

”Joku olisi voinut sanoa koulussa
moi”

- Toisen asteen opiskelijoiden ko-
kemuksia yksinäisyydestä ja avun
hakemisesta Vihdissä

Elina Raekallio

Laurea-ammattikorkeakoulu

”Joku olisi voinut sanoa koulussa moi”

- **Toisen asteen opiskelijoiden kokemuksia yksinäisyydestä ja avun hakemisesta Vihdissä**

Elina Raekallio
Sosiaalisen kuntoutuksen johtaminen ja kehittäminen (YAMK)
Opinnäytetyö
Syyskuu 2019

Elina Raekallio

”Joku olisi voinut sanoa koulussa moi” - Toisen asteen opiskelijoiden kokemuksia yksinäisyydestä ja avun hakemisesta Vihdissä

Vuosi 2019

Sivumäärä 50

Yksinäisyys on ajankohtainen ja tutkimusten mukaan myös ihmisen terveydelle ja hyvinvoinnille haitallinen ilmiö niin Suomessa kuin kansainvälisestikin. Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää vihtiläisten nuorten kokemuksia yksinäisyydestä ja siitä, millaista apua ja tukea he ovat mahdollisesti saaneet yksinäisyyden kokemuksiinsa. Opinnäytetyö toteutettiin yhteistyössä Vihdin etsivän nuorisotyön kanssa. Tutkimuksen tarkoituksena oli saada kunnan nuorten parissa toimiville tahoille tietoa siitä, millaista yksinäisyyttä nuoret Vihdissä kokevat ja kuinka he ovat kokeneet saaneensa tilanteisiinsa apua.

Opinnäytetyön viitekehystenä ovat nuoruus ja yksinäisyys, joihin liittyviä ilmiöitä kuvataan opinnäytetyön alussa. Nuoruus on ikäkautena haastavaa aikaa ja toimii porttina aikuisuuteen, jolloin ihmisen persoona kehittyy lopulliseen muotoonsa. Nuoruuteen liittyvät tunnemyrskyt, rajojen koetteleminen, itsensä etsiminen ja ihmissuhteiden merkitysten muuttuminen ovat usein keskiössä myös yksinäisyyden kokemusten syntymisessä. Koska yksinäisyys on aina subjektiivinen kokemus, siihen liittyvät näkökulmat ja tunteet ovat jokaisella erilaiset. Yksinäisyyden havaitseminen ja siitä kärsivän nuoren tunnistaminen voikin olla ulkoapäin hyvin haastavaa.

Opinnäytetyön tutkimus toteutettiin kyselylomaketutkimuksena, mikä kohdennettiin Luksia-ammattikoulun Nummelan toimipisteen sekä Vihdin lukion opiskelijoille. Vastaukset kerättiin sähköisessä muodossa internet-kyselynä ja vastaajia oli yhteensä 101. Kysely sisälsi sekä kvantitatiivisia monivalintakysymyksiä että avoimia kysymyksiä, joita käsiteltiin ja analysoitiin erittelemällä ja teemoittelulla.

Tuloksista käy ilmi, että yli puolet vihtiläisistä vastaajista kertoi kokeneensa yksinäisyyttä ja suurin osa kokemuksista sijoittui yläkouluikänsä. Kavereiden seura sekä perhe ovat olleet suurimmat syyt siihen, miksi osa nuorista on välttynyt yksinäisyydeltä: nuorilla on ollut seuraa ja kuuntelevia ihmisiä ympärillään. Yksinäisyyden kokemukset taas liittyvät pääasiassa kavereiden puuttumiseen ja tunteeseen yksinäisyydestä. Nuoret kokevat yksinäisyyden syiden usein johtuvan heistä itsestään: omasta aktiivisuudestaan tai ominaisuuksistaan. Moni vastaajista kertoi, että oli ainoastaan itse tietoinen tilanteestaan, lisäksi pääasiassa kaverit, mutta myös vanhemmat ja toisinaan koulun henkilökunta. Nuoret kokevat, että tilanteessa heitä olisi voinut auttaa oma aktiivisuus tai rohkeus mennä muiden seuraan tai jutella tilanteestaan tai joku muu olisi voinut tulla pyytämään mukaan seuraan tai kuunnella.

Tulokset olisivat voineet olla monipuolisempia ja vastaukset syvällisempiä, mikäli tutkimus olisi toteutettu muualla kuin vapaaehtoisesti kouluympäristössä. Tuloksista käy kuitenkin hyvin ilmi yksinäisyyden ajankohtaisuus nuorten arjessa ja se, kuinka tarvetta tilanteiden tunnistamiselle ja tuelle aikuisten taholta olisi. Jatkotutkimuksena olisikin ehkä tarpeen selvittää, mitä nuorten parissa olevat aikuiset voisivat tehdä yksinäisyyden vähentämiseksi.

Asiasanat: nuoruus, yksinäisyys, tukitoimet

Elina Raekallio

"Somebody could have said hi at school" - Secondary students' experiences of loneliness and seeking help in Vihti

Year 2019 Pages 50

Loneliness is a current phenomenon and, according to studies, also harmful to human health and well-being both in Finland and internationally. The purpose of this thesis was to explore the experiences of loneliness among young people in Vihti and the kind of help and support they may have received in their experiences of loneliness. The thesis was carried out in co-operation with Detective Youth Work in Vihti. The purpose of the study was to inform those working with young people in the municipality about the loneliness of adolescents in Vihti and how they felt they had been helped in their situations.

The frame of reference of the thesis is youth and loneliness. Adolescence is challenging and acts as a gateway to adulthood, when the human personality evolves into its final form. Emotional storms of youth, the challenge of boundaries, the search for oneself and the changing meaning of relationships are often at the heart of the experience of loneliness. Because loneliness is always a subjective experience, the attitudes and feelings associated with it are different for everyone. Finding loneliness and identifying the young person suffering from it can be very challenging from the outside.

The study was carried out as a questionnaire study, which was directed to the students of Luksia Vocational School in Nummela and Vihti Upper Secondary School. The responses were collected electronically as an Internet questionnaire from a total of 101 respondents. The questionnaire contained both quantitative multiple-choice questions and open-ended questions, which were analyzed by itemization and thematic design.

The results show that more than half of the respondents in Vihti reported experiencing loneliness and most of the experiences took place in high school. Friends and family have been the main means to obviate loneliness. The experiences of loneliness, on the other hand, are mainly related to the lack of friends and the feeling of loneliness. Young people often feel that the reasons for loneliness are due to themselves: their own activity or qualities. Many of the respondents said that only they themselves were aware of their situation, as well as friends in most cases, but also parents and sometimes the school staff. Young people feel that when experiencing loneliness they might have been helped by their own activity or courage to go out with others or talk about their situation, or someone else might have asked to join or listen.

