



**HUMANISTINEN
AMMATTIKORKEAKOULU**

OPINNÄYTETYÖ

Tyttöjen kesken

Oululaisten 5.–6.-luokkalaisten tyttöjen kokemuksia
yksinäisyydestä ja itsetunnosta

Reetta Leskelä

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma (210 op)

Huhtikuu / 2016

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Reetta Leskelä	Sivumäärä 40 ja 1 liitesivu
Työn nimi Tyttöjen kesken – oululaisten 5.–6.-luokkalaisten tyttöjen kokemuksia yksinäisyydestä ja itsetunnosta	
Ohjaava opettaja Anita Saarinen-Kauppinen	
Työn tilaaja ja työelämäohjaaja Oulun Tyttöjen Talo, Mervi Koskela	
Tiivistelmä <p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tarkastella oululaisten 5.–6.-luokkalaisten tyttöjen kokemuksia yksinäisyyteen ja itsetuntoon liittyen. Opinnäytetyön tilaajana toimii Oulun Tyttöjen Talo. Oulun Tyttöjen Talo tarjoaa sukupuolisensitiivisesti tehtävää tyttötyötä 12–28-vuotiaille tytöille ja nuorille naisille. Ajan-kohtaiseksi asiaksi Talolla on noussut myös tätä nuoremmille tytöille suunnatun toiminnan tarve. Oulun Tyttöjen Talo hyödyntää opinnäytetyötä nuoremmille tytöille suunnatun toiminnan tarpeen todentamisessa ja mahdollisesti myös osana hankehakemusta.</p> <p>Opinnäytetyöhön kuului kaksi erillistä toiminnallista tyttötuntia, joiden teemoina olivat yksinäisyys ja itsetunto. Tyttötunnit pidettiin neljän 5.–6.-luokan tytöille oululaisissa kouluissa. Tyttötunneilla hyödynnettiin neljää eri tiedonkeruumenetelmää opinnäytetyön tutkimusaineiston keräämiseksi. Tiedonkeruumenetelminä toimivat kysely yksinäisyyteen liittyen, jana-menetelmä, kirjoitustehtävä ja kuvakortti-menetelmä. Tyttötunnit sisälsivät näiden tiedonkeruumenetelmien lisäksi myös muita toiminnallisia menetelmiä, joiden avulla tuntien aiheita käsiteltiin.</p> <p>Kerätyn aineiston perusteella 5.–6.-luokkalaisille tytöille suunnatulla toiminnalla on tarvetta Oulussa.</p>	
Asiasanat yksinäisyys, itsetunto, tyttötyö	

HUMAK UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES
The Degree Programme in Civic Activities and Youth Work

ABSTRACT

Author Reetta Leskelä	Number of Pages 40
Title Between girls – 5th and 6th grade girls' experiences of loneliness and self-esteem in Oulu	
Supervisor Anita Saaranen-Kauppinen	
Subscriber and Mentor Oulun Tyttöjen Talo, Mervi Koskela	
Abstract <p>The purpose of this thesis was to observe experiences about loneliness and self-esteem from the view of 5th to 6th grade female students in Oulu. The customer of this thesis is Oulun Tyttöjen talo (House for girls of Oulu). House for girls of Oulu offers gender-sensitively done work to 12–28 year-old girls and young women. Need for activity for younger girls has become a current topic in the House. House for girls of Oulu exploits this thesis to confirm the need for these activities and possibly uses it as part of a claim for funding.</p> <p>This thesis included two separated lessons for girls. Themes in these lessons were loneliness and self-esteem. Lessons we arranged for four different classes. There were one class of 5th grade girls and three classes of 6th grade girls. Information for this thesis was collected by four different methods of fact-finding. Fact-finding methods were survey about loneliness, line method, writing assignment and picture method. Themes of the lessons were handled also with other methods.</p> <p>According to collected material there is need for activity that is pointed for 5th and 6th grade girls in Oulu.</p>	
Keywords loneliness, self-esteem, girl work	

SISÄLLYS

1 JOHDANTO	5
2 YKSINÄISYYS	7
2.1 Lasten ja nuorten yksinäisyys	9
2.2 Yksinäisyyden seuraukset	10
2.3 Ystävyys- ja toverisuhteiden merkityksestä	12
3 ITSETUNTO	14
3.1 Mitä on hyvä itsetunto?	15
3.2 Itsetunnon vaikutus ihmiseen	17
4 TOIMINNALLISET TYTTÖTUNNIT	19
4.1 Tiedonkeruumenetelmät	21
4.2 Yksinäisyys-teemainen tunti	23
4.3 Itsetunto-teemainen tunti	25
4.4 Palaute ja arvio tunneista	27
5 TULOKSET	28
5.1 Kyselyn tulokset	28
5.2 Jana-menetelmän tulokset	30
5.3 Kirjoitustehtävän tulokset	32
5.4 Kuvakortti-menetelmän tulokset	34
6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	36
LÄHTEET	39
LIITTEET	41

1 JOHDANTO

Opinnäytetyöni tarkoituksena on tarkastella oululaisten 5.–6.-luokkalaisten tyttöjen kokemuksia yksinäisyyteen ja itsetuntoon liittyen. Opinnäytetyöni tilaajana toimii Oulun Tyttöjen Talo, joka tarjoaa sukupuolisensitiivisellä työotteella tehtävää tyttötyötä 12–28-vuotiaille tytöille ja nuorille naisille. Sukupuolisensitiivisen tyttötyön tavoitteena on muun muassa stereotyyppisten sukupuoliroolien avaaminen ja purkaminen sekä tyttöjen kasvun tukeminen (Honkasalo 2011, 259–260). Oulun Tyttöjen Talon kävijäkunta koostuu enimmäkseen täysi-ikäisistä tytöistä ja nuorista naisista. Ajankohtaiseksi kysymykseksi Tyttöjen Talolla onkin noussut myös nuoremmille tytöille suunnatun toiminnan mahdollinen tarve. Opinnäytetyöni yhtenä tarkoituksena onkin tämän tarpeen todentaminen. Lisäksi Oulun Tyttöjen Talo hyödyntää mahdollisesti opinnäytetyötäni osana heidän hankehakemustaan.

Tyttöjen Talo on paikka, jossa tyttöjä ja nuoria naisia tuetaan kasvamaan omannäköisikseen naisiksi. Tyttöjen Talon toiminnassa on aina sukupuolisensitiivinen työote, joka tarkoittaa sukupuoleen liittyvien erityispiirteiden esiin nostamista sekä sukupuolelle ominaisten kasvamisen kipukohtien tunnistamista. Tyttöjen Talon toiminnan tarkoituksena on tavoittaa erityistä tukea tarvitsevia tyttöjä ja lisätä heidän hyvinvointiaan sekä parantaa heidän elämänhallinnallisia valmiuksiaan. Tyttöjen Talolla jokainen kohdataan lähtökohtaisesti omana itsenään. Talo tarjoaakin tytöille ja nuorille naisille yhteisön, johon he voivat kiinnittyä ja jossa heidät hyväksytään täysin sellaisina kuin he ovat. (Eischer & Tuppurainen 2009, 12–13.)

Oulun Tyttöjen Talo tarjoaa toimintaa 12–28-vuotiaille tytöille ja nuorille naisille. Talon toiminta koostuu ryhmätoiminnasta, avoimesta toiminnasta sekä yksilötyöstä. Vuorovaikutteisten ryhmien tarkoituksena on tukea kasvua, itsetunteista sekä itsetunnon kehittymistä. Avoin toiminta on nimensä mukaisesti avointa, tyttöjen yhteistä aikaa ja oleskelua Talolla, johon kuka vain kohderyhmästä voi tulla mukaan. Tyttöjen Talon tarjoama yksilötyö taas antaa tytöille mahdollisuuden pohtia mieltä askarruttavia asioita luottamuksellisesti yhdessä Talon työntekijän kanssa. Askarruttavista asioista voi keskustella työntekijän

kanssa joko avointen ovien aikana tai omalla, erikseen varatulla yksilöajalla. (Tyttöjen Talo Oulu 2016.)

Yhteisöllisyys on olennainen osa Tyttöjen Talolla tehtävää tyttötyötä. Yhteisöllisyyttä tuotetaan ja se konkretisoituu monenlaisissa toiminnoissa Talolla. (Eischer & Tuppurainen 2009, 24.) Esimerkiksi vuorovaikutteisten tyttöryhmien tarkoituksena on muun muassa vertaisuuden ja yhteisöllisyyden kokemuksien tuottaminen. Tunne ryhmään kuulumisesta on todella tärkeää erityisesti yksinäisille tytöille ja nuorille naisille. (Siljamäki 2012, 32.) Yksinäisyys on asia, johon tyttötyön matalan kynnyksen toimipisteet voivat puuttua. Tyttötyön kautta tyttö tai nuori nainen voi löytää yhteisön, kokea osallisuuden tunteita ja löytää omia vahvuuksiaan. (Mulari, Eischer & Uusitalo-Herttua 2012, 17.)

Oulun Tyttöjen Talon vahvuuksina työmuotona voi siis nähdä tyttöjen ja nuorten naisten itsetunnon tukemisen ja yksinäisyyden ehkäisyn. Nämä kaksi tärkeää asiaa ovat myös opinnäytetyöni taustalla. Opinnäytetyöni tavoitteena on tarkastella 5.–6.-luokkalaisten tyttöjen kokemuksia yksinäisyyteen ja itsetuntoon liittyen. Osana opinnäytetyötäni olen suunnitellut ja toteuttanut kaksi erillistä teemallista tyttötuntia. Tuntien teemoina toimivat yksinäisyys ja itsetunto. Pidin tyttötunnit keväällä 2016 neljän 5.–6. luokan tytöille. Toteutin tyttötuntien avulla opinnäytetyötäni varten tarvitsemaani tiedonkeruuta. Käytin tiedonkeruussa neljää eri menetelmää, jotka olivat kysely liittyen yksinäisyyteen, jana-menetelmä, kirjoitustehtävä ja kuvakortti-menetelmä. Näiden tiedonkeruumenetelmien avulla keräämäni aineistoa avaam ja analysoin tässä opinnäytetyössä.

Opinnäytetyöni koostuu kuudesta pääluvusta. Luvut 2 ja 3 käsittelevät opinnäytetyöni tietopohjaa. Luku 2 keskittyy yksinäisyyden käsitteen avaamiseen, lasten ja nuorten yksinäisyyteen sekä yksinäisyyden seurauksiin. Lisäksi avaam myös ystävyys- ja toverisuhteiden merkitystä. Luku 3 taas keskittyy itsetuntoon. Avaam luvussa itsetunnon käsitettä ja myös sitä, mitä tarkoittaa hyvä itsetunto. Lisäksi esittelen millaisia vaikutuksia itsetunnolla on ihmiseen.

Luku 4 keskittyy toiminnallisiin tyttötunteihin. Avaam luvussa tyttötunneilla hyödyntämiäni tiedonkeruumenetelmiä ja selitän myös yksityiskohtaisesti molempien, sekä yksinäisyys- että itsetunto-teemaisen, tunnin sisällön. Lisäksi käsitte-

len tunneille osallistuneiden tyttöjen antamaa palautetta tunneista ja arvioin tunteiden onnistumista omasta näkökulmastani.

Luvussa 5 avaan tyttötunneilla hyödyntämieni eri tiedonkeruumenetelmien tuloksia. Olen eritellyt jokaisen menetelmän, kyselyn, jana-menetelmän, kirjoitus-tehtävän ja kuvakortti-menetelmän, omiksi luvuikseen, joissa esittelen saatuja tuloksia järjestelmällisesti. Luvussa 6 taas kokoan näitä tuloksia yhteen ja esitän johtopäätöksiä niiden pohjalta.

2 YKSINÄISYYS

Yksinäisyys voidaan määritellä psyykkiseksi negatiiviseksi olotilaksi, jossa ihminen kokee ahdistusta joko määrällisesti tai laadullisesti puutteellisista ihmissuhteista. Yksinäisyyttä on se lamaannuttava tunne, että sinulla ei ole ketään, jonka kanssa puhua eikä ketään, jonka uskot ymmärtävän sinua. Yksinäisyydessä on kyse ihmisen toivomien ja todellisten sosiaalisten suhteiden välisestä ristiriidasta. Ristiriita syntyy ihmisen verratessa omia odotuksiaan tämänhetkiseen oloilaansa. (Junttila 2015, 13–14.)

Ihmisen odotukset ja toiveet sosiaalisista suhteistaan voivat syntyä omista aiemmista ihmissuhteista tai siitä, mitä yhteiskunnassamme yleisesti arvostetaan ja mikä käsitetään normaaliksi sosiaalseksi toiminnaksi. Ihminen asettaa itsellensä yleensä tiedostamattaan tietynlaisen laadullisesti ja määrällisesti tyydyttävien sosiaalisten suhteiden standarditason, joka on hänen mielestään pysyttävä ylittämään. Kun sosiaaliset suhteet vertaillessa jäävät standardin alapuolelle, kokee ihminen tyytymättömyyttä, epäonnistumista ja yksinäisyyttä. (mt., 14–15.)

