksinäisyysbarometri 2025. 2025. Suomen Punainen Risti. https://www.punainenristi.fi/globalassets/13.-uutiset/2025/suomen-punaisen-ristin-yksinaisyysbarometri-nuorten-ja-nuorten-aikuisten-yksinaisyys-on-lisaantynyt-entisestaan/suomen-punainen-risti_yksinaisyysbarometri_2025_raportti.pdf

Yksinäisyystyö korkeakouluissa -hanke. n.d. Miten yksinäisyys vaikuttaa muiden opiskelijoiden arjessa? Viitattu 14.4.2025. <https://apuayksinaisyyteen.fi/tunne-yksinaisyytesi/tunnistanko-yksinaisyyden-vaikutukset-arjessani/miten-yksinaisyys-vaikuttaa-muiden-opiskelijoiden-arjessa/#:~:text=Tuntuu%20katkeralta%20ja%20ulkopuoliselta%2C%20surulliseltakin,aiheuttaa%20alakuloisuutta%20ja%20mit%C3%A4tt%C3%B6myyden%20tunnetta>.

LIITTEET

Liite 1. Kyselylomake

1(6)

Aikuisopiskelijoiden yhteenkuuluvuuden ja yksinäisyyden kokemuksia TAMKissa (testiversio 2)

Tämä kysely on osa TAMKin sosionomiopiskelijan opinnäytetyötä, jossa tutkitaan aikuisopiskelijoiden yhteenkuuluvuuden tunnetta ja koettua yksinäisyyttä. Opinnäytetyön tilaajana on Tampereen ammattikorkeakoulun School to Belong -hanke.

Kyselyllä halutaan kerätä vastauksia TAMKin opiskelijoilta, jotka ovat vähintään 30-vuotiaita ja suorittavat AMK-tutkintoa.

Vastaaminen on anonyymia ja kestää n. 7-15 minuuttia. Osallistuminen on vapaaehtoista ja sen voi haluttaessa keskeyttää ilman vastausten tallentamista. Tutkimustulokset käsitellään tilastollisina kokonaisuuksina niin, ettei niistä voi yksittäistä vastaajaa tunnistaa.

Kysely on auki

Kiitos kiinnostuksestasi! Vastauksesi on tärkeä, eikä kukaan muu pystyisi sitä korvaamaan.

Voit osoittaa kyselyyn liittyviä kysymyksiä sähköpostitse maria.suris@tuni.fi

• Pakollinen

Taustatiedot

Kysymyksiä taustasi ja elämäntilanteestasi.

1. Ikä *

Anna kokonaisluku

2. Sukupuoli *

- Mies
- Nainen
- Muu
- En halua vastata

3. Äidinkieli *

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Suomi
- Ruotsi tai saame
- Muu

(jatkuu)

4. Asutko yksin? *

- Ei
- Kyllä
- En halua vastata

5. Onko sinulla alaikäisiä lapsia? *

- Ei
- Kyllä

6. Onko sinulla täysikäisiä omaisia tai läheisiä, jotka tarvitsevat paljon sinun apuasi sairauden, vammaisuuden, vanhuuden tai jonkin muun vuoksi? *

- Ei
- Kyllä

7. Mikä on korkein koulutuksesi, jonka olet suorittanut aiemmin? *

- Toisen asteen tutkinto (ammattillinen tutkinto tai ylioppilastutkinto)
- Alempi korkeakoulututkinto (AMK tai yliopisto/kandidaatti)
- Ylempi korkeakoulututkinto (YAMK tai yliopisto/maisterin tutkinto)
- Yliopiston tohtorintutkinto
- Muu

(jatkuu)

Nykyiset opintosi TAMKissa

Alla on kysymykset, jotka koskevat nykyisiä korkeakouluopintojasi.