The results could have been more varied and the answers more profound if the study had been carried out outside the voluntary school environment. However, the results clearly demonstrate the relevance of loneliness in young people's lives and the need for adult recognition and recognition of situations. As a follow-up study, it may be necessary to find out what adults among young people could do to reduce loneliness.

Keywords: youth, loneliness, support

Sisällys

1	Johdanto	6
2	Nuoruus	9
2.1	Persoonallisuuden kehittyminen nuoruudessa	10
2.2	Ihmissuhteiden merkitys nuoruudessa.....	12
3	Yksinäisyys	15
3.1	Yksin vai yksinäinen	16
3.2	Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys	17
3.3	Apua yksinäisyyteen	19
4	Opinnäytetyön toteutus	21
4.1	Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset	21
4.2	Tutkimuksen monivaiheisuus.....	21
4.3	Aineiston hankinta	23
4.4	Aineiston käsittely ja analysointi	26
5	Tutkimustulokset	28
5.1	Yksinäisyyden kokemukset	28
5.2	Apu ja tuki yksinäisyyteen liittyen.....	32
6	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	36
7	Johtopäätökset ja pohdinta	39
	Lähteet	43
	Kuviot	46
	Liitteet.....	47

1 Johdanto

Yksinäisyys on ollut jo useamman vuoden ajan julkisena puheenaiheena sekä huolena ja joissakin yhteyksissä siitä on puhuttu jopa suomalaisten uutena kansansairautena. Siltikin olisi vielä paljon tehtävissä siinä, että yksinäisyys nostettaisiin oikeasti keskiöön yhteiskunnallisessa keskustelussa. Yksinäisiä on niin lapsissa kuin vanhuksissakin ja yksinäisyys on usein myös pysyvää - yksinäisistä yläkouluikäisistä nuorista 90 prosenttia pysyy yksinäisinä vuodesta toiseen. Suomessa ongelmana on, ettei yksinäisyydestä puhuta, vaan se salataan. Tärkeää olisi kuitenkin tunnistaa toisen yksinäisyys ja puuttua siihen varhain, ettei se pitkittyisi ja pahenisi, eikä kynnys toisten seuraan hakeutumiselle ja puhumiselle kasvaisi. (Hjelt 2019.) Myös oman työni kautta lastensuojelussa sekä kunnan matalan kynnyksen nuorten terveystalveissa olen kohdannut ilmiön olevan vahvasti esillä nuorten keskuudessa. Paha olo, ahdistus, koulunkäyntiongelmat sekä muut ilmiöt juontavat usein juurensa nuorten kokemasta yksinäisyydestä, mikä voi pitkittyneenä johtaa laajempaan oireiluun ja syrjäytymiseen.

Kansainvälisissä tutkimuksissakin on käynyt ilmi, että yksinäisyydestä ja sosiaalisesta syrjäytymisestä on tulossa jopa suurempi terveysriski kuin ylipainosta tai tupakoinnista. Yhä useampi yhdysvaltalainen asuu yksin ja psykologit varoittavat, että yksinäisyys lisää ennen aikaisen kuoleman riskiä. Psykologi Julianne Holt-Lunstad Brigham Youngin yliopistosta kuvaa sosiaalista yhteydenpitoa muihin ihmisiin perustarpeena ja se on hyvinvoinnin ja selviytymisen kannalta tärkeää. Sosiaalinen eristäytymisen ja yksinäisyyden terveysvaikutusten tietoisuus kuitenkin lisääntyy ja monissa maissa on alettu pohtia, mitä asialle voitaisiin tehdä. Holt-Lunstadin mukaan yksinäisyyden torjuminen tulisi aloittaa lisäämällä lasten sosiaalisten taitojen kehittämistä kouluissa ja lisätä lääkärikäynnin tarkistuslistaan kohta lapsen sosiaalisista suhteista. (Dean 2017.)

Yksinäisiä on kaikissa ikäluokissa, mutta erityisen paljon sekä erityisen pitkäaikaisin seurauksin heitä on lasten ja nuorten keskuudessa. Seuraava selvä yksinäisyyden piikki sijoittuu vanhuusvuosiin. Useimmat lapset ja nuoret kokevat joskus yksinäisyyttä, mutta suurimmalla osalla yksinäisyyden tunne on ohimenevä ja se voi liittyä esimerkiksi muuttoihin tai koulunvaihtoon. Osalla lapsista ja nuorista yksinäisyys on kuitenkin pitkäkestoista ja jatkuessaan se voi heikentää elämänlaatua ja hyvinvointia sekä olla riskitekijä psyykkiselle ja fyysiselle terveydelle. (Junttila 2015, 29. 74-76.)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen vuoden 2017 kouluterveyskyselyn tuloksista käy ilmi, että 4. ja 5. luokkalaista lapsista 3 % kokee itsenä usein yksinäiseksi, kun 8. ja 9. luokkalaista jopa joka kymmenes (10 %) kokee itsensä melko usein tai jatkuvasti yksinäiseksi, jatkuen saman suuruisena toiselle asteelle siirryttäessä. Lukiolaisten ja ammattiin opiskelevien välillä ei

ollut suuria eroja. Peruskoulun yläluokilla sekä toisen asteen opinnoissa tyttöjen kokema yksinäisyys oli huomattavasti poikien yksinäisyyttä yleisempää, kun alakouluikäisillä sukupuolten välisiä eroja ei vielä ollut havaittavissa. Yläkoulun 8. ja 9. luokkalaiset yksinäiset kokivat kärsivänsä keskimääräistä useammin päivittäisestä oireilusta ja yksinäisyyden nähtiin olevan yhteydessä alentuneeseen elämänhallinnan tunteeseen sekä yleisesti elämään tyytyväisyyteen: yksinäisistä nuorista alle kolmannes on tyytyväinen elämäänsä, kun muista nuorista 80 % on tyytyväisiä elämäänsä. Yksinäisyyden nähtiin johtavan muun muassa moniin koulunkäynnin pulmiin, kuten lintsaamiseen ja uupumusasteiseen väsymykseen, keskivaikean tai vaikean ahdistuneisuuden yleistymiseen, epäterveellisiin elintapoihin, kuten humalahakuisen juomiseen ja ylipainoon. (Halme & Hedman ym. 2018, 13-16.)