Yksinäisyydestä on erilaisia määritelmiä ja yksinäisyyttä määrittäviä tekijöitä painotetaan niissä vaihtelevasti. Osa korostaa menetyksen kokemusta, jolla tarkoitetaan sitä, että voidakseen kokea yksinäisyyttä on ihmisen ensin koettava ystävyyttä ja yhteenkuuluvuutta. Vasta menetettyään ystävän sekä yhteenkuu-

lukuuden tunteen voi ymmärtää sen tärkeyden ja merkityksellisyyden. Osa taas ajattelee, että yksinäisyyttä voi kokea myös sellainen ihminen, joka ei ystävyttä ja yhteenkuuluvuutta ole omalta osaltaan aiemminkaan kokenut. (mt., 17.)

Vaikka yksinäisyyden määritelmiä on monenlaisia, esiintyy kuitenkin eri tieteenalojen esittämissä määritelmissä tiettyjä samoja olennaisimpia asioita. Yksinäistä on yksinäisyyden subjektiivisuus. Vain ja ainoastaan henkilö itse voi kokea olevansa yksinäinen. Joku ei kaipaa ketään, vaikka olisikin aivan yksin, kun taas toinen saattaa kaivata aina vain enemmän uusia sosiaalisia suhteita, vaikka päältä päin katsottuna hänellä näyttäisikin olevan valtavasti ystäviä ja kavereita. (mt., 18.)

Yksinäisyyttä määriteltäessä on tärkeää erottaa käsitteellisesti toisistaan yksin oleminen ja yksinäisyys. Yksin olemisella tarkoitetaan fyysisesti muista erillään olemista. Ihminen voi olla fyysisesti yksin kokematta kuitenkaan itseään psyykkisesti yksinäiseksi. Yksinäisyydellä, toisin kuin yksin olemisellä, tarkoitetaan epämiellyttävää ja ahdistavaa psyykkistä kokemusta. Tämä kokemus on riippumaton siitä, onko ihminen fyysisesti yksin tai onko hän seurassa. (Aho & Laine 2004, 182.) Yksin oleminen on siis fyysistä, kun taas yksinäisyyden voidaan ajatella olevan psyykkistä erillisyyttä, välimatkaa muista ihmisistä (Junttila 2015, 19).

Ihminen voi kokea vapaaehtoisen yksinäisyyden rakentavana voimavarana (Uusitalo 2007, 23). Yksinäisyyteen voi siis liittää myös positiivisia arviointeja. Yksinäisyys voi antaa ihmiselle mahdollisuuden pohdiskella omaa olemistaan ja identiteettiään tai vaikkapa keskittyä luovaan toimintaan. Tällaisissa tilanteissa ei kuitenkaan ole kyse niinkään psyykkisen yksinäisyyden kokemisesta vaan ennemminkin fyysisestä yksin olemisesta sekä sen luomista mahdollisuuksista. (Aho & Laine 2004, 182.) Jotkut ihmiset ovat vain luonnostaan enemmän yksin viihtyviä eivätkä he tarvitse paljoakaan toisten ihmisten seuraa (Nevalainen 2009, 19).

Weiss (1973) on erottanut toisistaan kaksi yksinäisyyden dimensiota, emotionaalisen ja sosiaalisen. Weissin mukaan ihmisellä on perustarve läheiseen ihmilliseen kiintymykseen toisen ihmisen kanssa. Emotionaalinen yksinäisyys

aiheutuu tällaisen ihmissuhteen puuttumisesta tai tyytymättömyydestä olemassa olevaan ihmissuhteeseen. Läheisen ihmissuhteen lisäksi ihminen tarvitsee mukavaa kavereiden muodostamaa verkostoa, joka antaa mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen. Tällaisen sosiaalisen verkoston puuttuminen tai ihmisen tyytymättömyys olemassa olevaan verkostoon johtaa sosiaalisen yksinäisyyden kokemiseen. (Aho & Laine 2004, 183.)

Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys ovat laadullisesti hyvin erilaisia kokemuksia. Emotionaaliseen yksinäisyyteen liittyy usein voimakkaasti ahdistuksen, levottomuuden ja toivottomuuden tunteita. Sosiaalisessa yksinäisyydessä ihminen taas kokee itsensä ulkopuoliseksi ja poissuljetuksi. Sosiaalisen yksinäisyyden voi siis ajatella olevan ulkopuolisuutta kaveripiiristä ja vertaisryhmistä. Voisi ajatella, että sosiaalinen yksinäisyys olisi helposti tunnistettavissa. Ihminen, jolla ei ole sosiaalisia verkostoja, voi olla fyysisestikin yksin esimerkiksi välitunneilla ja harrastuksissa. Toisaalta taas joku, joka näennäisesti kuuluu moniin erilaisiin porukoihin voi silti kokea äärimmäistä yksinäisyyttä. He ”roikkuvat” porukoissa mukana välttyäkseen sosiaalisen yksinäisyyden leimalta. (Junttila 2015, 33–35.)

2.1 Lasten ja nuorten yksinäisyys

Ajoittaiset yksinäisyydentunteet ovat ihmisyyden olennainen osa, niiltä tuskin välttyy elämänsä aikana kukaan. Yksinäisyys voi olla valittua, mutta toisinaan se on olosuhteiden sanelema pakko. Pakollinen, kutsumaton yksinäisyys hajottaa ja syövyttää. Se ei salli ihmiselle hänen kaipaamaansa tilaa toteuttaa omia sosiaalisia tarpeitaan ja minuuttaan. (Uusitalo 2007, 23.)

Junttilan (2015) mukaan lapsista ja nuorista enemmän tai vähemmän, pidempitai lyhytaikaisemmin yksinäisiä on 10–20 prosenttia. Jopa joka viides siis kokee elämänsä jossain vaiheessa pahaa oloa ja ahdistusta siitä, että hänellä ei ole ketään, joka kuuntelisi, johon luottaisi tai jonka kanssa ihan vaan notkuisi kaupungilla. Yksinäisyys on yleistä erityisesti lasten ja nuorten keskuudessa. Lisäksi lasten ja nuorten yksinäisyydellä on erityisen pitkäaikaisia seurauksia. (Junttila 2015, 29.)

Tutkimuksissa on havaittu, että kroonisesti yksinäiseksi itsensä kokee kouluikäisistä lapsista ja nuorista 10–15 prosenttia. Yksinäisyyden kroonistumisesta voidaan puhua tilanteissa, joissa ihmisellä ei kuukausiin tai jopa vuosiin ole ollut tyydyttäviä sosiaalisia suhteita. (Uusitalo 2007, 24). Junttilan (2015) mukaan yksinäisyydessä pahinta on tarpeettomuuden, ulkopuolisuuden ja olemassa olemattomuuden tunne. Tällaisella yksinäisyydellä, sekä sosiaalisella että emotionaalilla, on lapsen tai nuoren elämään aina niin välittömiä kuin myös pitkäkestoisia, usein jopa lähtemättömiä ikäviä vaikutuksia. (Junttila 2015, 31.)

Vaikka sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys ovat keskenään hyvinkin erilaisia, kulkevat ne lapsuudessa usein käsi kädessä. Jos lapsi on sosiaalisesti yksinäinen, on hän yleensä myös emotionaalisesti yksinäinen. Hänellä ei siis ole esimerkiksi leikkikavereita eikä myöskään omaa parasta ystävää, joka haluaisi olla juuri hänen kanssaan. Alakoulun viimeisillä luokilla varhaisnuorten ystävyysuhteissa jako ei ole enää niin selvä. Tässä iässä nuoret hyvin pitkälle vaikiinnuttavat ystävyys- ja kaverisuhteitaan. Vaikka joku viettää paljon aikaansa pintapuolisissa kaveriporukoissa voi hän silti olla emotionaalisesti yksinäinen. Toinen taas voi olla vailla porukkaa, jonka kanssa aikaansa koulussa tai koulun ulkopuolella viettäisi, vaikka hänellä olisikin yksi tärkeä ystävä. (mt., 33–34.)

Junttilan (2015) tutkimuksen mukaan alakoulun 4.–5. luokkalaisien tyttöjen keskuudessa emotionaalinen yksinäisyys on hieman yleisempää kuin sosiaalinen yksinäisyys. Kuitenkin tutkimuksen mukaan jopa 10 prosenttia tytöistä oli pitkäaikaisesti, eli yli vuoden sekä emotionaalisesti että sosiaalisesti yksinäisiä. (mt., 64.)

2.2 Yksinäisyyden seuraukset

Yksinäisyydellä on monenlaisia vaikutuksia ihmiseen. Yksi oleellinen yksinäisyyden vaikutus on se, että siitä on hyvin vaikea päästä eroon. Lapsuudessa koettu yksinäisyys voi helposti jäädä pitkäaikaiseksi, jopa pysyväksi olotilaksi. Noin puolet alakouluikäisistä yksinäisistä lapsista on ollut yksinäisiä myös edeltävän lukukauden aikana. Alakouluikäisillä sosiaalinen yksinäisyys, eli kaveripo-

rukoista ulkopuolelle jääminen, on hieman emotionaalista yksinäisyyttä pysyväämpää. Sosiaalisesta yksinäisyydestä jopa 60 prosenttia selittyy aiemmin koetulla yksinäisyydellä. Ryhmistä ulkopuolelle jääneiden on vaikeaa päästä takaisin sisään. Tyttöporukasta 4. luokalla ulosjätetyistä lapsista noin puolet pääsee mukaan seuraavana vuonna, puolet jää siis edelleen ulkopuolelle. (Junttila 2015, 74–75.)

Yksinäisyydellä on yhteyksiä lasten ja nuorten oppimiseen, sosio-emotionaaliseen hyvinvointiin sekä psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen. Alakouluikäisillä yksinäisillä lapsilla on todettu olevan usein muita enemmän sosiaalista ahdistuneisuutta sekä turvattomuuden ja osattomuuden tunnetta. Alakouluikäisillä yksinäisillä lapsilla on myös usein heikommat yhteistyötaidot ja vähäisempi empatiakyky kuin muilla. Heillä on myös suurempi taipumus vältellä tehtäviä ja suojella itseään mahdollisilta epäonnistumisilta. (mt., 88.)

Ihminen on sosiaalinen olento, hän kaippaa toisten ihmisten seuraa ja heidän arvostustaan ja hyväksyntäänsä (Jarasto & Sinervo 1998, 125). Yksinäisyys voi saada lapsen tai nuoren vaipumaan epätoivoon ja vähättelemään itseään. Hän voi ajatella, että hänessä on jokin korjaamaton vika tai puute, joka estää muita olemasta kiinnostuneita hänestä. Läheiset ihmissuhteet ovat osa elämönhallintaa, ilman tällaisen läheisyyden antamaa peilausta lapsen tai nuoren itsearvostukseen ei pääse kehittymään. Tällöin lapsi tai nuori ei arvosta itseään eikä koe olevansa arvokas myöskään toisten silmissä. (Uusitalo 2007, 34–36.) Toisaalta alhainen itsearvostus voi olla sekä yksinäisyyden syy että sen seuraus. Alhaiseen itsearvostukseen on todettu liittyvän usein sosiaalisten taitojen kannalta epäsuotuisaa ajattelua ja käyttäytymistä. Pitkittäistutkimukset osoittavat, että alhainen itsearvostus ylläpitää yksinäisyyttä. Vakavan ja pitkäaikaisen yksinäisyyden on todettu heikentävän ihmisen itsearvostusta. (Aho & Laine 2004, 188.)

Yksinäisyytutkimuksissa on todettu, että yksinäisillä on usein ongelmia sosiaalisissa taidoissaan. Yksinäiset kokevat itse eniten ongelmia sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa, erityisen vaikeaa on kontaktien luominen muihin ja ystävystyminen yksinkertaisella ja luonnollisella tavalla. (Laine 2005, 168.) Kuitenkin, vaikka puutteelliset sosiaaliset taidot usein liittyvät yksinäisyyteen, voi yksinäisyys olla yhtä hyvin näiden puutteellisten sosiaalisten taitojen seurausta kuin

niiden syytä. Yksinäisyys kuitenkin ehkäisee sosiaalisen vuorovaikutuksen sekä sosiaalisten kokemusten saamista ja tätä myöten sosiaalisten taitojen kehittymistä, joka puolestaan ylläpitää yksinäisyyttä. (Aho & Laine 2004, 189.)

Sosiaaliset taidot opitaan ja ihmisen sosiaalinen kompetenssi kehittyy vain vuorovaikutuksessa muiden kanssa. Tästä johtuen ulkopuolelle jäävät lapset ja nuoret ovat tämän suhteen heikommassa asemassa. Ellei lapsella ole ryhmää, johon hän kuuluu, on esimerkiksi yhteistyötaitoja mahdotonta oppia ja harjoitella. Tulevaisuutta ajatellen ilman yhteistyötaitoja ihminen taas on kovin heikoilla. (Junttila 2015, 38–39, 79.)