8. Tutkintoala *

- Johtaminen, hallinto ja talous
- Kulttuuri ja kielet
- Rakentaminen
- Tekniikka ja luonnontieteet
- Terveys ja hyvinvointi
- Tietojenkäsittely ja teknologia
- Muu tai en osaa sanoa

9. Opiskelumuoto *

- Päivätoteutus
- Monimuotototeutus
- Muu

10. Opintovuosi *

- 1. vuosi
- 2. vuosi
- 3. vuosi
- 4. vuosi
- Muu

11. Onko sinulla ollut vähintään lukukauden kestäviä taukoja opinnoissa? *

- Ei
- Kyllä

(jatkuu)

12. Teetkö työtä lukuvuoden aikana? *

Jos teet, kuinka paljon?

- En
- Teen keikkatyötä satunnaisesti
- Teen jatkuvasti alle 10 työtuntia viikossa
- Teen jatkuvasti 10–19 työtuntia viikossa
- Teen jatkuvasti 20–29 työtuntia viikossa
- Teen jatkuvasti 30 tai enemmän työtuntia viikossa

(jatkuu)

Yhteenkuuluvuuden ja yksinäisyyden kokemuksia korkeakoulussa

13. Missä määrin olet samaa mieltä tai eri mieltä esitettyjen väittämien kanssa *

| | Täysin eri mieltä | Osittain eri mieltä | Ei samaa eikä eri mieltä | Osittain samaa mieltä | Täysin samaa mieltä |
|--|-----------------------|-----------------------|--------------------------|-----------------------|-----------------------|
| Viihdyn oppilaitoksessani | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tunnen kuuluvani opiskeluyhteisöön | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Koen, että minut hyväksytään oppilaitoksessani sellaisena kuin olen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Koen, että minulla on paljon yhteistä muiden opinto-ohjelmani opiskelijoiden kanssa | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Saan tukea muilta opiskelijoilta, kun sitä tarvitsen | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Koen, että oppilaitokseni henkilökunta välittää minusta | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Minusta tuntuu, että opettajat arvostavat esiintuomiani näkökulmia | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Minulla on oppilaitoksessani joku henkilö, jonka seurassa viihdyn, johon voin luottaa ja jonka kanssa vietän aikaa | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

(jatkuu)

14. Kuinka usein sinusta tuntuu seuraavien väittämien kaltaiselta *
 ...

| | Ei koskaan | Harvoin | Joskus | Usein | Jatkuvasti |
|---|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Olen löytänyt oppilaitokseni tarjoamista aktiviteeteistä ja tapahtumista itselleni mielekästä tekemistä | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| Tunnen itseni yksinäiseksi oppilaitoksessa | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

15. Jos olet kokenut yksinäisyyttä oppilaitoksessasi, niin millaisissa tilanteissa?

16. Viihtyisit paremmin oppilaitoksessasi, jos...

17. Mitkä asiat mielestäsi auttaisivat lisäämään yli 29-vuotiaiden opiskelijoiden yhteenkuuluvuuden kokemusta?

18. Jos haluat, voit jakaa muita ajatuksiasi tämän kyselyn aiheeseen liittyen tai antaa palautetta.

Liite 2. Tilastollisen testin valinta

1 (2)

Ryhmien vertailu riippumattomassa otoksessa. Sopivan tilastollisen testin valinta hypoteesitestaukseen (Tähtinen ym. 2020; Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja n.d.; Laerd Statistics n.d., muokattu)

| Selittävän muuttujan mittaustaso, vähintään | Selittävän muuttujan luokkien määrä | Tilastollinen testi | Kommentti |
|---|-------------------------------------|---------------------------------------|---|
| Ei-parametriset testit | | | |
| Luokitteluasteikko | ≥ 2 | Khii-neliö (χ^2 -testi) | sopii myös luokitteluasteikkotason muuttujien riippumattomuuden testaukseen |
| Järjestysasteikko | 2 | Mann-Whitney U-testi | |
| Järjestysasteikko | > 2 | Kruskal-Wallis H-testi | |
| Parametriset testit | | | |
| Välimatka- tai suhteasteikko | 2 | Kahden riippumattoman otoksen t-testi | keskiarvojen vertaaminen |
| Välimatka- tai suhteasteikko | > 2 | ANOVA (variانسianalyysi) | keskiarvojen vertaaminen |