Vuoden 2017 kouluterveyskyselyn tuloksista käy lisäksi ilmi, että nuoren ja vanhemman väliset keskusteluvaikeudet lisääntyvät yläkouluun siirryttäessä ja pysyvät melko samankaltaisina toisen asteen opintojenkin alkaessa. Tätä ennen vain harva alakouluikäisistä lapsista kokee keskusteluvaikeuksia vanhempansa kanssa. Tilanteessa, etteivät nuoret koe pystyvänsä juuri koskaan keskustelemaan omista asioistaan vanhempiensa kanssa, ei ole tapahtunut viimeisten vuosien aikana juuri minkäänlaista muutosta. Avoin vuorovaikutus lapsen ja vanhemman välillä on kuitenkin tärkeää nuoren hyvinvoinnin kannalta sekä suojaa ja kannattelee nuorta monessakin mielessä. Hyvä suhde vanhempiin ehkäisee nuoren mielenterveyden ja hyvinvoinnin haasteita, kuten esimerkiksi päivittäistä oireilua, yksinäisyyttä, terveyshaittoja, uupumusasteista väsymystä, ahdistuneisuutta ja koulusta lintsaamista. (Halme & Hedman ym. 2018, 9-12.)

Lääkärilehdessä julkaistussa tuoreessa tutkimuksessa Nuorten yksinäisyys on yhteydessä lisääntyneeseen oireiluun ja lääkkeiden käyttöön, tutkittiin keväällä 2018 WHO-koululaistutkimukseen vastanneiden 1798 suomalaisen 7. ja 9. luokkalaisen nuoren kokemuksia yksinäisyyden yleisyydestä ja yhteydestä psykosomaattiseen oireiluun ja lääkkeiden käyttöön. Lähtökohtana tiedettiin, että yksinäisyys on merkittävä riski nuoren terveydelle ja tuloksista kävi ilmi, että yksinäisyys yleistyi yläkoulun aikana ja lähes joka kuudes 15-vuotias tunsi itsensä yksinäiseksi vähintään melko usein. Yksinäiset nuoret kertoivat kärsivänsä muita useammin pää-, vatsa- ja selkävaikeuksista sekä hermostuneisuudesta sekä nukahtamisvaikeuksista tarviten niihin lääkkeitä kolme kertaa muita nuoria yleisemmin. Päätelmänä tutkimuksessa oli, että sekä kotona että koulussa nuorten yksinäisyyden kokemuksiin tulisi kiinnittää enemmän huomiota, mutta vaikka yksinäisyyden ehkäisemiseen ja vähentämiseen löytyykin keinoja, korjaavien toimenpiteiden käyttöönotto edellyttää yksinäisyyden ja sen vaikutusten tunnistamista. (Lyyra & Junntila ym. 2019.)

Kuten tehdyissä tutkimuksissa käy ilmi, jonkun ulkopuolisen puuttuminen nuoren kokemaan yksinäisyyteen koetaan olevan avainasemassa siitä ylitse pääsemisessä. Enemmistö kokee vastuun yksinäisyydestä kuuluvan läheisille, mikä todistaa sen, että yksinäisyys näyttäytyy yksityisasiana ja yksilön ominaisuutena eikä yhteiskuntapoliittisena kysymyksenä, johon yhteiskunnallisilla rakenteilla tai kulttuurisiin eroihin keskittymisellä voitaisiin vaikuttaa. (Saari 2016, 25-26.)

Opinnäytetyöni tarkoituksena on perehtyä vihtiläisten nuorten yksinäisyyteen etenkin nuorten näkökulmasta. Opinnäytetyö toteutettiin yhdessä Vihdin etsivän nuorisotyön kanssa kyselylomaketutkimuksella, mikä suunnattiin vihtiläisille lukio- ja ammattikouluopiskelijoille. Lopulliseksi aiheeksi muotoutui nuorten näkemykset yksinäisyydestä lapsuudessa ja nuoruusiässä - millaista yksinäisyyttä nuoret ovat kokeneet, kuinka tilanteeseen on puututtu tai miten nuoret ovat saaneet apua yksinäisyyteen. Aluksi tarkoituksena oli perustaa vihtiläisille nuorille yksinäisyys-ryhmä, jossa yksinäisille nuorille annettaisiin konkreettinen mahdollisuus verkostoitua ja osallistua sosiaaliseen ryhmään. Ryhmän perustamista varten kartoitettiin nuorten mielipiteitä yksinäisyydestä ja siitä, olisiko heillä mielenkiintoa osallistua nuorille suunnattuun yksinäisyys-ryhmään. Vastausten perusteella ryhmä päätettiin perustaa, mutta Vihdistä ei motivoituneita yksinäisiä vapaaehtoisia nuoria kuitenkaan saatu kasaan, joten opinnäytetyön suuntaa muutettiin.

Opinnäytetyön tutkimuksella onkin tarkoitus kartoittaa sitä, mitkä ovat nuorten omat kokemukset ja toiveet siitä, mistä tai keneltä nuoret haluaisivat saada yksinäisyyteen apua ja mistä ovat sitä saaneet. Tutkimustietoa on tarkoitus hyödyntää sekä Vihdin etsivän nuorisotyön omassa työssä että jakamalla tietoa muillekin nuorten parissa toimiville tahoille Vihdissä. Tutkimuksen tärkeimpänä tavoitteena on saada nuorten ääni kuuluviin siinä, kuinka yleistä yksinäisyyden kokemukset lapsuus- ja nuoruusiässä ovat sekä kuinka aikuiset voisivat niissä nuoria mahdollisesti tukea.

2 Nuoruus

Nuoruusikä, eli lapsuuden ja aikuisuuden väliin sijoittuva psyykkinen kehitysvaihe, on rajallinen ja sijoittuu ikävuosien 12-22 väliin. Nuoruusiän alkuvaiheille sijoittuu murrosikä, puberteetti, mikä kestää yleensä noin 2-5 vuotta - tytöillä se alkaa usein varhaisemmin kuin pojilla. Murrosikä on biologista ja fysiologista kasvua lapsesta aikuiseksi, mikä muuttaa samalla psyykkistä tasapainoa. Nuoruusikä onkin psykologista sopeutumista näihin sisäisiin ja ulkoisiin muutoksiin ja vaativat myös itsen uudelleen määrittelyä. (Aalberg & Siimes 2007, 15.)

Nuoruus on mahdollisuuksien aikaa ja sitä voidaankin kutsua persoonallisuuden rakentumisen toiseksi mahdollisuudeksi tai yksilöitymisen toiseksi vaiheeksi. Nuoruusikä muuttaa persoonallisuutta ratkaisevalla ja lopullisella tavalla, johon vaikuttavia tekijöitä ovat aikaisemmat kehitysvaiheet, oma synnynnäinen kasvun ja kehityksen voima, pyrkimys kohti aikuisuutta sekä nuoren ja ympäristön vuorovaikutus. Psyykkinen kasvu on nuoruusiässä voimakasta kehittymistä, mutta samaan aikaan myös ajoittaista taantumista, jolloin lapsuusajan toiveet, onnistumiset ja epäonnistumiset sekä lapsuuden traumat tulevat uudelleen mielen työstettäväksi - nuorella onkin entistä kehittyneemmät tavat ja valmiimmat henkiset ominaisuudet kohdatakseen ja ratkaistakseen lapsuudenajan häiriöitä. (Aalberg & Siimes 2007, 67.)