Mielenterveysseuran (2007) tekemän yksinäisyyskyselyn mukaan yksinäisyys vaikuttaa ihmisten jaksamiseen, terveyteen ja elämän laatuun. Yksinäisyys tuo elämään turvattomuutta ja heikentää selviytymistä, koska ihmisellä ei ole ketään, jonka kanssa jakaa elämän iloja ja suruja. (Heiskanen 2011, 80, 94.) Kangasniemi (2008) havaitsi tekemässään yksinäisyyteen liittyvässä tutkimuksessaan nuorten pahoinvoinnin ilmenevän usealla tavalla, mutta erityisesti itsetuhoisen käyttäytyminen erottui yhtenä vahvimmista. (Kangasniemi 2008, 231–232.)

Psykkisten haittojen lisäksi yksinäisyyden aiheuttamat haitat ihmisen fyysiselle terveydelle ovat kiistattomia. Yksinäisyyden on todettu nostavan verenpainetta, lisäävän painoa ja vähentävän ihmisen liikunnan määrää. Yksinäisyys on yhdistetty myös uniongelmiin, passiivisuuteen ja moniin muihin samankaltaisiin terveysongelmiin. (Saari 2009, 45.)

2.3 Ystävyys- ja toverisuhteiden merkityksestä

Suurimmalla osalla ihmisistä on inhimillinen kaipuu toisen ihmisen kiintymykseen eli läheiseen ystävyyteen. Ystävyys on vastavuoroinen ja läheinen, emotionaalisesti lämmin perheen ulkopuolinen suhde. Läheisen ystävyyden piirteitä ovat vastavuoroiset mieltymyksen, kiintymyksen, yhteenkuuluvuuden, samastumisen, uskollisuuden, rehellisyyden ja luottamuksen tunteet. Läheisen ystävyyden lisäksi ihminen tarvitsee myös hyvien tovereiden muodostamaa sosiaa-

lista verkostoa. Tällaisessa verkostossa hän voi tehdä sosiaalisia vertailuja, kokea ryhmään kuulumista ja toisten hyväksyntää sekä saada virikkeitä ja ajanvietettä. Ihminen kaipaa siis sekä läheisiä kahdenkeskisiä emotionaalisia suhteita että sosiaalisia suhteita useiden ihmisten kesken. (Laine 2005, 144.)

Ihmisen varhaisimmat ihmissuhteet syntyvät luonnollisesti perheen piirissä. Nämä suhteet luovat perustan kaikille myöhemmille ihmissuhteille. Tärkeitä lähihenkilöitä niin lapsille kuin aikuisillekin ovat myös ystävät ja toverit. Lähihenkilöt rakentavat palautteellaan yksilön käsitystä itsestään. Ihmisen käsitys itsestään taas vaikuttaa hänen suhtautumiseensa muihin. Lapsuudessa koetut ihmissuhteet vaikuttavat siihen, miten lapsi oppii suhtautumaan muihin ihmisiin sekä siihen, miten hän pystyy aikuisena lähestymään muita ja kokemaan tyydyttäviä sosiaalisia suhteita. Lapsuuden epäsuotuisat kokemukset ja puute myönteisistä ihmissuhteista ehkäisevät myönteisten sosiaalisten suhteiden solmimista. (Aho & Laine 2004, 177.)

Lapsuusiän toverisuhteissa lapsi oppii suurimman osan sosiaalisessa vuorovaikutuksessa tarvittavista taidoista, kuten yhteistoiminnan alkeista sekä tunteiden ilmaisusta ja säätelystä. Toverisuhteiden kautta lapsi myös hahmottaa omaa identiteettiään ja toimii erilaisissa rooleissa. Vuorovaikutuksessa ikätovereiden kanssa lapset myös luovat merkityksiä sekä rakentavat omaa sosiaalista ymmärrystään. Erityisesti läheiset ystävät toimivat tärkeänä emotionaalisenä turvaverkkona ja tuen lähteenä lapselle. Suhteet ikätovereihin eivät siis ole merkityksellisiä pelkästään tulevien vuorovaikutustaitojen harjoituksen kannalta. Ne ovat myös tärkeä osa lapsuuden sosiaalista maailmaa ja arkipäivää. (Poikkeus 2008, 122.)

Tovereiden merkitys lapsen kehityksessä korostuu kouluiässä. Lapsi alkaa kaivata ikätovereiden seuraa ja erityisesti samaa sukupuolta olevia vertaisia. Sosiaalisten taitojen kehittymisen ohella toveripiiri opettaa lapselle myös moraalisen käyttäytymisen pelisääntöjä. Yhdessä toimiessaan lapset joutuvat jakamaan ja vuorottelemaan, joka opettaa reilun pelin sääntöjä ja tasapuolisuutta. Vuorovaikutus tovereiden kanssa myös herkistää lasta toisten näkökulman ymmärtämiselle sekä tukee oikeudenmukaisuuden kehitystä. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen & Ruoppila 2014, 122.)

Nuoruudessa ystävyys- ja kaverisuhteet tulevat yhä tärkeämmiksi. Ystävyys tarjoaa kiintymyksen, hyväksytyksi tulemisen ja yhteenkuulumisen tunteita. Ystävyys antaa osapuolilleen myös tukea ja varmuutta vastavuoroisen toisesta välittämisen ja toiseen luottamisen myötä. Ystävä näkee, mikä toisessa on parhainta, vilpittömintä, välittömintä ja inhimillisintä. Parhaimmillaan läheiset ystävät tukevat henkistä kasvua, identiteetin rakentumista sekä vahvistavat toistensa itsetuntemusta ja itsetuntoa. (Laine 2005, 175.)

3 ITSETUNTO

Ihmisen itsetunto on osa hänen minäkuvaansa. Minäkuvalla tarkoitetaan ihmisen omaa käsitystä siitä, minkälainen hän on, mitkä ovat hänen vahvuutensa ja heikkoutensa, mitä hän osaa, mitä arvostaa ja mihin hän elämässään pyrkii. Lyhyesti sanottuna minäkuva on siis ihmisen käsitys itsestään. Itsetunnon voi ajatella olevan minäkuvan laadullinen arvio, eli siis käsitys siitä, onko tämä ”minä” hyvä vai huono. Ihmisen itsetunto on sitä parempi, mitä enemmän hyviä piirteitä hän itseensä liittää. Itsetunnon voi sanoa olevan ihmisen minäkuvan subjektiivis-affektiivinen arvio. Tällä tarkoitetaan sitä, että itsetunto on subjektiivinen, ihmisen oma käsitys hänestä itsestään. Se on nimenomaan tunne omasta hyvydestä, ei todenmukainen arvio omista suorituksista ja menestyksestä. (Keltikangas-Järvinen 2000, 17, 101–102.)

Itsetuntoa voisi kutsua myös itsearvostukseksi tai sitä voisi kuvata itsevarmuuden ja itseluottamuksen määrällä (mt., 18). Itsetunnon tärkein prosessi on se, millaiseksi ihminen kokee arvonsa ja merkityksensä. Tämän itsensä arvostamisen ohella itsetunnossa korostuu myös itsetuntemus. (Laine 2005, 24.) Itsetunnosta voidaan erottaa yksityinen ja julkinen itsetunto. Yksityinen itsetunto on sitä, mitä ihminen hiljaisessa mielessään ajattelee ja miten hyvä hän omasta mielestään on. Yksityinen itsetunto voidaan ajatella ihmisen varsinaiseksi itsetunnoksi. Julkinen itsetunto taas on sitä, mitä ihminen kertoo muille itsestään ja mitä hän käytöksellään ilmaisee. Julkinen itsetunto on kuva, jonka ihminen ha-

luaa itsevarmuudestaan ja itseluottamuksestaan muille antaa. (Keltikangas-Järvinen 2010, 24.)

Ihmisen julkinen ja yksityinen itsetunto eivät koskaan ole täysin sama asia, niiden välillä on aina joitain eroavaisuuksia. Ihminen ei koskaan kerro, mitä kaikkea itsestään ajattelee. Esimerkiksi julkisesti ihminen saattaa väheksyä itseään ja vähätellä suorituksiaan muille ihmisille. Tällä ei välttämättä kuitenkaan ole mitään tekemistä sen kanssa, mitä mieltä hän oikeasti itsestään on. Tasapainoisella ihmisellä yksityisen ja julkisen itsetunnon välillä ei ole kovin suurta eroa. Tällöin ihmisellä ei ole tarvetta ylläpitää ulospäin itsevarmuudestaan aivan erilaista kuvaa kuin mitä hän todella tuntee. (mt., 24.)

Ihmisen itsetunto rakentuu ympäristöstä ja muista ihmisistä saaduista kokemuksista. Lapsuudessa itsetunto kehittyy sen kautta, miten vanhemmat hoitavat lasta. Myöhemmällä iällä tärkeiksi asioiksi nousevat millaisena vanhemmat lasta pitävät, mitä he odottavat tältä ja miten lapsen suorituksiin, onnistumisiin ja epäonnistumisiin suhtaudutaan. Myös koulu, toverit ja harrastukset rakentavat lapsen itsetuntoa. Koulussa lapselle muodostuu käsitys siitä millainen hän on ja mitä hän kykenee oppimaan. Tällä käsityksellä on suuresti merkitystä sille, mitä hän todella oppii. (mt., 123.)

Itsetunnon voi nähdä syntyvän kahden erilaisen mekanismin kautta. Nämä ovat hankittu ja annettu itsetunto. Hankitulla itsetunnolla tarkoitetaan sitä, mikä ihmiselle kehittyy kokemusten ja havaintojen kautta. Sen koostavat onnistumisen elämykset ja ihmisen omat havainnot, kun hän huomaa selviävänsä. Hankittu itsetunto on myös seurausta muilta saadusta palautteesta. Hankittu itsetunto voi rakentua myös pettymyksistä, joita ihminen on kokenut. Annettu itsetunto taas muodostuu sen perusteella, miten lapsen perustarpeeseen olla hoivattu ja rakastettu vastataan. Voi sanoa, että tämän itsetunnon lapsen vanhemmat antavat tälle kuin luonnonlahjana. Annettu itsetunto tulee siis ihmiselle ulkopuolelta. (Keltikangas-Järvinen 2000, 120.)

3.1 Mitä on hyvä itsetunto?

Itsetunto on sitä, kuinka paljon hyviä ominaisuuksia ihminen näkee itsessään. Ihmisen itsetunnon voi ajatella olevan hyvä silloin, kun hänen minäkäsityksessään positiiviset ominaisuudet ovat voitolla. Tilanteessa, kun taas negatiivisten ominaisuuksien määrä on positiivisia suurempi, voi ihmisen itsetunnon katsoa olevan huono. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17.)

Vaikka hyvän itsetunnon omaava ihminen näkee itsessään enemmän positiivisia ominaisuuksia, on hänen minäkuvansa kuitenkin totuudenmukainen. Sen lisäksi, että hän tiedostaa omia hyviä ominaisuuksiaan havaitsee hän myös heikkoutensa. Kuitenkin kuvatessaan itseään hän korostaa hyviä ominaisuuksiaan ja näkee ne tärkeämpänä huonoihin verrattuna. Se, että hän myöntää omat heikkoutensa ja puutteensa, ei romuta hänen itseluottamustaan eikä tuota hänelle sellaista ahdistusta, jota on jatkuvasti tasapainotettava. Hyvä itsetunto siis tarkoittaa ihmisen rehellisyyttä omien huonojenkin puolien suhteen merkiten samalla kuitenkin myös pyrkimystä päästä näistä huonoista piirteistä eroon. (mt. 17.)

Hyvän itsetunnon yksi osa on se, että ihminen kykenee näkemään oman elämänsä ainutkertaisuuden ja ymmärtää olevansa tärkeä sinänsä, ilman erityisiä suorituksia ja onnistumisia, jotka osoittaisivat tämän. Elämän tärkeyden ja ainutkertaisuuden ajatus perustuu ihmisen sisäiseen itsearvostukseen ja tunteeeseen, että hänen elämänsä on hänen omaansa ja sen takia tärkeää. Tämä tunne on riippumaton siitä, miten tärkeäksi tai merkittäväksi ulkopuoliset hänen elämänsä ajattelevat tai kuinka merkittävää se on yhteiskunnallisella menestyksellä mitattuna. (mt., 18.)

Itsetunto voidaan määritellä itseluottamukseksi ja itsensä arvostamiseksi. Hyvään itsetuntoon kuuluu kuitenkin lisäksi kyky arvostaa myös muita ihmisiä. Ihminen, jolla on vahva itsetunto, pystyy näkemään toisen ihmisen osaamisen ja antamaan tälle tunnustusta sekä arvoa hänen mielipiteilleen. Hän myös kykenee esimerkiksi asettamaan itsellensä auktoriteetteja ilman, että niiden olemassaolo on hänelle uhkana. Hän tiedostaa oman arvonsa ja osaamisensa ilman sitä harhaa, että hän olisi ainoa, jota tulee arvostaa tai ainoa, joka osaa. (mt., 19.)

Hyvän itsetunnon voi ajatella olevan myös riippumattomuutta muiden mielipiteistä. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, ei koko ajan pohdi mitä muut ovat hänestä mieltä eikä hän huolehdi jatkuvasti muiden hyväksynnästä. Hänen ei tarvitse pyrkiä aina ajattelemaan ja toimimaan yleisen mielipiteen mukaan. Hän uskaltaa asettaa omia yksilöllisiä päämääriä ja hänellä on rohkeutta myös pitää niistä kiinni. (mt., 20.)