(jatkuu)

Efektikokoa mittaavia tunnuslukuja eri analyysimenetelmissä (Tähtinen ym. 2020, 49; Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja n.d., muokattu)

| Analyysi | Efektikokoa mittaava tunnusluku | | | Efektikoko | | |
|---|---|------|------|------------------|-----------------|--------------------|
| | | | | pieni/ heikko | keski- suuri | suuri/ voimakas |
| Ristiintaulukointi | Phii-kerroin ϕ Cramerin V | 0,10 | 0,30 | 0,50 | | |
| Suhteellisten osuuksien vertailu | Cohenin g | | | 0,05 | 0,15 | 0,25 |
| Korrelaatiot | Spearmanin korrelaatiokerroin (r_s) | | | 0,10 | 0,30 | 0,50 |
| Riippumattomien ryhmien keskiarvojen vertailu | Cohenin d | | | 0,20 | 0,50 | 0,80 |
| ANOVA | Eta toiseen η^2 | 0,01 | 0,06 | 0,14 | | |
| Mann-Whitney U -testi | r_{MW} | | | <0,3 | 0,30 | 0,50 |

Liite 3. Kutsu osallistumiseen

1 (2)

Kyselyn avauduttua huomasin, että osallistujien ikärajan sanamuotoilu oli epäjohdonmukainen eri kutsu- ja kyselylomaketeksteissä. Alun perin kohderyhmänäni olivat kuitenkin vähintään 30 vuotta täyttäneet opiskelijat, minkä vuoksi poistin aineistostani alle 30-vuotiaiden vastaukset.

SAATEKIRJE

Hei sinä yli 29-vuotias AMK-tutkinto-opiskelija! Tule mukaan vastaamaan opiskelijakyselyyn!

Kutsun sinut kertomaan yhteenkuuluvuuden ja yksinäisyyden kokemuksistasi TAMKissa osallistumalla opinnäytetutkimukseeni. Olen sosionomiopiskelija ja teen opinnäytetyötä, jossa tutkin yli 29-vuotiaiden opiskelijoiden kokemuksia yhteenkuuluvuudesta ja yksinäisyydestä.

Voit osallistua vastaamalla lyhyeen kyselyyn. Vastaaminen on anonyymiä. Kysely on auki 10.3–30.3.2025.

Lue lisää ja vastaa kyselyyni täällä: ...

Opinnäytetyön tilaajana toimii TAMKin School to Belong -hanke, jonka tarkoituksena on vähentää opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksia ja lisätä yhteenkuuluvuutta, joten opinnäytetyöni tulokset menevät suoraan toiminnan kehittämälle. Eli tämä on todellinen vaikuttamismahdollisuus sekä tilaisuus jakaa omia ideoita ja toiveita vanhempien opiskelijoiden yhteenkuuluvuuden edistämisestä.

Voit osoittaa kyselyyn liittyviä kysymyksiä sähköpostitse ...

(jatkuu)

JULISTE

**PSST... 30+V.
AMK-TUTKINTO-
OPISKELIJA**

Kerrotko yhteenkuuluvuuden ja
yksinäisyyden kokemuksistasi
TAMKissa?

Osallistu opinnäytetutkimukseen!

 Pääset vastaamaan kyselyyn
QR-koodin kautta

YOU BELONG HERE

Liite 4. Osallistujien kuvaus

1(2)

Osallistujien kuvaus (N = 217).