Nuoruuden kehityksellisenä päämääränä on saavuttaa itse hankittu autonomia, jonka saavuttamiseksi nuoren on ratkaistava ikäkauteen kuuluvat kehitykselliset tehtävät: irtautuminen lapsuuden vanhemmista ja heidän löytäminen uudelleen aikuisella tasolla, puberteetin johdosta muuttuvan kehonkuvan, seksuaalisuuden ja seksuaalisen identiteetin jäsentäminen sekä turvautuminen ikäovereiden apuun nuoruusiän kasvun ja kehityksen aikana. Varhaisnuoruudessa, 12-14-vuotiaana, nuorta hämmentää kehossa tapahtuvat fyysiset muutokset. Varhaisnuori elää ristiriidassa, jossa toisaalta haluaisi itsenäistyä, mutta toisaalta edelleen turvautua riippuvuuteen vanhemmista. Varhaisnuoren suhde vanhempiinsa vaihtelee aaltomaisesti ja itsenäistyäkseen nuori tarvitsee kiistoja, joilla hän koettelee suhdettaan vanhempiinsa hyvin arkipäiväisissä asioissa, kun taas ystävilta ja perheen ulkopuolisilta aikuisilta nuori hakee tukea ja ymmärrystä. Varsinaisessa nuoruusiässä, 15-17-vuotiaana, varhaisnuoruuden yllykepaine on osittain nuoren hallinnassa ja nuori on alkanut jo sopeutua muuttuneeseen kehonkuvansa. Nuoruusiässä keskiöön nousee seksuaalisuuden kehittyminen - oma seksuaalisuus ja sen vaikutus ihmissuhteisiin. Nuoruuteen kuuluvat hämmennys ja epävarmuus omasta seksuaalisuudesta ja kehosta. Hyväksyntää ja vahvistusta haetaan ensimmäisillä seurustelusuhhteilla ja kokeilut auttavat oman seksuaalisuuden etsimisessä. Jälkinuoruus, eli ikävuodet 18-22, ovat myrskyisien vuosien jälkeen tyyntymistä ja naisena tai miehenä olemisen jäsentelyä. Vanhemmista irrottautuminen on edennyt jo pitkälle ja nuoren empatiakyky lisääntyy. Itsekeskeiset valinnat korvautuvat myötälämiseen perustuvilla kaveri- ja seurustelusuhhteilla, nuori ottaa toiset huomioon, tekee kompromisseja ja arvostaa omaa ja toisten yksityisyyttä.

Jälkinuoruutta kuvataan identiteettikriisiksi, jolloin nuori tekee omaan aikuisuuteensa vaikuttavia valintoja ja alkaa sijoittaa itsensä lapsuudenperhettä laajempaan ympäristöön eli yhteiskuntaan. (Aalberg & Siimes 2007, 67-71.)

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan toisen asteen opiskelijoiden kokemuksia yksinäisyydestä. Vastaajat elävät parhaillaan sekä varsinaista nuoruutta että osa jo jälkinuoruutta, joten kokemuksia yksinäisyydestä tarkastellaan useammasta näkökulmasta ja useammalta ikäkaudelta. Osa nuorista elää vielä vahvasti vanhempiensa valvonnan ja rajojen alla, kun taas täysi-ikäisillä saattaa olla jo oma itsenäisempi elämä vahvasti muotoutumassa. Myös omien kokemusten ja tunteiden käsittelyssä voi olla suuriakin eroavaisuuksia tämän ikäluokan kohdalla.

2.1 Persoonallisuuden kehittyminen nuoruudessa

Persoonallisuuden yhteydessä puhutaan usein luonteenpiirteistä, itsevarmuudesta tai minäkäsityksestä. Persoonallisuuden pohja on temperamentti, joka tarkoittaa ihmisen synnynnäistä valmiutta reagoida tietyllä tavalla ympäristön ärsykkeisiin tai toimia tietyllä tyylillä. Se on synnynnäinen taipumus, joka vaikuttaa siihen, minkälaisiin ympäristön ärsykkeisiin ihminen reagoi ja miten voimakkaasti tai mitkä asiat hän kokee palkitsevina ja mitkä rankaisuuksina. Jokaisella ihmisellä on oma persoonallisuutensa, mutta temperamentti tekee ihmisistä yksilöitä. Ympäristö, kulttuuri ja kasvatus vaikuttavat persoonaan ja etenkin kasvatuksen tavoitteena on kaventaa synnynnäisiä temperamenttieroja ja kasvattaa ihmisistä niin samanlaisia, että he kykenevät muodostamaan sosiaalisia yhteisöjä. Temperamenttieroit kuitenkin pitävät huolen siitä, että ihmiset reagoivat kasvatukseen omalla tavallaan ja pysyvät yksilöinä samankaltaisesta kasvatuksesta huolimatta, eivätkä muutu toistensa kopioiksi. Persoonallisuus on siis seurausta kasvatuksesta ja kokemuksista ja se sisältää lisäksi minäkuvan, itsearvostuksen, päämäärät, tavoitteet, selviytymiskeinot, ongelmanratkaisukeinot, arvot ja eettiset normit. (Keltikangas-Järvinen 2010, 28-31.)

Myös sosiaalisuus on synnynnäinen temperamenttipiirre, mikä ei ole sama asia kuin sosiaaliset taidot. Sosiaalisuus määrittää sen, kuinka palkitsevaa ihmiselle on muiden ihmisten seura: kuinka paljon emotionaaliset kiintymyssuhteet merkitsevät, kuinka paljon muiden ihmisten antama arvostus ja kiitos säätelevät käytöstä sekä kuinka voimakas on halu ylläpitää sellaista käytöstä, joka saa muut pitämään itsestään. Sosiaaliselle ihmiselle itselleen on tärkeää, että hänestä pidetään ja korkea sosiaalisuus tarkoittaa aina epäitsenäisyyttä ja riippuvuutta muiden mielipiteistä. Sosiaalisuus nähdään pienellä lapsella kuin luonnon parhaana lahjana ja sosiaalinen lapsi saa osakseen juuri sitä palautetta, jota jokaisen lapsen tulisi saada: ihastelua, kehumista ja kannustusta. Lapsen tapa lähestyä sosiaalisia tilanteita ei ole osoitus perusturvallisuudentunteesta, vanhempien kasvatustavasta tai kodin ilmapiiristä, vaan on osoitus lapsen synnynnäisestä temperamentista. Se ei kuvaa lapsen tulevia valmiuksia sosiaaliin

taitoihin tai parempiin kaverisuhteisiin, vaan näihin tuleviin sosiaalisiin taitoihin vaikuttavat ympäristön ja nimenomaan aikuisten lapselle antama palaute. (Keltikangas-Järvinen 2010, 17, 36-38.)