Hyvän itsetunnon oleellinen osa on myös kyky kestää pettymyksiä ja epäonnistumisia. Vahvan itsetunnon myötä omien virheiden myöntäminen epäonnistumisten jälkeen on helpompaa. Hän ymmärtää, että se, että hän teki jonkin asian huonosti, ei tarkoita, että hän itse on huono. Epäonnistumiset eivät johda itsetunnon vaurioitumiseen ja itsesyytöksiin vaan pohtimiseen, mitä tapahtuneesta voisi oppia tulevaisuutta varten. (mt., 22–23.)

3.2 Itsetunnon vaikutus ihmiseen

Itsetunnolla on ihmiselle valtava merkitys. Itsetunto on läsnä ja vaikuttaa ihmiseen jatkuvasti, hänen olemukseensa, ajatuksiinsa ja tekoihinsa. Itsetunto voi myös vaikuttaa siihen, miten muut ihmiset häntä ymmärtävät ja miten he häneen suhtautuvat. (Cacciatore, Korteniemi-Poikela & Huovinen 2008, 12.) Ihmisen itsetunto ja hänen yleinen hyvinvoinnin tunteensa ovat yhteydessä toisiinsa. Elämäntyytyväisyys ei kuitenkaan ole suora seuraus hyvästä itsetunnosta, ihminen voi olla tyytyväinen elämäänsä, vaikka hänellä olisikin ongelmia itsetuntonsa kanssa. Ihminen, jolla on hyvä itsetunto, näkee kuitenkin elämässään enemmän hyviä puolia kuin ihminen, jolla itsetunto on huono. (Keltikangas-Järvinen 2010, 35.)

Ihmisen tunteiden, mielialojen ja itsetunnon välillä on vuorovaikutusta. Ihmisen kokemus omasta itsetunnostaan ilmeneekin usein juuri mielialana. Masentuneisuus on usein seurausta tunteesta, että ei ole mitään eikä omalla elämällä ole merkitystä. Ihmisen on helpompi tuntea itseluottamusta, kun hänen mielialansa on hyvä. Ihmisellä, jolla on heikko itsetunto, voivat hetkelliset mielialat vaikuttaa suuresti hänen itsearviointeihinsa. Onnellinen ja hyvä mieliala saa hänet tuntemaan itsensä osaavaksi ja hyväksi, kun taas alavireisyys saa tuntemaan, ettei

hän osaa mitään ja on keltoton. Hyvän itsetunnon omaavalla ihmisellä yhteys mielialojen ja itsearviointin välillä ei ole näin voimakas. (mt., 35–36.)

Itsetunnon ja koulumenestyksen välillä on todettu olevan yhteys. Lapsen koti-tausta ja hänen itsetuntonsa vaikuttavat motivaatioon ja haluun menestyä kou-lussa. Näillä taas on vaikutusta suuresti myös lapsen todelliseen koulumenes-tykseen. Koulumenestyksen ja itsetunnon välisen yhteyden on todettu olevan sukupuolesta riippuvainen. Itsetunto koulumenestyksessä on tärkeämpi tekijä pojilla kuin tytöillä. (Keltikangas-Järvinen 2000, 113.)

Huono itsetunto ja vähäinen itseluottamus johtavat helposti ihmisen alisuoriu-tumiseen. Tällöin ihmisen suoritusten tulokset voivat jäädä alle hänen oikean osaamisensa tason. Hyvä itsetunto auttaa nostamaan ihmisen tavoitetasoa, mutta ei ole kuitenkaan automaattinen seuraus sille. Ihmisen tavoitetaso riippuu myös ihmisen arvostuksista, joten myös hyvän itsetunnon omaava ihminen voi olla niin sanottu laiska elämästä nautiskelija. (mt., 113.)

Hyvän itsetunnon omaavilla ihmisillä on usein tunne siitä, että he pystyvät vai-kuttamaan tarpeeksi omaan elämäänsä. Tällaisen hallinnantunteen puuttumi-nen taas on yhteydessä huonoon itsetuntoon. Ihmisestä voi tuntua, että hänen elämänsä on kiinni sattumista. Asiat vain tapahtuvat tai häntä vaikutusvaltai-semmat ihmiset tekevät hänen elämänsä ratkaisevat päätökset. (Keltikangas-Järvinen 2010, 36.)

Ihmisen itsetunto on yleensä yhteydessä hänen sosiaalisiin taitoihinsa sekä ky-kyyn tulla toimeen toisten ihmisten kanssa. Itsetuntoon yhteydessä olevia asioi-ta ovat muun muassa valmiudet arvostaa muita sekä kyky ottaa toiset ihmiset huomioon. Usein asiat sujuvat helpommin itsetunnoltaan vahvan ihmisen kans-sa kuin itsetunnoltaan heikon ja alemmuudentunteiden kanssa jatkuvasti painis-kelevan ihmisen kanssa. Tällainen ihminen ei yleensä uskalla tunnustaa ole-vansa väärässä ja pelkää myös menettävänsä arvostuksensa. Huono itsetunto siis vaikeuttaa ihmisen sosiaalista kanssakäymistä paljon. Ihmisten kanssa vuo-rovaikutuksessa oleminen voi kasvattaa hänen omaa huonommuudentunnet-taan. (mt., 36–37.)

Ihmisen itsetunto ja empatia liittyvät vahvasti yhteen. Kun itsetunto on hyvä, kykenee ihminen aitoihin ja avoimiin ihmissuhteisiin ja empatiaan. Empatialla tarkoitetaan eläytymistä toisen ihmisen kokemusmaailmaan ja tietoisuuteen. Se on asioiden hahmottamista toisen näkökulmasta. (Jarasto & Sinervo 1998, 59–61.) Vahva itsetunto on hyvä pohja empatialle ja sosiaalisille taidoille, mutta se ei johda niihin itsestään. Näiden taitojen oppiminen on kuitenkin helpompaa, lapselle, jolla on hyvä itsetunto. (Keltikangas-Järvinen 2010, 37.)

4 TOIMINNALLISET TYTTÖTUNNIT

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tarkastella oululaisten 5.–6.-luokkalaisten tyttöjen kokemuksia yksinäisyyteen ja itsetuntoon liittyen. Tarve tarkastelulle tulee Oulun Tyttöjen Talolta, jossa pohditaan sen ikäisille tytöille suunnatun toiminnan tarvetta. Toteuttamieni toiminnallisten tyttötuntien avulla keräämäni aineistot tyttöjen kokemuksista yksinäisyyteen ja itsetuntoon liittyen kertovat selkeästi, että tarvetta tämän ikäisille tytöille suunnatulle toiminnalle löytyy.

Pohdimme yhdessä opinnäytetyöni tilaajan kanssa erilaisia mahdollisuuksia sille, miten opinnäytetyöni kokonaisuus olisi paras toteuttaa. Lähtökohtana pohdinnoillemme oli se, että opinnäytetyöni tulisi sisältää tutkimuksellisuuden lisäksi myös toiminnallisuutta. Päädyimme tulokseen, että toiminnalliset tyttötunnit ovat toimiva tapa saada kerättyä tarvittavaa tietoa ja samalla käsitellä tyttöjen kanssa näitä kahta tärkeää aihetta; yksinäisyyttä ja itsetuntoa. Suunnittelin ja toteutin siis keväällä 2016 kaksi toiminnallista tyttötuntia neljän eri oululaisen 5.–6. luokan tytöille.

Tyttötuntien teemoina toimivat yksinäisyys ja itsetunto. Nämä ovat asioita, jotka koskettavat varmasti jokaisen nuoren tytön elämää jossain vaiheessa. Yksinäisyys ja ongelmat itsetunnon kanssa ovat nuorten tyttöjen keskuudessa yleisiä, mutta niillä on silti suuri vaikutus tytön kehitykselle. Oulun Tyttöjen Talo on paikka, jossa näihin haasteisiin voi saada tukea. Koska kyseiset aiheet ovat tärkeitä ja laajojakin, päädyin suunnittelemaan kaksi erillistä 45 minuutin mittais-

ta oppituntia. Ensimmäisen tunnin teemana oli yksinäisyys ja toisen tunnin teemana itsetunto. Tyttö tuntien aikana toteutin erilaisten menetelmien avulla opinnäytetyöhöni tarvittavaa tiedonkeruuta. Näiden tiedonkeruumenetelmien lisäksi tunnit sisälsivät myös muita toiminnallisia menetelmiä, joiden avulla muun muassa tutustuttiin, lämmiteltiin ja myös käsiteltiin kunkin tunnin aiheita.

Kohderyhmäksi tyttö tunteille ja samalla tutkimukselleni valikoitui neljän eri 5.–6. luokan tytöt. Näillä neljällä luokalla tyttö jä oli yhteensä 43. Opinnäytetyöni tilaajalla Oulun Tyttö jien Talolla oli heti opinnäytetyöni suunnitteluvaiheessa ajatuksia siitä, mitä oululaisia kouluja tyttö tuntien pitämisen suhteen voisi lähestyä. Tyttö jien Talo oli aluksi kouluihin yhteydessä ja kun tyttö tunteista kiinnostuneita kouluja löytyi, olin minä yhteydessä näihin kouluihin ja kerroin tarkemmin tyttö tunteista sekä niiden tarkoituksesta. Päädyin pitämään tunnit neljälle eri luokalle. Halukkaita luokkia tyttö tunteille olisi ollut enemmänkin, mutta suuremman luokkamäärän myötä tutkimusaineistoni olisi kasvanut liian laajaksi omiin resursseihini nähden. Tyttö tunnit toteutettiin koulupäivän aikana oppituntien tilalla.

Pidin tyttö tunnit yhden 5. luokan tytöille ja kolmen 6. luokan tytöille. Alkuperäisenä ajatuksena oli, että kaksi 45 minuutin mittaista tuntia pidettäisiin erikseen, esimerkiksi ensimmäinen yhtenä päivänä ja toinen viikon kuluttua. Aikataulullisista syistä pidin kuitenkin yhdelle luokalle molemmat tunnit samana päivänä putkeen siten, että tytöt kävivät tuntien välissä vain välitunnilla. Suunnittelin tyttö tuntien ohjelmat kuitenkin siten, että niiden peräkkäin pitäminen ei haitannut kokonaisuutta. Sekä erikseen että yhteen pidetyt tunnit toimivat siis oikein hyvin.

Tyttö tuntien toteutuksessa minulla oli työparina apuna Oulun Tyttö jien Talon työntekijä. Hän toimi pääasiallisesti eri menetelmien avulla aikaansaatu jien keskustelujen kirjaajana. Tein etukäteen ennen tunteja jäsennellyt lomakkeet, joissa oli tuotu selkeästi ilmi minkälaisia asioita keskusteluista tuli poimia ja kirjata ylös. Nämä lomakkeet toimivat myöhemmässä vaiheessa opinnäytetyötäni tutkimusaineistonani.

Hyödynsin tyttö tunteilla erilaisia tiedonkeruumenetelmiä sekä myös toiminnallisia menetelmiä aiheiden käsittelyssä. Välitin hyvissä ajoin ennen ensimmäisiä

tyttötunteja luokkien opettajille tiedotteen, jonka he välittivät eteenpäin tyttöjen huoltajille. Tiedotteessa esittelin itseni ja kerroin opinnäytetyöni taustoista. Kerroin myös lyhyesti, mitä teemalliset tyttötunnit tulevat sisältämään sekä pyysin huoltajia ilmoittamaan, mikäli he eivät halua lapsensa osallistuvan tunneille tai esimerkiksi yksinäisyyskyselyyn.

4.1 Tiedonkeruumenetelmät

Opinnäytetyöni tavoitteena on tarkastella oululaisten 5.–6.-luokkalaisten tyttöjen kokemuksia yksinäisyydestä ja itsetunnosta. Opinnäytetyöni sisältää niin kvantitatiivisen kuin kvalitatiivisenkin tutkimuksen piirteitä. Kvantitatiivinen ja kvalitatiivinen tutkimus ovat lähestymistapoja, joita on vaikeaa erottaa toisistaan tarkkarajaisesti. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 1997, 127). Käytän opinnäytetyössäni tiedonkeruumenetelminä neljää eri menetelmää, jotka ovat kysely, jana-menetelmä, kirjoitustehtävä ja kuvakortti-menetelmä.

Yksi opinnäytetyöni tiedonkeruumenetelmistä on kysely (ks. liite 1), joka liittyy yksinäisyyteen. Usein kvantitatiivisessa tutkimuksessa käytetty kyselylomakemenetelmä soveltuu myös kvalitatiiviseen tutkimukseen tilanteissa, joissa halutaan selvittää esimerkiksi tutkimusjoukon mielipiteitä tai ominaispiirteitä (Soininen 1995, 114). Kyselytutkimuksen etuna pidetään yleisesti sitä, että sen avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto ja myös kysyä monia asioita (Hirsjärvi ym., 1997, 184).