| Ominaisuus | n | % |
|--|-----|------|
| Tausta ja elämäntilanne | | |
| Ikäryhmä | | |
| 30–39 v | 148 | 68,2 |
| 40–49 v | 48 | 22,1 |
| yli 50 v | 21 | 9,7 |
| Sukuoli | | |
| Mies | 86 | 39,6 |
| Nainen | 127 | 58,5 |
| Muu | 3 | 1,4 |
| Ei vastausta | 1 | 0,5 |
| Asuu yksin | | |
| Ei | 143 | 65,9 |
| Kyllä | 73 | 33,6 |
| Ei vastausta | 1 | 0,5 |
| Alaikäiset lapset | | |
| Ei | 131 | 60,4 |
| Kyllä | 86 | 39,6 |
| Aiempi koulutustaso | | |
| Toisen asteen tutkinto (ammattillinen tutkinto tai ylioppilastutkinto) | 154 | 71 |
| Aiempi korkeakoulututkinto (AMK tai yliopisto/kandidaatti) | 41 | 18,9 |
| Ylempi korkeakoulututkinto (YAMK tai yliopisto/maisterin tutkinto) | 22 | 10,1 |
| Nykyiset opinnot TAMKissa | | |
| Tutkintoala | | |
| Johtaminen, hallinto ja talous | 10 | 4,6 |
| Kulttuuri ja kielet | 4 | 1,8 |
| Rakentaminen | 9 | 4,1 |
| Tekniikka ja luonnontieteet | 69 | 31,8 |
| Terveys ja hyvinvointi | 97 | 44,7 |
| Tietojenkäsittely ja teknologia | 22 | 10,1 |
| Muu tai ei osaa sanoa | 6 | 2,8 |
| Opiskelumuoto | | |
| Päivätoteutus | 129 | 59,4 |
| Monimuotototeutus | 88 | 40,6 |
| Opintovuosi | | |
| 1. vuosi | 55 | 25 |
| 2. vuosi | 56 | 26 |
| 3. vuosi | 51 | 24 |
| 4. vuosi | 40 | 18 |
| Muu | 15 | 7 |

| Ominaisuus | n | % |
|--|----------|----------|
| Vähintään lukukauden kestäviä taukoja opinnoissa | | |
| Ei | 188 | 86,6 |
| Kyllä | 29 | 13,4 |
| Työnteko lukuvuoden aikana | | |
| Ei | 72 | 33,2 |
| Satunnainen keikkatyö | 51 | 23,5 |
| Jatkuvasti alle 10 työtuntia viikossa | 11 | 5,1 |
| Jatkuvasti 10–19 työtuntia viikossa | 16 | 7,4 |
| Jatkuvasti 20–29 työtuntia viikossa | 13 | 6,0 |
| Jatkuvasti 30 tai enemmän työtuntia viikossa | 54 | 24,9 |

Liite 5. Integroituminen opiskelijayhteisöön -faktoria koskevien vastausten prosenttijakaumat

Koen, että minulla on paljon yhteistä muiden opinto-ohjelmani opiskelijoiden kanssa

| | Päivätoteutus, % | Monimuotototeutus, % | Kaikki, % |
|------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|------------------|
| Eri mieltä (täysin tai osittain) | 54,3 | 28,4 | 43,8 |
| Ei samaa eikä eri mieltä | 12,4 | 12,5 | 12,4 |
| Samaa mieltä (täysin tai osittain) | 33,3 | 59,1 | 43,8 |

Tunnen kuuluvani opiskeluyhteisöön

| | Päivätoteutus, % | Monimuotototeutus, % | Kaikki, % |
|------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|------------------|
| Eri mieltä (täysin tai osittain) | 38,8 | 33,0 | 36,4 |
| Ei samaa eikä eri mieltä | 10,9 | 15,9 | 12,9 |
| Samaa mieltä (täysin tai osittain) | 50,4 | 51,1 | 50,7 |

Saan tukea muilta opiskelijoilta, kun sitä tarvitsen

| | Päivätoteutus, % | Monimuotototeutus, % | Kaikki, % |
|------------------------------------|-------------------------|-----------------------------|------------------|
| Eri mieltä (täysin tai osittain) | 26,3 | 14,8 | 21,7 |
| Ei samaa eikä eri mieltä | 14,0 | 10,2 | 12,4 |
| Samaa mieltä (täysin tai osittain) | 59,7 | 75,0 | 65,9 |