Nuoruus on oman persoonan ja identiteetin rakentumisen aikaa, jolloin etsitään omaa paikkaa ja tarkoitusta maailmassa, kun lapsuuden aikana saavutettu minäkäsitys vahvistuu. (Aaltonen & Ojanen ym. 2003, 74.) Murrosiän alkaessa minäkäsitys alkaa olla tasapainoinen, vaikkakin etenkin fyysiset ominaisuudet ja muutokset vaikuttavat itsetuntoon. Tämän ikäinen nuori kamppailee usein oman yksilöllisyyden löytämisen ja muiden tahtoon mukautumisen välisessä ristiriidassa. Murrosiän alussa lapsi on usein vielä hyvin itsekeskeinen ja minäkäsityksessä voi tapahtua vielä paljon heilahteluja, mutta itsetunto pysyy jo vakiona. Yläasteikäinen nuori on altis vaikutteille, pohtii asioita ja omaa käyttäytymistään sekä kokee itseensä kohdistuvan arvostelun tunnetasolla voimakkaasti. Epäonnistuessaan syyt ovat pääosin muissa kuin itsessä. Murrosikäisen ajattelu on usein hyvin stereotyyppistä, epäloogista sekä mustavalkoista ja mallit, ystävyys-suhteet sekä ulkoiset palkkiot vaikuttavat käyttäytymiseen. Nuori saattaa kokea, ettei voi itse juurikaan vaikuttaa omiin asioihinsa ja paine mukautua toisten tahtoon on suuri, mutta terveen itsetunnon säilyttäminen edellyttää tiettyä itsenäisyyttä ja oman identiteetin ja ideologian löytämistä, jota kasvattajan on tuettava kaikin keinoin. (Laine 2005, 36-37, 40.)

Peruskoulun jälkeen nuori elää varhaisen aikuisen siirtymävaihetta, jossa koko elämäntilannetta sekä minän ja maailman suhdetta kyseenalaistetaan ja arvioidaan uudelleen, mutta minäkäsitys pyritään säilyttämään ennallaan. Nuoret elävät mukautumisen vaihetta ja joukkoon kuulumisen on hyvinvoinnin edellytys. Ryhmään kuulumisen edellyttää samankaltaisuutta ja nuori luottaa ryhmäänsä ja pelkää sen hylkäämistä. Yliminä eli omatunto voi olla ankara ja nuori suhtautuu asioihin hyvin kriittisesti esimerkiksi vähätellen itseään. Nuori kaipaa aikuisilta emotionaalista tukea ja ohjausta, vaikka haluaisikin jo olla riippumaton. Nuori luottaa jo itseensä ja tulee myös muiden kanssa melko hyvin toimeen. Kehitysvaiheen yksi tärkeimmistä tehtävistä on itsetuntemuksen syventäminen, jonka myötä nuori kykenee vähitellen itsereflektioon. (Laine 2005, 37-38.)

Myös parikymppisellä nuorella tapahtuu minän kehittymistä siinä, miten hän asennoituu itseensä. Kehitys on niin sanotulla itsetietoisuuden tasolla, perus itsetunto pysyy hyvinkin samana ja nuoret aikuiset luottavat itseensä ja tilannearviointikyky on kehittynyt. Yksilölliset erot ja eri vaihtoehdot hyväksytään ja käyttäytymistä määräävät tilannetekijät, vaikkakin stereotypiat edelleen hallitsevat ja ryhmään kuulumisen koetaan tärkeänä. Nuori on melko realistinen omista kyvyistään, yksilölliset menettelytavat hyväksytään ja vuorovaikutustilanteissa korostetaan empaattisuutta. Suurin osa opiskelunsa aloittavista nuorista on minän kehi-

tykseltään tässä vaiheessa ja myös monet aikuiset jäävät tälle kehitystasolle. (Laine 2005, 38.)

Itsenäistyminen eli oman elämän tavoitteiden ja sisällön haltuun ottaminen aiheuttavat usein vahvoja tunnereaktioita. Valtataistelut saattavat koetella nuoren ja aikuisen välejä, kun nuori haluaa itse jäsentää ja ohjata elämäänsä, mutta aikuisen tehtävä on edelleen pyrkiä pitämään huolta lapsestaan. Jotta nuoren kehitys etenee normaalisti, tulee nuoren saada nämä aikuisen valtaoikeudet ja hän alkaa hallita aiempaa itsenäisemmin omaa elämäänsä. (Turunen 2005, 122-123.)

2.2 Ihmissuhteiden merkitys nuoruudessa

Murrosikää kutsutaan myös nuoren sosiaalisesti syntyväksi. Ystävyyssuhteet muuttuvat ja viiteryhmittä, joista nuoret ottavat mallia ja joihin he samaistuvat, laajenevat. Nuoret ovat usein hyvin epäitsenäisiä ja kuuluvat alkeelliseen sosiaaliseen muodostumaan eli laumaan tai jengiin, jonka mukana nuori saattaa käyttäytyä myös arveluttavasti. Epäitsenäinen lauman jäsenenä oleminen kuitenkin vahvistaa irtautumista vanhemmista, kehittymistä sosiaalisen yhteisön jäseneksi ja on luonnollinen sosiaalisen kehityksen esivaihe, josta saa eväitä myöhempään sosiaaliseen omaehtoisuuteen. (Turunen 2005, 115-116.)

Nuoren psyykkisen tasapainon edellytys on riittävän turvallisten rajojen luominen. Usein ongelmana on, että nuoret ovat saaneet liian paljon liian aikaisin tai liian vähän liian myöhään. Vanhempien vähimmäisedellytys nuoren ollessa murrosikässä on rakkauden osoittaminen sekä ajan ja turvallisuudentunteen antaminen. Nuoren psykologinen kasvu on vielä kesken ja hän heilahtelee itsenäistymispyrkimyksen ja toisaalta riippuvuudentarpeen välillä. Nuori hylkää lapsuudesta tutut tavat ja tottumukset ja tuntee olevansa itselleen vieras, mikä nuoren itsensä tulee sietää, kun taas ympäristön tulee sietää hänen reaktionsa. Kun lapsi turvautuu vastaavissa tunnemyrskyissä usein juuri vanhempiinsa, niin nuori pelkää riippuvuutta, haluaa olla itsenäinen ja selviytyä ilman apua. Vanhempien tulisi jaksaa sietää lapsiensa nuoruuden kuohtua, mikä kuuluu oleellisena osana kehitykseen. Nuoren tulisi saada aikuisilta säännöllisesti positiivista palautetta siitä, että hänen fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kehityksensä etenee ikäisensä tasolla. (Aalberg & Siimes 2007, 125-126, 133,136.)