Kyselyn tavoitteena oli saada tietoa 5.–6. luokkalaisten tyttöjen kokemasta yksinäisyydestä. Kyselylomake koostui seitsemästä kysymyksestä ja se sisälsi sekä avoimia että monivalintakysymyksiä. Kyselyyni vastasi yhteensä 43 tyttöä. Suunnittelin kyselylomakkeen kysymykset yhteistyössä opinnäytetyöni tilaajan kanssa. Toteutin kyselyn informoituna kyselynä ensimmäisen tyttötunnin yhteydessä. Informoidussa kyselyssä tutkija jakaa kyselylomakkeet henkilökohtaisesti vastaajille (Martikainen 2015). Kyselytutkimuksen yhtenä heikkoutena pidetään sitä, ettei pystytä arvioimaan, miten vakavasti vastaajat ovat tutkimukseen suhtautuneet ja miten onnistuneita annetut vastausvaihtoehdot ovat vastaajien näkökulmasta (Ojasalo, Moilanen & Ritalahti 2014, 121). Kyselyn toteutuksen

yhteydessä toin kyselyyn vastanneille tytöille esille selkeästi, että he voivat tarvittaessa pyytää selvennyksiä lomakkeen kysymyksiin. Kyselyyn vastanneiden tyttöjen henkilötietoja ei kerätty missään vaiheessa eikä heidän henkilöllisyytensä ilmene opinnäytetyössäni mitenkään. Kerroin tämän ennen kyselyn toteuttamista myös kyselyn vastaajille.

Toinen opinnäytetyöni tiedonkeruumenetelmistä on jana-menetelmä. Löysin jana-menetelmän kootessani opinnäytetyöni tietoperustaa. Jana-menetelmä on esiteltynä Mannerheimin Lastensuojeluliiton Kaikille kaveri. Opas nuorten yksinäisyyden ehkäisemiseen -oppaassa. Opas on syntynyt Kaikille kaveri -hankkeessa (2012-2014). Menetelmän ideana on, että tilaan muodostetaan kuvitteellinen jana, jonka toinen pää kuvastaa mielipidettä ”täysin samaa mieltä” ja toinen pää ”täysin eri mieltä”. Janalle pystyi asettumaan myös päiden välille, jos ei ollut kokonaan jompaakumpaa mieltä. Ohjaaja esittää ryhmälle väittämiä ja pyytää osallistujia asettumaan janalle omaa mielipidettään vastaavaan paikkaan. Kunkin väittämän jälkeen keskustellaan yhteisesti väittämän herättämistä ajatuksista. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2013.)

Pohtiessani yksinäisyys-teemaisen tunnin sisältöä koin jana-menetelmän toimivaksi menetelmäksi kerätä tyttöjen mielipiteitä ja ajatuksia yksinäisyyteen liittyen. Hyödynsin Kaikille kaveri -oppaasta löytyviä väittämiä niiltä osin, kuin ne soveltuivat yksinäisyyden teemaan. Tein myös muutamia pieniä muutoksia väittämien muotoiluun, jotta ne olisivat helpommin ymmärrettävissä 5.–6. luokkalaisille tytöille. Käytännön toteutus jana-menetelmän osalta sujui siten, että minä toimin ohjaajana, esitin väittämiä ja keskustelin väittämistä tyttöjen kanssa. Menetelmän toteutuksen ja keskustelun aikana työparini kirjasi ylös menetelmän tuloksia ja keskustelusta esiin nousseita asioita jäsenllylle lomakkeelle, jonka olin etukäteen tehnyt. Tutkimukseni aineistoksi valikoin vain niistä väittämistä saadut tulokset, jotka kävimme kaikkien neljän luokan tyttöjen kanssa läpi.

Kolmas tiedonkeruumenetelmäni on kirjoitustehtävä, joka toteutettiin itsetunto-teemaisella tunnilla. Tytöt saivat paperilla kaksi päinvastaista kehyskertomusta, joista haluamaansa he saivat jatkaa. Aikaa kirjoittamiseen oli 15 minuuttia. Kehyskertomukset, joista toisen tytöt saivat valita, olivat: 1. Minnalla on ollut hyvä päivä. Kerro mitä on tapahtunut. ja 2. Minnalla on ollut huono päivä. Kerro mitä

on tapahtunut. Tutkin tyttöjen kirjoitelmista sitä, millaisia teemoja tyttöjen joko hyvässä tai huonossa päivässä nousee esille ja myös sitä, millä tavalla kaverialueet näyttäytyvät tyttöjen hyvässä tai huonossa päivässä.

Neljäs tiedonkeruumenetelmäni on kuvakortti-menetelmä. Menetelmän tarkoituksena oli kuvakorttien avulla saada aikaan keskustelua itsetunnosta. Jokainen tyttö sai valita suuresta määrästä erilaisia kortteja yhden kortin, joka kuvasi hänen mielestään sitä, mitä on hyvä itsetunto. Tämän jälkeen jokainen sai vuorollaan esitellä valitsemansa kortin ja kertoa, miksi valitsi juuri sen. Jokaisen esiteltyä oman korttinsa jatkoimme keskustelua itsetunnosta minun johdollani.

Tyttöjen esitellessä valitsemiaan kuvakortteja työparini kirjasi heidän ajatuksiinsa jäsenneltyyn lomakkeeseen, jonka olin tehnyt etukäteen. Myös yleisen keskustelun aikana työparini jatkoi keskustelussa esille nousseiden asioiden kirjaamista. Keskustelimme tyttöjen kanssa muun muassa siitä, mistä itsetunto rakentuu ja miten omaa tai toisen itsetuntoa voisi parantaa.

4.2 Yksinäisyys-teemainen tunti

Ensimmäisen tyttötunnin teemana oli yksinäisyys. Hyödynsin tunnin aikana kahden tiedonkeruumenetelmää, kyselyä ja jana-menetelmää. Näiden lisäksi tunti sisälsi myös kaksi toiminnallista harjoitusta. Keräsin tunnin lopussa tytöiltä myös palautteen tunnista. Yksinäisyys-teemaisille tunneille osallistui yhteensä 43 tyttöä.

Aloitin tunnin esittelemällä itseni ja kertomalla, mitä tulemme tunnin aikana tekemään. Lisäksi kerroin tytöille minkä vuoksi olin heille tunteja tullut pitämään ja avasin myös opinnäytetyöni taustaa lyhyesti. Esittelyn jälkeen tytöt täyttivät kyselylomakkeet. Halusin toteuttaa kyselyn heti ensimmäisen tunnin alkuun sen vuoksi, etteivät tunnin aikana käsiteltävät asiat ja suoritettavat tehtävät vaikuttaisi tyttöjen vastauksiin.

Kyselyn jälkeen teimme tutustumisharjoituksen. Tutustumisharjoitukset tukevat ryhmähengen kehittymistä. Turvallinen ryhmähengi luo perustan ryhmässä teh-

tävälle työlle. (Vehkalahti 2007, 27.) Tunnin aihe, yksinäisyys, voi olla monelle vaikea asia käsitellä, joten tärkeää oli pyrkiä luomaan tyttöryhmään hyvä ja luottamuksellinen ilmapiiri. Tytöt jaettiin pareihin ja jokainen sai eteensä tyhjän paperin. Tarkoituksena oli piirtää oman parin kasvot paperille katsomatta paperiin kertaakaan. Piirroksen yhteyteen tytöt kirjasivat kaksi asiaa joista heidän parinsa tykkää. Lopuksi jokainen sai esitellä parinsa muille. Tutustumisen lisäksi harjoitus toimi hyvin myös lämmittelyleikkinä ja niin sanottuna jäänsärkijänä. Harjoitus sai aikaan paljon naurua ja jokainen tyttö tuli nähdyksi ja kuulluksi.

Tutustumisharjoituksen jälkeen siirryimme jana-menetelmään. Olin tehnyt etukäteen tilan lattiaan teipistä janan, jolle tytöt asettuivat väittämien herättämien ajatuksien mukaan. Jana-menetelmän aikana työparini kirjasi tekemälleni lomakkeelle keskustelussa nousseita asioita. Jokaisen esittämäni väittämän jälkeen ja tyttöjen asetuttua janalle keskustelimme aiheesta myös yhteisesti. Tätä ennen tytöt juttelivat ensin pareittain tai pienissä porukoissa, miksi olivat valinneet juuri sen kohdan janalta. Tarve tälle ensin porukassa juttelulle nousi heti ensimmäisellä yksinäisyys-teemaisella tunnilla. Kynnys kertoa omia mielipiteitään suoraan yleiseen keskusteluun oli tytöille melko korkea. Toisen kanssa juttelu ja ajatuksien vaihto antoi tytöille selvästi rohkeutta tuoda ajatuksiaan esille.

Jana-menetelmä herätti tytöissä hyvin ajatuksia, joskin jotkut väittämät olivat ehkä hieman vaikeita ymmärtää ja osa esittämistäni väittämistä oli osittain päällekkäisiä. Tästä johtuen jokaisen väittämän kohdalla ei syntynyt kovin paljon keskustelua. Yksinäisyys aiheena ei toki ole myöskään mikään kaikista helpoin aihe käsitellä. Jana-menetelmän jälkeisen viimeisen harjoituksen, paperitorni-leikin, tarkoituksena olikin toimia hauskana lopetusleikkinä. Tytöt jaettiin kahden joukkueeseen ja kummallekin joukkueelle annettiin 15 tyhjää A4-kokoista paperia. Joukkueiden tarkoitus oli tehdä papereista mahdollisimman korkea rakennelma. Papereita sai kuitenkin vain taitella, ei esimerkiksi repiä tai liimata. Aikaa rakennelman tekoon oli viisi minuuttia. Voittajajoukkue oli se, jolla oli viiden minuutin kuluttua korkeampi rakennelma kasassa. Leikki oli hauska ja se vaati yhteistyötä ryhmän kesken. Leikit, joissa jokaista ryhmän jäsentä tarvitaan leikin onnistumiseen, tukevat ryhmäytymistä ja myös jokaisen lapsen omanarvontuntoa (Vehkalahti 2007, 31–32).

Paperitorni-leikin jälkeen keräsin tytöt vielä yhteen ja tiedustelin heidän ajatuksiaan ja tuntemuksiaan tunnin kulusta ja tehdyistä harjoituksista. Kyselin esimerkiksi oliko jokin asia tuntunut erityisen vaikealta, mikä oli hauskaa ja oliko jotain, mikä oli ihan tylsää. Kiitin tyttöjä ensimmäisestä tunnista ja kerroin, että tulen pitämään heille myös toisen, itsetunto-teemaisen tyttötunnin. Lopuksi jaoin jokaiselle tytölle yhden marmorikuulan, jonka hän sai lähtiessään tiputtaa palautteeksi purkkiin. Palautepurkkeja oli kolme erilaista; yhdessä purkissa oli hymyilevä naama 😊, toisessa 😐 ja kolmannessa surullinen naama ☹️. Pyysin tyttöjä tiputtamaan marmorikuulan siihen purkkiin, joka kuvasi hänen mielipidettään tunnista.

4.3 Itsetunto-teemainen tunti

Toisen tyttötunnin teemana oli itsetunto. Käytin tunnin aikana kahta eri tiedonkeruumenetelmää opinnäytetyötäni varten. Nämä menetelmät olivat kirjoitustehtävä ja kuvakortti-menetelmä. Lisäksi teimme tunnin aikana tyttöjen kanssa kaksi muutakin toiminnallista harjoitusta. Tunnin lopuksi keräsin tytöiltä palautteen tunnista. Itsetunto-teemaisille tyttötunneille osallistui yhteensä 38 tyttöä.

Aloitin tunnin esittelemällä itseni ja kertomalla lyhyesti mitä tunnilla on tarkoitus tehdä ja miksi. Esittelyn jälkeen keräännymme yhteen ja teimme kuulumiskierroksen. Kierros toteutettiin suuren nopan avulla, jonka eri sivuille oli kirjoitettu erilaisia lauseen alkujia. Jokainen heitti vuorollaan noppaa ja jatkoi saamaansa lauseenalkua haluamallaan tavalla.

Kuulumiskierroksen jälkeen ohjeistin tyttöjä ottamaan itselleen istumapaikat ja jaoin jokaiselle kirjoitustehtävän. Kerroin tytöille kirjoitustehtävän tarkoituksen opinnäytetyöni kannalta ja kävin läpi tehtävän ohjeistuksen. Kirjoitustehtävässä paperilla oli kaksi päinvastaista kehyskertomusta, joista jompaakumpaa he jatkoivat haluamallaan tavalla. Aikaa kirjoittamiseen oli 15 minuuttia. Kirjoitustehtävän ajaksi laitoin soimaan taustalle rauhallista musiikkia. Kerroin tytöille, kun kirjoitusaikaa oli jäljellä enää viisi minuuttia, jotta he pystyivät viimeistelemään

tarinan haluamallaan tavalla. 15 minuutin täytyttyä keräsin kirjoitustehtävät pois ja siirryimme kuvakortti-menetelmän pariin.