Nuoret tarvitsevat aikuisia, jotka huolehtivat heistä, valvovat heitä, asettavat rajoja ja joita voi rakastaa ja vihata, joita voi uhmata ja joista voi pitää. Nuoret varmistelevat yhä uudelleen, että voivat luottaa vanhempiinsa ja kokeilevat turvallisuustoimia, sääntöjä ja määräyksiä varmistuakseen, että ne ovat olemassa ja kestävä. Vaikka nämä rajat luodaan ja asetetaan ulkoa päin, ne ovat olemassa vasta sitten, kun nuori ne itse löytää. Nuoren on saavutettava voittoja ja kestävä tappioita taistellakseen itselleen oikeuden aikuisuuteen. Toistuv-

ta törmäyksistä huolimatta nuoren täytyy saada kokea, että ympärillä olevat aikuiset arvostavat häntä, ovat kiinnostuneita hänestä ja tarjoavat turvalliset rajat. Kasvu on aina itsekeskeistä ja nuori kokee vanhemmat, opettajat, muut aikuiset ja auktoriteetit usein kasvunsa esteenä, jolloin yhteistyö muuttuu rinnalla kulkemisen sijaan molemminpuoliseksi taisteluksi. Nuorelle ei kuitenkaan saisi kasvun aikana antaa sellaista vastuuta, johon hän ei itse ole vielä valmis. (Aalberg & Siimes 2007, 126-128.)

Nuoren ja vanhemman välisellä suhteella on suuri merkitys nuoren käytökseen ja valintoihin vertaisryhmissä. Se, kuinka nuori kykenee vertaisryhmissä autonomiaan tai tekee omat valintansa, on seurausta nuoren turvallisista rajoista kotona: kuinka altis hän on vertaisten vaikutuksille sekä sosiaaliselle paineelle riippuu siitä, kuinka turvallisesti nuori voi ilmaista omaa autonomiaansa kotona. Vanhemmilla nähdään myös olevan ainakin epäsuoraa vaikutusta nuoren kaveriporukan valintaan. Vanhemmuuden ongelmien on nähty vaikuttavan nuoren antisosiaalisuuteen ja näin ajautuvan samankaltaiseen seuraan, mutta vanhemmilla saattaa olla myös suora vaikutus siihen, millaiseen kaveriporukkaan nuori kuuluu. (Salmivalli 2005, 153-155.)

Nuoruusiän ystävyysuhteissa korostuu läheisyys, salaisuuksien jakaminen, itsen tutkiskelu sekä loogisen päättelyn ja tunteiden yhteensovittaminen yhdessä ystävän kanssa. Ystävyysuhteet ovat myöhempien ihmissuhteiden edeltäjiä, joissa opetellaan läheisyyttä, luottamusta ja muita tärkeitä asioita, joita myöhemmissä läheisissä ihmissuhteissa tarvitaan. Merkityksellistä ei kuitenkaan ole ystävien määrä vaan se, keitä nämä ystävät ovat ja millainen ystävyyden laatu on. Tärkeää onkin, että ystävyysuhteissa ollaan läheisiä ja välittäviä, tasa-arvoisia, sopuisia ja ne tarjoavat myönteisiä kokemuksia. (Salmivalli 2005, 36-37, 40.)

Nuoruudessa ystävyksillä on tyypillisesti yhteiset mieltymykset, kiinnostuksen kohteet ja harrastukset. Ystävykset ovat usein myös saman ikäisiä ja samaa sukupuolta sekä persoonallisuudeltaan ja sosiaaliselta käyttäytymiseltään hyvin samankaltaisia. Arvoja ja asenteita muokataan yhdessä ystävän kanssa ja vaikka ystävyys perustuukin paljolti samankaltaisuuteen, kumpikin osapuoli tuo suhteeseen myös täydentäviä piirteitä. Iän karttuessa nuoret myös ymmärtävät ja sietävät paremmin toistensa erilaisuutta ja tajuvat, että ystävässä voi olla sekä positiivisia että negatiivisia piirteitä. (Aaltonen & Ojanen ym. 2003, 92.) Keskenään aikaa viettävien nuorten samankaltaisuus näyttää näyttyä niin yhtäläisissä asenteissa, koulumotivaatiossa kuin sosiaalisessa käyttäytymisessä, mutta myös negatiivisissa asioissa, kuten tunne-elämän häiriöissä ja kiusaamistilanteissa. Toisaalta ystävyysuhteita solmitaan herkästi jo ennestään samankaltaisten tai samoja ominaisuuksia omaavien ihmisten kanssa, mutta toisaalta ystävykset saattavat ajan myötä alkaa muistuttaa toisiaan yhä enemmän ja niin sanotusti tekevät toisistaan samankaltaisia. (Salmivalli 2005, 138-140.)

Varhaislapsuuden loppupuolella pelkän parhaan tai muutaman ystävän kanssa liikkuminen ei aina enää riitä, vaan nuori kaipaa ympärilleen isompaa ryhmää tai alakulttuuria (Aaltonen & Ojanen ym. 2003, 93). Nuoruudessa juuri vertaisryhmien ja ystävyysuhteiden merkitys kasvaa ja toveriryhmien ulkopuolelle joutuminen on etenkin murrosiässä vakava uhka nuoren kaikenpuoliselle kehitykselle (Keltikangas-Järvinen 2010, 192). Kun ystävyysuhteissa opitaan sitoutumista, uskoutumista, läheisyyttä, jakamista ja luottamista, niin ryhmään kuulumisen tarjoaa tilaisuuden opetella yhteistyötaitoja, jäämäkkyyttä ja johtajuutta. Ystävyysuhteet valmentavat nuorta läheisiin ihmissuhteisiin, kun taas ryhmässä toimimisesta saa eväitä yhteiskunnassa toimimiseen. (Salmivalli 2005, 38.)

Sosiaalinen status, eli asema ryhmässä, on etenkin murrosiässä nuorelle tärkeämpi kuin sosiaalinen suosio, eli varsinainen ystävien määrä. Korkealla statuksella on myös suurempi merkitys nuoren kehitykselle, vaikei empaattisia ystäviä monia olisikaan. (Keltikangas-Järvinen 2010, 192-193.) Nuoren tunne siitä, että on vertaisryhmässä pidetty ja hyväksytty, tukee hänen kehitystään ja ryhmässä menestyminen helpottaa sopeutumista kouluun, vahvistaa oppimismotivaatiota ja edistää myönteistä kouluasennetta. Nuoret tarjoavat toisilleen voimavaroja ja vertaisryhmät ovatkin yksi tärkeimpiä psykologiseen sopeutumiseen vaikuttavia tekijöitä. (Laine 2005, 206.)