Kuvakortti-menetelmän tarkoituksena oli keskustella tyttöjen kanssa itsetunnosta. Olin ennen tunnin alkua levittänyt tilan sivupöydälle erilaisia kortteja. Näistä korteista tytöt saivat valita yhden, joka kuvasi hänen mielestään sitä, mitä on hyvä itsetunto. Kortin valinnan jälkeen keräännymme yhteen ja jokainen sai vuorollaan esitellä minkä kortin valitsi ja miksi oli valinnut juuri sen. Kierroksen jälkeen keskustelimme itsetunnosta lisää minun johdollani. Kuvakortti-menetelmä oli hieman vaikea 5.–6. luokkalaisille tytöille. Monelle tytölle oli vähän hankalaa pukea sanoiksi sitä, minkä takia oli valinnut juuri tietyn kortin. Kuitenkin esittämieni tarkentavien kysymysten avulla omien ajatuksien avaaminen oli monelle hieman helpompaa. Kaiken kaikkiaan korttikierroksen jälkeinen yleinen keskustelu oli kuitenkin toimivampi tapa kuulla tyttöjen ajatuksia itsetuntoon liittyen. Toisaalta taas yleisessä keskustelussa käy helposti niin, että ryhmän rohkeimmat saavat ajatuksensa esille, mutta hieman ujommat, jotka eivät niin välitä olla äänessä, jäävät vähemmälle huomiolle.

Kuvakortti-menetelmän jälkeen oli vuorossa viimeinen harjoitus, joka oli kohteliaisuus-leikki. Leikin tarkoituksena oli auttaa tyttöjä ymmärtämään positiivisen palautteen ja mukavien asioiden esille tuomisen tärkeyttä. Leikissä kaikille tytöille jaettiin ensiksi pieni lappu, jolle pyysin heitä kirjoittamaan jonkin kivan asian, minkä joku on joskus sanonut hänelle tai sellaisen kivan asian, jonka itse haluaisi sanoa jollekin toiselle. Keräsin laput yhteen ja jaoin jokaiselle tytölle sattumanvaraisesti yhden lapun. Tämän jälkeen tytöt alkoivat kiertää tilassa ja aina kohdatessaan jonkun, he sanoivat tälle lapussaan lukevan asian. Toinen sai vastata kohteliaisuuteen ainoastaan sanomalla ”kiitos”. Leikki oli todella mukava ja sai aikaan hyvää mieltä.

Kuten ensimmäisen, yksinäisyys-teemaisen tunnin lopussa, kokosin tytöt myös toisen tunnin lopussa yhteen ja pyysin heitä kertomaan ajatuksiaan ja tunteuksiaan tunnista. Kiitin tyttöjä tyttötunneilleni osallistumisesta ja jaoin jokaiselle tytölle taas marmorikuulan, jonka he saivat lähtiessään tiputtaa purkkiin palautteena tunnista.

4.4 Palaute ja arvio tunneista

Keräsin tytöiltä molempien tuntien jälkeen yksinkertaisen palautteen. Tytöt antoivat palautteen tiputtamalla marmorikuulan purkkiin, joka kuvasi hänen ajatuksiaan ja mieltään tunnista. Purkkeja oli kolme ja jokaisessa oli erilainen hymynaama: 😊, 😐, ☹️. Palautepurkkien lisäksi pyysin molempien tuntien jälkeen tytöiltä sanallista palautetta tunnista.

Yksinäisyys-teemainen tunti sai 37 tytöltä arvion 😊 ja kuudelta tytöltä arvion 😐. Näistä arvioista voi päätellä tunnin menneen siis hyvin. Yksinäisyys-tunnin loppuksi kysyin tytöiltä millaista eri harjoituksia oli tehdä, oliko jokin vaikeaa tai oliko jokin erityisen kivaa. Paperitorni-leikki oli pääsääntöisesti tyttöjen suosikki. Yhden luokan kanssa jana-menetelmää tehdessämme eräs tyttö kysyi, että miksi tällaisia harjoituksia tehdään. Hän sanoi yksinäisyydestä puhumisen olevan masentavaa. Tämän jälkeen keskustelimme yhdessä tyttöjen kanssa siitä, miten tärkeä aihe yksinäisyyskin on käsitellä, vaikka se ei helppo aihe olekaan.

Itsetunto-teemainen tunti sai 35 tytöltä arvion 😊 ja kolmelta tytöltä arvion 😐. Myös tämä tunti meni palautteista päätellen hyvin. Tunnin jälkeen kysyin tytöiltä samankaltaisia kysymyksiä kuin yksinäisyys-teemaisenkin tunnin jälkeen. Tytöt tykkäsivät kovasti kohteliaisuus-leikistä. Kummallakaan tunnilla ei tyttöjen kerrotoman mukaan ollut mitään sellaista, mitä olisi ollut epämukavaa tehdä.

Koen onnistuneeni tyttötuntien suunnittelussa ja toteutuksessa hyvin. Tiedonkeruumenetelmät olivat toimivia ja sain kerättyä niiden avulla opinnäytetyössäni tarvitsemaani aineistoa tehokkaasti. Tuntien käytännön toteutuksen myötä huomasin, miten suuresti eri menetelmien toteutuksen onnistuminen voi vaihdella ryhmän mukaan. Kaikille neljälle luokalle kaikki valitsemani menetelmät eivät toimineet ihan niin hyvin kuin olisin toivonut. Tämä oli kuitenkin hyvin opettavainen ja hyvä kokemus tulevaisuuden kannalta.

5 TULOKSET

Opinnäytetyöni tutkimusaineisto koostuu yksinäisyyskyselystä, kirjoitustehtävän kirjoitelmista sekä jana-menetelmän ja kuvakortti-menetelmän kirjallisista tuloksista. Tässä luvussa avaan eri tiedonkeruumenetelmieni tuloksia.

5.1 Kyselyn tulokset

Tyttöjen kokemaan yksinäisyyteen liittyvä kyselylomake sisälsi seitsemän kysymystä, sekä avoimia kysymyksiä että vaihtoehtokysymyksiä. Kyselyyn vastasi 43 tyttöä, jotka olivat oululaisia 5.–6. luokkalaisia.

Kyselyn ensimmäisessä kysymyksessä vastaajaa pyydettiin kertomaan, kuinka monta kaveria hänellä on koulussa. Kysymyksessä oli vastausvaihtoehdot: ei yhtään, 1-2, 3-5 ja yli 5. Kyselyyn vastanneista 40 kertoi, että heillä on koulussa yli 5 kaveria. Kaksi vastaajaa kertoi, että heillä on koulussa kavereita 3-5. Yksi vastaaja oli kirjoittanut kyselylomakkeeseen tämän kysymyksen kohdalle, ettei halua kommentoida asiaa.

Kyselyn toisessa kysymyksessä vastaajalta kysyttiin, kuinka monta kaveria hänellä on, joiden kanssa hän on vapaa-ajallaan. Vastausvaihtoehdot olivat samat kuin ensimmäisessä kysymyksessä. Vastaajista 28 kertoi, että heillä on vapaa-ajalla kavereita yli 5. Yhdeksällä vastaajalla kavereita on vapaa-ajalla 3-5. Kuusi vastaajaa kertoi heillä olevan kavereita vapaa-ajalla 1-2.

Kyselyyn vastanneista tytöistä lähes kaikilla on siis sekä koulussa että vapaa-ajalla vähintään yksi kaveri. Yksi vastaaja jätti vastaamatta ensimmäiseen kysymykseen, jossa tiedusteltiin kavereiden määrää koulussa. Suurin osa vastaajista kertoi, että heillä on kavereita sekä koulussa että vapaa-ajalla yli 5. Tämä tutkimustulos vaikuttaa hyvin positiiviselta, mutta toisaalta tulee pitää mielessä, että vaikka ihmisellä olisi kuinka paljon kavereita ja sosiaalisia suhteita, voi hän silti kokea olevansa yksinäinen jos hänen sosiaaliset suhteensa eivät ole laadultaan hänen haluamansa kaltaisia.

Kyselylomakkeen kolmannessa kysymyksessä kysyttiin, kenelle vastaaja voi puhua tärkeistä tai mieltä painavista asioista. Kysymys oli avoin kysymys, johon tytöt saivat siis vastata sanallisesti haluamallaan tavalla. Tyttöjen vastauksissa esille nousivat selkeästi eniten kuitenkin kaverit ja vanhemmat. 37 vastaajaa mainitsi vastauksessaan pystyvänsä puhumaan tärkeistä ja mieltä painavista asioista kavereilleen. 33 vastaajaa kertoi voivansa puhua tällaisista asioista vanhemmilleen. Vastauksissa esille nousivat myös sisarukset viidellä vastaajalla, muut sukulaiset kolmella vastaajalla ja eläimet kahdella vastaajalla.

Kyselyyn vastanneilla 43 tytöllä jokaisella on siis elämässään ainakin joku, jolle hän voi kertoa tärkeistä tai mieltä painavista asioistaan. Kukaan vastaajista ei vastannut tähän kysymykseen, että hänellä ei ole ketään jonka kanssa jakaa tärkeitä asioita. Tämä on ehdottomasti positiivinen tulos. Huomion arvoista tuloksessa on kuitenkin se, että 43 vastaajasta vain 33 vastaajaa kertoi voivansa puhua tärkeistä tai mieltä painavista asioista vanhemmilleen. Vaikka kouluikäiselle lapselle ja nuorelle kaverit ovatkin kaikki kaikessa, ovat turvalliset aikuisuhteetkin hyvin tärkeitä siinä iässä. Toisaalta, vaikka 10 tyttöä ei maininnut vanhempiaan tämän kysymyksen vastauksessaan, ei siitä voi kuitenkaan päätellä suoranaisesti, että heillä kaikilla ei olisi elämässään myös turvallisia aikuisuhteita.

Kyselylomakkeen neljännessä kysymyksessä vastaajalta kysyttiin, kokeeko hän olevansa yksinäinen. Vastausvaihtoehtoina olivat: en koskaan, joskus, usein ja koko ajan. Kyselyyn vastanneista 43 työstä 15 kertoi olevansa joskus yksinäisiä. Yksi vastaaja oli asettanut vastauksensa vaihtoehtojen ”joskus” ja ”usein” väliin. Yksi vastaajista kertoi olevansa yksinäinen koko ajan. Vaikka vastaajista enemmistö kertoikin, ettei koe itseään yksinäiseksi koskaan, ovat nämä 17 itsensä joskus tai useammin yksinäiseksi kokevaa lasta liikaa.

Viidennessä kysymyksessä kyselylomakkeessa vastaajaa pyydettiin kertomaan, millaisissa tilanteissa kaverit ovat hänelle tärkeitä. Kysymys oli avoin kysymys, johon vastaajat vastasivat sanallisesti. Kyselyn perusteella kaverit ovat vastajille tärkeitä muun muassa silloin, kun on paha mieli tai jokin painaa. Kaverit osaavat piristää ja lohduttaa. Kaverit ovat tärkeitä myös silloin, kun tuntee itsen-

sä yksinäiseksi tai jos itseä kiusataan. Myös itselle uusissa tilanteissa tai silloin, kun jotain suurempaa tapahtuu, ovat kaverit kyselyn vastaajille tärkeitä. Hyvin moni vastaaja vastasi kysymykseen edellä mainittujen asioiden lisäksi yksioikoisesti; kaverit ovat aina tärkeitä.

Kuudennessa kysymyksessä kysyttiin haluaisiko vastaaja, että hänellä olisi enemmän kavereita. 43 vastaajasta 16 haluaisi lisää kavereita ja 27 ei. Huomion arvoista tämän kysymyksen kohdalla on se, että moni näistä 16 vastaajasta, jotka haluaisivat lisää kavereita, olivat sellaisia, joilla kyselyn perusteella oli jo ennestään paljon kavereita ja jotka eivät koskaan kokeneet itseään yksinäiseksi. Mielenkiintoista olikin huomata, että itsensä joskus tai useammin yksinäiseksi tuntevista 17 vastaajasta vain 8 haluaisi lisää kavereita.

Viimeisessä eli seitsemännessä kysymyksessä vastaajia pyydettiin kertomaan, miten kavereiden saaminen voisi olla helpompaa. Vastauksissa nousivat toistuvasti esille oman rohkeuden merkitys, täytyy vain uskaltaa ja mennä rohkeasti juttelemaan uusille ihmisille. Hyväksi keinoksi kavereiden saamiseksi nähtiin myös eri harrastukset, joiden kautta kavereita voisi saada. Yksi vastaajista toivoi, ettei olisi niin ujo ja uskaltaisi rohkeammin tehdä tuttavuutta uusien ihmisten kanssa. Yksi vastaaja totesi, että ei edes tiedä, miten kavereiden saaminen voisi olla helpompaa. Kyseinen vastaaja kertoi tuntevansa olonsa jatkuvasti vain ulkopuoliseksi.

5.2 Jana-menetelmän tulokset

Toteutin jana-menetelmän yksinäisyys-teemaisella tunnilla ja neljän tunnin aikana siihen osallistui yhteensä 43 tyttöä. Olin varannut jana-menetelmää varten yhdeksän yksinäisyyteen liittyvää väitettä, mutta emme kaikkien neljän luokan kanssa ehtineet käydä läpi näitä kaikkia, sillä joillakin luokilla keskustelua väittämistä syntyi enemmän kuin toisilla. Sisällytänkin tutkimusaineistooni vain ne väittämät ja niiden tulokset, jotka kävimme jokaisen luokan kanssa läpi.

Ensimmäinen väittämä oli: ”on tärkeää, että kaikilla on ainakin yksi kaveri”. Samaa mieltä tämän väittämän kanssa olivat kaikki 43 tyttöä. Kysyessäni tytöiltä,

että miksi se on tärkeää, nousi heidän vastauksissaan esille esimerkiksi se, että kaikilla on oikeus kaveriin, eikä kukaan saa olla yksin. Tyttöjen mukaan yksin ollessa on usein tylsää ja yksi kaveri on ainakin parempi kuin ei mitään.

Toisena väittämänä oli: ”toisiin tutustuminen on vaikeaa”. Tämä väittämä jakoi tyttöjen mielipiteitä. Samaa mieltä väittämän kanssa oli 43 tytöstä 10. Mielenkiintoinen seikka on, että nämä 10 tyttöä koostuivat siitä yhdestä 5. luokasta, joille tyttötunnit pidin. Perusteluina sille, että toisiin tutustuminen on vaikeaa, tytöt mainitsivat epävarmuuden siitä, haluaako toinen olla kaveri vai ei. Uutta ihmistä on siis vaikea lähestyä, koska ei ole varma, miten hän itseeseen suhtautuu. Eri mieltä väittämän kanssa oli 5 tyttöä. Heidän mukaansa toisiin tutustuminen ei ole vaikeaa, täytyy vain olla rohkea ja mennä juttelemaan. Suurin osa tytöistä asettui siis janan puolivälille. He olivat osittain samaa mieltä ja osittain eri mieltä väittämän kanssa. Näidenkin tyttöjen vastauksissa nousi esille epävarmuus, jos toinen ei haluakaan olla kaveri. Vastausten mukaan tutustumisen vaikeus tai helppous riippuu tilanteesta ja ihmisestä, ei voi siis sanoa että tutustuminen yleisesti olisi vaikeaa. Myös ujous nousi esille tyttöjen vastauksissa. Sekä se, että on itse ujo ja se, että toinen, jota aikoo lähestyä, on ujo voivat vaikeuttaa tutustumista.

Kolmas väittämä oli: ”yksinäisyys on helppo huomata”. Tämäkin väittämä jakoi tyttöjen mielipiteitä. Samaa mieltä väittämän kanssa oli 16 tyttöä. Heidän mukaansa yksinäisyyden huomaa siitä, että joku on fyysisesti yksin, ei ole sosiaalinen koulussa eikä hän halua tehdä oikein mitään. Osittain samaa mieltä ja osittain eri mieltä väittämän kanssa oli enemmistö, 22 tyttöä. Heidän mukaansa yksinäisyyden voi huomata esimerkiksi siitä, että henkilö ei liiku missään ja on surullinen. Toisaalta taas tyttöjen mukaan esimerkiksi vapaa-ajalla jonkun yksinäisyyttä voi olla vaikea huomata, kuten myös isossa porukassa oltaessa. Tähän vetosivat myös 5 tyttöä, jotka olivat eri mieltä väittämän kanssa. Heidän mielestään yksinäisyyttä ei ole helppoa huomata, sillä joku voi olla yksinäinen, vaikka näennäisesti olisikin suuressa kaveriporukassa.

Neljäntenä väittämänä olikin samaan aiheeseen liittyen: ”vaikka olisi kaveriporukassa, voi tuntea itsensä yksinäiseksi”. Tämän väittämän kanssa samaa mieltä olivat kaikki 43 tyttöä. Perusteluina tytöt kertoivat muun muassa sen, että jos

on erilainen kuin muut, voi tuntea olonsa ulkopuoliseksi. Myös tilanteessa, jossa on suuri porukka mutta henkilöitä on pariton määrä, voi tuntea itsensä yksinäiseksi. Lisäksi se, että muu porukka ei ota huomioon tai se, että toiset puhuvat jostain itselle tuntemattomasta asiasta voivat olla syitä yksinäisyyden tunteelle kaveriporukassa.

Viidentenä väittämänä oli: ”jokainen on joskus yksinäinen”. Samaa mieltä väittämän kanssa oli 12 tyttöä. Heidän mukaansa jokainen on pakostakin joskus yksinäinen, esimerkiksi jos on yksin kotona. Osittain samaa mieltä ja osittain eri mieltä väittämästä oli 26 tyttöä. He kertoivat perusteluina, että joskus kaikilla muilla on niin kiire, että itse jää yksinäiseksi. Vastauksissa esille nousi myös se, että joku voi myös vain tykätä olla yksin. Keskustelun myötä tytöt kuitenkin tulivat siihen tulokseen, että tällöin henkilö ei ehkä kuitenkaan ole yksinäinen, jos yksin oleminen on hänen oma valintansa. Eri mieltä väittämän kanssa oli 5 tyttöä. Heidän perustelunaan oli se, että joskus jokainen vain haluaa olla yksin.

Kuudentena ja tutkimusaineistoni viimeisenä väittämänä oli: ” on tärkeää olla kaikkien kaveri”. Tämän väittämän kanssa samaa mieltä oli enemmistö tytöistä, 24 tyttöä. Keskustelussa perusteluiksi nousi se, että kaikilla täytyy olla kaveri, jotta kukaan ei olisi yksinäinen. Tärkeä seikka kuitenkin oli, että tyttöjen mukaan kaikkien kanssa ei tarvitse olla mikään parhain kaveri, mutta jokaisen kanssa täytyy silti tulla toimeen. Samoilla linjoilla olivat myös ne tytöt, jotka asettuivat janan puoliväliin, eli olivat osittain samaa ja osittain eri mieltä väittämän kanssa. Heidän vastauksissaan nousi kuitenkin esille myös se, että on pelkkä toimeen tuleminen ja kaveruus ovat kaksi eri asiaa. Vastauksissa esille nousi myös se, että tyttöjen mukaan kiusaajien kaveri ei voi olla. Väittämän kanssa eri mieltä oli 6 tyttöä. Heidän mukaansa ei saa esittää olevansa jonkun kaveri, jos ei sitä oikeasti ole. Toinen osapuoli huomaa esittämisen ja se aiheuttaa hänelle vain pahaa mieltä.

5.3 Kirjoitustehtävän tulokset

Toteutin kirjoitustehtävän itsetunto-teemaisen tyttötunnin yhteydessä. Kirjoitustehtävän tarkoituksena oli saada tietoa siitä, millaisia asioita 5.–6.-luokkalaisten

tytöt liittäivät hyvään tai huonoon päivään. Tytöt saivat valita kahden kehysker-
tomuksen väliltä, että kirjoittavatko he tarinan hyvästä vai huonosta päivästä.
Itsetunto-teemaiselle tyttötunnille osallistuneita tyttöjä oli yhteensä 38, joten sain
kirjoitustehtävästä tutkittavakseni 38 kirjoitelmaa.

Kuten oletuksena etukäteen olikin, nousivat kaverisuhteen esille selkeästi niin
tyttöjen hyvistä kuin huonoistakin päivistä kirjoitetuissa kirjoitelmissa. 38 tytöstä
28 kirjoitti tarinan hyvästä päivästä ja 10 taas huonosta päivästä.

Hyvästä päivästä kirjoittaneiden tyttöjen teksteissä kaverisuhteet nousivat esille
suurimmassa osassa, 22 kirjoitelmassa. Kaverisuhteet näyttäytyivät tyttöjen
kirjoitelmissa eniten koulussa tapahtuvan vuorovaikutuksen muodossa. Tyttöille
on kirjoitelmien perusteella selkeästi hyvin tärkeää, että koulussa on kavereita,
joiden kanssa olla. Monessa tekstissä nousi kuitenkin esille myös yksi tietty ka-
veri ja hänen merkityksensä hyvän päivän kannalta.

Hyvästä päivästä kertovia kirjoitelmia, joissa kaverisuhteet eivät olleet esillä, oli
yhteensä 6. Näistä kirjoitelmista ei noussut esille toistuvaa, kaikille yhtenäistä
teemaa. Kirjoitelmissa esiintyi kuitenkin paljon esimerkiksi onnistumisen koke-
muksia ja onnekkautta. Onnistumisen kokemukset esiintyivät kokeesta hyvän
numeron saamisena ja harrastuksissa menestymisenä. Onnekkautta taas esiin-
tyi kirjoitelmissa esimerkiksi lottovoiton ja lomamatkojen voittamisena. Lisäksi
kirjoitelmissa esiintyi kotona saatua mukavaa erityiskohtelua esimerkiksi siten,
että äiti oli leiponut mustikkapiirakkaa tai valmistanut tavallisesta poikkeavasti
aamiaisen valmiiksi.

Kaverisuhteiden lisäksi hyvästä päivästä kirjoittaneiden tyttöjen kirjoitelmissa
nousivat selkeästi esille onnistumisen kokemukset ja hauskanpito. Onnistumi-
sen kokemuksista selkeimmin esille nousi kokeesta hyvän numeron saaminen.
Lisäksi myös harrastuksissa onnistuminen oli tärkeää.

Huonosta päivästä kirjoitti 38 tytöstä 10. Näissä kirjoitelmissa kaverisuhteet oli-
vat oleellisessa osassa 7 kirjoitelmassa. Kaverisuhteiden vaikutus tyttöjen huo-
noon päivään oli nähtävillä selkeämmin kuin hyvissä päivissä. Suurimmassa
osassa näissä kirjoitelmissa huono päivä oli seurausta omasta epäonnistumi-

sesta jonkin asian suhteen. Epäonnistumiseen liittyi vahvasti naurunalaiseksi sekä ilkunna ja vähättelyn kohteeksi joutuminen. Useassa kirjoitelmassa toistui myös se, että koulussa kukaan ei halunnut olla hänen kanssaan, joka johti yksinäisyyden kokemiseen.

Huonosta päivästä kirjoitettuja kirjoitelmia, joissa kaverisuhteet eivät olleet oleellisessa osassa, oli 3. Kahdessa näistä kirjoitelmista nousivat esille perhesuhteet. Toisessa kirjoitelmassa keskeistä oli äidin ja veljen iso riita kotona. Kirjoitelmassa henkilö halusi kovasti pois kotoa, jottei joutuisi kuuntelemaan perheensä riitelyä. Hänellä ei kuitenkaan ollut mitään paikkaa, jonne mennä. Toinen kirjoitelma kertoi siitä, miten henkilö oli kuumeessa ja sairas. Hän yritti huuata äidillensä ja pyytää apua, mutta äiti ei kuullut. Jäädessään yksin ja ilman apua henkilö koki itsensä hyvin yksinäiseksi.

5.4 Kuvakortti-menetelmän tulokset

Toteutin myös kuvakortti-menetelmän itsetunto-teemaisen tyttötunnin aikana. Kuvakortti-menetelmän tarkoituksena oli saada aikaan keskustelua ja kuulla tyttöjen ajatuksia itsetuntoon liittyen. Kuvakortteja oli useita kymmeniä ja niissä esiintyi eri tunteita ilmaisevia ja olemukseltaan erilaisia piirrettyjä susia. Kysymys, jonka perusteella tytöt valitsivat yhden kortin, oli ”mitä on hyvä itsetunto?”. Lisäksi keskustelimme tyttöjen kanssa siitä, mitkä asiat vaikuttavat itsetuntoon sekä miten omaa ja toisen itsetuntoa voisi parantaa.

Tyttöjen mukaan hyvä itsetunto on sitä, että hyväksyy itsensä sellaisena kuin on ja pystyy olemaan oma itsensä. Hyvän itsetunnon omaava ihminen luottaa omiin taitoihinsa eikä välitä, vaikka hänet nolattaisiin. Itsetunnoltaan hyvä ihminen on tyttöjen mukaan myös suvaitsevainen muita kohtaan ja uskaltaa olla myös vihainen. Monelle tytölle oli vaikeaa pukea sanoiksi sitä, minkä takia oli valinnut oman korttinsa. Yritinkin ohjaajana auttaa tyttöjä kertomaan ajatuksistaan tarkentavien kysymysten avulla. Pyysin tyttöjä esimerkiksi kertomaan, miltä hänen valitsemansa kortin susi hänen mielestään näyttää. Tytöt kuvasivat hyvää itsetuntoa ajatellen valitsemiaan susia muun muassa iloisiksi, normaaleiksi, tyytyväisiksi, kilteiksi, reippaiksi, rauhallisiksi ja itsevarmoiksi. Voi siis ajatella,

että nämä ominaisuudet ovat sellaisia, joita hyvän itsetunnon omaavalta ihmiseltä löytyy.

Kuvakorttikierroksen jälkeen jatkoimme keskustelua itsetunnosta. Pyysin tyttöjä kertomaan, mitkä asiat heidän mielestään vaikuttavat ihmisen itsetuntoon. Yleisimpänä vastauksena keskusteluissa oli, että kaikki vaikuttaa itsetuntoon. Tyttöjen mukaan kaikkien ihmisten mielipiteet vaikuttavat, erityisesti jos joku haukkuu, itsetunto helposti huononee ja jos taas kehuu, itsetunto paranee. Keskusteluissa nousi esille kuitenkin ihmisen luonteen vaikutus. Tyttöjen mukaan on luonteesta kiinni, kuinka paljon muiden mielipiteet ja kommentit vaikuttavat omaan itsetuntoon.