3 Yksinäisyys

Läpi elämän kulkee ajatus siitä, että yhdessä muiden kanssa olemme onnellisia, terveitä ja elämme pitkään. Pieni lapsi turvautuu vanhempiinsa ja jo varhaisella iällä aletaan muodostaa ystävyys-suhteita. Nuoruudessa vertaisten verkosto on korvaamaton. Aikuisena moni haluaa löytää rinnalleen kumppanin, jonka kanssa jakaa elämänsä ja luoda uutta, kun taas vanhentuessamme haluamme pitää kiinni tärkeistä ihmisistämme, mutta myös solmia uusia ihmissuhteita. (Tiilikainen 2019, 13.) Hyvä läheinen ystävä ja mukavien läheisten ja kavereiden muodostama sosiaalinen verkosto ovat yhtäläillä tärkeitä niin lapsille kuin aikuisillekin. Hyväksytyksi tuleminen, yhteenkuulumisen ja toveruuden tunteet sekä emotionaalinen turvallisuus syntyvät ystävyys-suhteista. (Laine 2005, 161.) Toiveet ja odotukset läheisistä ihmissuhteista eivät kuitenkaan aina toteudu ja lähes jokainen joutuu elämänsä aikana kokemaan pettymyksiä ja menetyksiä ihmissuhteissa. Yksinäisyyden perusongelmana voidaan nähdä sosiaalisten suhteiden puute, mikä monelle onkin elämänsä aikana tuttua. Suomalaisista noin viidennes kokee olevansa toisinaan yksinäinen ja hieman alle kymmenesosa kokee olevansa jatkuvasti yksinäinen. (Tiilikainen 2019, 13.)

Yksinäisyystutkijat määrittelevät nykyään yksinäisyyden lähes yksimielisesti negatiivisena psyykkisenä olotilana, jossa ihminen kokee ahdistusta määrällisesti tai laadullisesti puutteellisista ihmissuhteista. Ihmisellä on perustarve läheiseen inhimilliseen kiintymykseen toisen ihmisen kanssa sekä kavereiden tai vertaisten muodostamaan verkostoon, josta saa mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen. Näiden sosiaalisten tarpeiden täyttymättömyys aiheuttaa yksinäisyyttä. (Junntila 2015, 13-15.) Yksinäisyyttä on tarkasteltu myös evoluution näkökulmasta, jossa sen verrataan toimivan samalla mekanismilla kuin esimerkiksi nälän, janon tai kylmyyden tunne. Näissä tilanteissa ihminen suuntaa vaistomaisesti huomionsa kielteisiin asiointiloihin ja pyrkii etsimään niihin ratkaisua. Seuraa kaipaava ihminen huomioi ensisijaisesti ympäristöstään sosiaalisia tilanteita ja sosiaalisten suhteiden mahdollisuuksia ottaen vaistomaisesti huomioon myös mahdolliset vaaratilanteet. Yksinäinen ihminen kuitenkin tulkitsee helposti sosiaalisia tilanteita niistä mahdollisesti aiheutuvan vaaran tai epäonnistumisen näkökulmasta, sillä esimerkiksi aiempi epämiellyttävä kokemus sosiaalisista tilanteista on muokannut hänen tulkintatapaansa tilanteessa. Olennaista yksinäisyydessä onkin juuri yksilön ja häntä ympäröivän yhteisön suhde: yksinäisyys on subjektiivista, joten joku saattaa kokea valtavaa yksinäisyyttä yhteisössä, jossa kukaan muu ei sitä tunne. (Junntila 2016, 53-54.)

Yksinäisyys korostuu erityisesti niissä ikävaiheissa, jolloin ystäviä erityisesti tarvitaan ympärille, kuten nuoruudessa ja vanhuudessa. Nuoruuden ihmissuhteilla on huomattava vaikutus yksilön kehitykseen ja ystävyys-suhteilla sekä elämänlaadulla on todettu olevan kiistaton yhteys toisiinsa. Yksinäisyydessä ihmisen kolme psykologista perustarvetta eli autonomia, osaaminen

tai kyvykkyys sekä yhteenkuuluvuudentunne jäävät tyydyttymättä, mikä vaikuttaa ihmisen kehitykseen sekä hyvinvointiin. (Kainulainen 2016, 114-115.)

Ystävyyssuhteiden luomisessa tärkeää on sosiaalinen kompetenssi, jolla tarkoitetaan pätevyyttä tai kypsyttä toimia sosiaalisissa suhteissa. Sosiaalinen kompetenssi on yksi yleisimmistä, ellei yleisin yksinäisyyteen johtava tekijä. Sekä suomalaisten että useiden kansainvälisten tutkimusten mukaan sosiaalinen kompetenssi on se taito tai ominaisuus, jonka omaavat ovat vähemmän yksinäisiä ja tulevat toimeen niin isommissa kaveriporukoissa kuin kahdenkeskisissä ystävyyssuhteissakin. Näillä ihmisillä on taitoa tutustua uusiin ihmisiin ja kohdella heitä positiivisia tunteita herättävästi, huolehtia kaverisuhteistaan ja ylläpitää niitä, tuntee empatiaa muita kohtaan sekä kontrolloida omaa negatiivista ja muita häiritsevää käyttäytymistään. Nämäkin ihmiset saattavat kokea ryhmään kuulumattomuutta, mutta he harvoin ovat niitä, joita muut torjuvat, kiusaavat tai jättävät ryhmän ulkopuolelle. (Junntila 2015, 158-160.)

3.1 Yksin vai yksinäinen

Ihmisen perusolemus nähdään yhteisöllisenä eli merkitykselliset ihmissuhteet nähdään hyvän elämän perustana. Yksinäisyyden tunne kuvataan usein epämiellyttäväksi ja ahdistavaksi olotilaksi, mutta joissakin tilanteissa se voi olla myös myönteinen tunne. Yksinäisyys ei ole sama asia kuin sosiaalinen eristyneisyys, eli ihminen voi olla yksin olematta yksinäinen ja yhtälailla kokea itsensä yksinäiseksi muiden ihmisten seurassa. (Tiikkainen 2011, 60, 63.)