Pyysin keskusteluissa tyttöjä kertomaan myös siitä, miten heidän mielestään omaa itsetuntoaan voisi parantaa. Tyttöjen mukaan oma asenne on oltava hyvä, täytyy uskaltaa rohkeasti tuoda omia mielipiteitä esille eikä välittää, vaikka muut olisivatkin eri mieltä. Myös puhumisella omista mieltä painavista asioista esimerkiksi kaverille voi olla apua itsetunnon parantamisessa. Hyvät kaverit osaavat lohduttaa ja auttaa. Keskusteluissa esille nousi myös esiintymisen tuomat onnistumisen kokemukset. Ihmisen onnistuessa esimerkiksi jossakin esiintyksessä myös muut huomaavat, että hän pärjää ja sitä myötä oma itsetunto vahvistuu. Tyttöjen mukaan myös erilaiset harrastukset ja niiden tuomat onnistumisen kokemukset ovat hyvä keino parantaa omaa itsetuntoa.

Juttelimme keskusteluissa tyttöjen kanssa myös siitä, mitä voisi itse tehdä paranteekseen toisen itsetuntoa. Tyttöjen ajatuksista selvimmän esille nousi kehumisen, kannustamisen ja kivojen asioiden kertomisen tärkeys. Hyvänä huomiona tuli esille kuitenkin se, että kehua ei saa liikaa tai aiheetta. Muuten kehuminen menettää merkityksensä ja sen vaikutus voi pahimmassa tapauksessa olla jopa päinvastainen kuin oli tarkoittanut. Tyttöjen mielestä tärkeää on myös vain olla ystävä. Ystävät usein tuntevat toisensa hyvin ja osaavat tehdä sellaisia asioita, jotka saavat hyvälle mielelle. Ystävät saattavat välillä myös ”pakottaa” toisen tekemään jotain, mihin toinen ei itse usko kykenevänsä. Kun hän sitten onnistuu, tukee se hänen itsetuntoaan.

6 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

Opinnäytetyöni tavoitteena oli tarkastella oululaisten 5.–6.-luokkalaisten tyttöjen kokemuksia yksinäisyyteen ja itsetuntoon liittyen. Keräsin toiminnallisten tyttö-tuntien aikana eri menetelmin tutkimusaineistoa, jonka tuloksia olen opinnäytetyössäni avannut. Tarve 5.–6.-luokkalaisten tyttöjen yksinäisyyden ja itsetunnon kokemusten tarkastelulle on peräisin Oulun Tyttöjen Talolta. Tyttöjen Talo tarjoaa toimintaa 12–28-vuotiaille tytöille ja nuorille naisille, mutta tarvetta myös nuoremmille tytöille suunnatulle toiminnalle on pohdittu. Yhtenä opinnäytetyöni tavoitteena olikin nuoremmille tytöille suunnatun toiminnan tarpeellisuuden todentaminen.

Yksinäisyyskyselyni tulokset kertovat, että 43:sta kyselyyn vastanneesta tytöstä jopa 17 tuntee itsensä yksinäiseksi joskus tai useammin. Tämä tieto on itsessään jo hälyttävä ja kertoo nuorille tytöille suunnatun toiminnan tarpeesta. Kaikki kyselyyn vastanneet kertoivat, että heillä on sekä koulussa että vapaa-ajalla kavereita. Kavereiden olemassaolo ei kuitenkaan sulje pois sitä, että tyttö voi kokea itsensä yksinäiseksi. Tytöt tiedostavat myös itse, että vaikka olisikin kaveriporukassa, voi silti olla yksinäinen. Tämä tuli esille jana-menetelmän toteutuksen yhteydessä.

Kyselystä ilmeni myös, että 43:sta kyselyyn vastanneesta tytöstä vain 33 kertoi voivansa puhua tärkeistä tai mieltä painavista asioistaan vanhemmilleen. Toisaalta tämä tulos ei välttämättä ole täysin todenmukainen, sillä voi olla, että tytöt eivät vain tulleet maininneeksi vanhempiaan vastauksessaan, vaikka heillä heidän kanssaan hyvät välit olisikin. Kuitenkin on todennäköistä, että näihin 10 tyttöön, jotka eivät maininneet vanhempiaan vastauksessaan, sisältyy myös sellaisia tyttöjä, joilla tilanne on toinen. Nuori tyttö tarvitsee elämäänsä kaverisuhteiden lisäksi myös turvallisia aikuissuhteita. Oulun Tyttöjen Talo onkin paikka, jossa jokainen tyttö tulee kohdatuksi ja saa kaipaamaansa turvallisen aikuisen huomiota ja aikaa.

43:sta kyselyyn vastanneesta tytöstä 16 haluaisi lisää kavereita. Kuitenkin 17:sta itsensä joskus tai useammin yksinäiseksi tuntevista vastaajista vain 8 haluaisi lisää kavereita. Vastaja, joka kertoi olevansa koko ajan yksinäinen, ei hänkään haluaisi lisää kavereita. Tässä tilanteessa on mahdollista, että näin vastannut tyttö on jo niin moneen kertaan joutunut pettymään kaverisuhteissa, ettei hänellä ole enää halua yrittääkään. Toisaalta taas kysymyksen ”haluaisitko, että sinulla olisi enemmän kavereita” voi ymmärtää monella tavoin. Kaikki ihmiset eivät ole sellaisia, jotka kaipaavat ympärilleen runsaasti kavereita ja ihmissuhteita. On siis ihan ymmärrettävääkin, että kaikki tytöt eivät automaattisesti halua enempää kavereita.

Kyselyssä vastaajilta kysyttiin miten heidän mielestään kavereiden saaminen voisi olla helpompaa. Vastauksissa esille nousi päällimmäisenä oman aloitteen ja rohkeuden merkitys. Kaikilla tätä rohkeutta ei kuitenkaan omasta takaa välttämättä ole. Siksi olisikin tärkeää, että näille tytöille olisi tarjolla matalan kynnyksen paikkoja ja toimintaa, joissa olisi helpompi tutustua uusiin ihmisiin. Tämä todentuu myös jana-menetelmän tuloksissa; 10 tytön mielestä toisiin tutustuminen on vaikeaa nimenomaan epävarmuuden takia, ei voi tietää mitä toinen itsestä ajattelee, joten tuntemattoman lähestyminen on vaikeaa.

Kirjoitustehtävän tuloksista voi päätellä, että kaverisuhteet ovat hyvin merkittävässä roolissa tyttöjen päivässä. Onnistumisen kokemukset ja kehujen saaminen nousivat selvästi esille tyttöjen hyvästä päivästä kertovissa kirjoitelmissa. Huonosta päivästä kertovissa tarinoissa taas suurimmassa osassa syy huonoon päivään oli oma epäonnistuminen. Sen ohella myös epäonnistumisesta aiheutuva naurunalaiseksi muiden silmissä joutuminen oli selvästi esillä. Huonosta päivästä kertovissa kirjoitelmissa esiintyi myös koulussa koettua yksinäisyyttä. Tulosten perusteella on siis selvää, että kaverisuhteet, toisten hyväksyntä ja onnistumiset ovat todella tärkeitä nuorelle tytölle. Kääntöpuolena taas epäonnistumiset ja hyljeksityksi joutuminen ovat tytöille hyvin vaikeita asioita.

Tyttöjen mukaan ihmisen itsetuntoon vaikuttaa suuresti ympäristöltä saatu palaute ja onnistumisen kokemukset. Hyvän itsetunnon saavuttamiseksi olisikin tärkeää saada onnistumisen kokemuksia ja myönteistä palautetta ympäröiviltä ihmisiltä. Näenkin, että Oulun Tyttöjen Talolla voisi olla suuri merkitys nuorten

tyttöjen elämässä muun muassa heidän itsetuntonsa kannalta. Tyttöjen Talon järjestämän matalan kynnyksen toiminnan myötä myös aremmatkin tytöt voisivat uskaltautua toimintaan mukaan. Opinnäytetyöni tulosten perusteella tarve nuoremmille tytöille suunnatulle toiminnalle on suuri.

LÄHTEET

- Aho, Sirkku & Laine, Kaarina 2004. Minä ja muut. Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. 1.-3. painos. Helsinki: Otava.
- Cacciatore, Raisa & Korteniemi-Poikela, Erja & Huovinen, Maarit 2008. Miten tuen lapsen ja nuoren itsetuntoa. Juva: WSOY.
- Eischer, Heli & Tuppurainen, Jonna 2009. Tyttöjen Talo on kuin avoin koti. 2. painos. Helsinki: Setlementtinuorten liitto ry.
- Heiskanen, Tarja 2011. 150 puhelinnumeroa, mutta ei ketään, kenelle soittaa. Teoksessa Tarja Heiskanen, Liisa Saaristo (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus. 77–96.
- Hirsjärvi, Sirkka & Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 1997. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Honkasalo, Veronika 2011. Pois lokeroista. Katsaus monikulttuurisuuden huomioimiseen tyttötutkimuksessa ja tyttötyössä. Teoksessa Karoliina Ojanen, Heta Mulari, Sanna Aaltonen (toim.) Entäs tytöt. Johdatus tyttötutkimukseen. Tampere: Vastapaino. 249-268.
- Jarasto, Pirkko & Sinervo, Nina 1998. Kouluikäisen lapsen maailma. Jyväskylä: Gummerus.
- Junttila, Niina 2015. Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Helsinki: Tammi.
- Kangasniemi, Jukka 2008. Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion tekstitelevisiion Nuorten palstan kirjoituksissa. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Keltikangas-Järvinen, Liisa 2010. Hyvä itsetunto. 20. painos. Helsinki: WSOY.
- Keltikangas-Järvinen, Liisa 2000. Tunne itsesi, suomalainen. Helsinki: WSOY.
- Laine, Kaarina 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. 1. painos. Helsinki: Otava.
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2013. Kaikille kaveri. Opas nuorten yksinäisyyden ehkäisemiseen. Viitattu 29.4.2016. http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/ddd1d377bd2c47aad9893c96202c11fc/1461527149/application/pdf/18443334/MLL_kaikille_kaveri_aukea-mit-tain_lowres.pdf.
- Martikainen, Liisa 2015. Kehittämistyön menetelmät 1 -opintojakso. Kyselyn teko ja analyysi oppitunnit. 21.9.2015. Kuopio: Humanistinen ammattikorkeakoulu.
- Mulari, Heta & Eischer, Heli & Uusitalo-Herttua, Mari 2012. Tyttötyö kääntyi 2010-luvulle. Teoksessa Tyttötyön kansio. Helsinki: Suomen Setlementtiliitto ry, 6-19.
- Nevalainen, Vesa 2009. Yksinäisyys. Helsinki: Edita Publishing Oy.
- Nurmi, Jari-Erik & Ahonen, Timo & Lyytinen, Heikki & Lyytinen, Paula & Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5. painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Ojasalo, Katri & Moilanen, Teemu & Ritalahti, Jarmo 2014. Kehittämistyön menetelmät. Uudenlaista osaamista liiketoimintaan. 3. painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Poikkeus, Anna-Maija 2008. Lasten toverisuhteet ja sosiaaliset taidot. Teoksessa Paula Lyytinen, Mikko Korkiakangas, Heikki Lyytinen (toim.) Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. 1.–8. painos. Helsinki: WSOY. 122–138.
- Saari, Juho 2009. Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOYpro Oy.
- Siljamäki, Katja 2012. Vuorovaikutteiset tyttöryhmät. Teoksessa Tyttötyön kansio. Helsinki: Suomen Setlementtiliitto ry, 31–44.
- Tyttöjen Talo Oulu 2016. Toiminta. Viitattu 24.3.2016.
<http://www.likka.fi/toiminta/>.
- Uusitalo, Tuula 2007. Nuoruusajan yksinäisyys. Teoksessa Kaarina Määttä (toim.) Helposti särkyvää. Nuoren kasvun turvaaminen. Helsinki: Kirjapaja. 23-37.
- Vehkalahti, Reetta 2007. Kehu lapsi päivässä. Vinkkejä ja toimintatapoja lapsen itsetunnon tulemiseen. Helsinki: Lasten keskus.

LIITTEET

LIITE 1

Kyselyn tarkoituksena on selvittää 10–12-vuotiaiden tyttöjen kokemaa yksinäisyyttä. Kyselyn toteuttaa Humanistisen ammattikorkeakoulun yhteisöpedagogiopiskelija Reetta Leskelä, joka hyödyntää kyselyn tuloksia opinnäytetyössään. Kyselylomakkeessa ei kerätä vastaajien henkilötietoja, eikä heidän henkilöllisyytensä tule esille opinnäytetyössä.

Ympyröi haluamasi vaihtoehto ja vastaa kysymyksiin.

1. Kuinka monta kaveria sinulla on koulussa?

ei yhtään 1-2 3-5 yli 5

2. Kuinka monta kaveria sinulla on, joiden kanssa olet vapaa-ajallasi?

ei yhtään 1-2 3-5 yli 5

3. Kenelle voit puhua tärkeistä tai mieltä painavista asioistasi? (esim. vanhemmille, kavereille, opettajalle jne.)

4. Koetko olevasi yksinäinen?

en koskaan joskus usein koko ajan

5. Millaisissa tilanteissa kaverit ovat sinulle tärkeitä?

6. Haluaisitko, että sinulla olisi enemmän kavereita?

7. Miten kavereiden saaminen voisi olla helpompaa?