Yksin oleminen muodostuu negatiiviseksi tunnetilaksi silloin, kun se on ahdistavaa yksinäisyyttä. Positiivinen tunne syntyy, kun yksin oleminen on kaivattu, mukava ja rentouttava olotila. Monet kaipaavatkin hetkiä olla yksin ja nollata ajatuksia tai saada keskittyä rauhassa omiin ajatuksiinsa ja ideoihinsa ilman häiriötä. Yksinäisyys taas on aina subjektiivinen kokemus, joten vain jokainen tietää itse, onko yksinäinen vai ei. (Junntila 2016, 54-55.) Vapaaehtoiseen yksinäisyyteen voikin olla monia eri syitä: joku haluaa koota yksin ajatuksiaan ja pohtia elämäänsä, toinen taas on saattanut kokea kolhuja ihmissuhteissa ja kaipaa aikaa paikata haavansa. Jollekin yksin oleminen taas on luonnollista, eikä muiden seuraa kaivata paljoa tai lainkaan. Tällöin ei tarvitse miettiä muiden mielipiteitä, voi toimia kuten itse haluaa eikä muita tarvitse miellyttää. Joidenkin ulkopuolisten on kuitenkin toisinaan vaikea ymmärtää vapaaehtoista yksinäisyyttä ja kiusaantuneisuudenkin uhallakin yksin olevalle yritetään löytää elämänkumppaneita, sosiaalisia suhteita tai harrastusmahdollisuuksia. (Nevalainen 2009, 18-20.)

Yksin olemista ja yksinäisyyttä erottavatkin juuri fyysinen ja psyykinen erillisuus ja välimatka muihin ihmisiin. Usein juuri psyykinen erillisyyden tunne eli yksinäisyys, on ihmiselle kuormittavampaa kuin fyysinen yksin oleminen. Yksin ollessaan ihmisellä saattaa olla tietoisuus ja

tunne olemassa olevista välittävistä ihmisistä, kun taas paha olo ja ahdistus syntyvät siitä, kun ihmisellä on tunne, ettei kukaan välitä, ei ole ketään kenelle jutella tai kukaan ei jaa samaa ajatusmaailmaa itsesi kanssa. Yksinäinen ei tunne kuuluvansa joukkoon ryhmässä, kun taas yksin oleva voi tuntea kuuluvansa ryhmään ollessaan fyysisesti poissa muiden ihmisten seurasta. (Junttila 2015, 18-19.)

Tämä yksinäisyyden ja yksin olemisen epätäydellinen yhtälö luo haasteita yksinäisyyden tunnistamiselle, sillä lasten ja nuorten parissa työskentelevien tulisi osata tunnistaa juuri apua tarvitsevat yksilöt. Vaikka osa tulee itse kertomaan yksinäisyydestään, suurin osa yksinäisistä lapsista ja nuorista häpeilee ja peittelee asiaa viimeiseen saakka. Huolissaan ei kuitenkaan voida olla kaikista yksin aikaansa viettävistä, sillä silloin ehkä turhaan leimattaisiin paitsi luonnollisen, myös tarpeellisen ja taitoa vaativan yksinolon taidon omaavia nuoria. Tällöin ehkä jäisi huomioimatta ne yksinäiset, jotka ahdistuksesta ja pahasta olostu huolimatta seisoskelevat joukon jatkona ryhmässä, kestävät pilkkaa ja loukkauksia sekä naamioivat kasvoilleen hymyn, jotta eivät olisi myös fyysisesti yksin, tulisi leimatuiksi ja kärsisivät vieläkin enemmän. (Junttila 2015, 20.)

3.2 Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys

Sosiologi Robert S. Weiss on yksi ensimmäisiä yksinäisyystutkimusten tekijöitä, joka jo vuonna 1973 määritteli yksinäisyyden koostuvan kahdesta eri ulottuvuudesta: sosiaalisesta ja emotionaalista yksinäisyydestä. Emotionaalinen yksinäisyys merkitsee läheisen kiintymyssuhteen eli läheisten, merkityksellisten ja luottamuksellisten ihmissuhteiden puuttumista. Tätä kuvaa hyvin termi ”ystävättömyys”. Sosiaalisella yksinäisyydellä tarkoitetaan mukavan sosiaalisten tarpeiden täyttävän, mahdollisesti pinnallisenkin kaveriverkoston puuttumista. Näitä verkostoja voi olla esimerkiksi koulussa, työpaikalla, asuinalueella tai nettisivustoilla. Sosiaalinen yksinäisyys saa ihmisen kokemaan itsensä ulkopuoliseksi ja poissuljetuksi, jopa näkymättömäksi. (Weiss 1973, 89-100, 145-152.)

Koska ihmisellä on Weissin mukaan perustarve sekä läheiseen inhimilliseen kiintymyssuhteeseen toisen ihmisen kanssa että mukavien kavereiden muodostamaan verkostoon, joka antaa mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen, näiden puutteet johtavat yksinäisyyden kokemuksiin. Sosiaalisen yksinäisyyden voisi kuvitella olevan helposti tunnistettavissa, sillä sosiaalisten verkostojen puuttuessa ihmisen voisi kuvitella olevan fyysisestikin yksin. On kuitenkin niitäkin lapsia ja nuoria, jotka omasta tahdostaan ja tottumuksestaan esimerkiksi leikkivät mieluusti yksin tai vastakohtana hakeutuvat näennäisesti muiden seuraan, vaikka tuntevatkin olevansa ulkopuolisia. On myös niitä, jotka tietoisesti vetäytyvät muista erilleen, johon syynä voivat olla esimerkiksi aiemmat negatiiviset kokemukset sosiaalisista vuorovaikutussuhteista. Sosiaalinen yksinäisyys altistaa nuoren masennukselle, mutta voi toimia myös niin sanotusti

masennuksen jälkitautina. Masentunut nuori jää helposti ulkopuoliseksi kaveriporukasta eivätkä vielä hauraat sosiaaliset verkostot kestä toisen masennusta, vaikka juuri sillä hetkellä nuori tarvitsisi ystäviään tueksi. Aikuisilla sosiaaliset verkostot, kuten perhe-, lähipiiri- ja sukulaissuhteet ovat usein paljon kestävämpiä, kun taas masennuksen selättänyt nuori on usein todella yksin. (Junntila 2015, 34-39.)

Emotionaalinen yksinäisyys eli puute ystävästä, joka ymmärtää, kuuntelee, on emotionaalisesti läsnä ja osaa sanoa oikealla hetkellä juuri ne oikeat sanat, on pidemmän päälle haitallisempaa kuin sosiaalinen yksinäisyys. Etenkin jo alakouluikäistenkin tyttöjen elämässä korostuu luottamuksellisten ystävyysuhteiden merkitys, kun kolmen tytön ryhmä on liian iso ja jokaisella tulisi olla oma paras kaveri. Pojat kykenevät usein toiminaan isommissa kaveriporukoissa ja löytämään joukosta useampia läheisiä ystävyysuhteita. Nuoruudessa ystävyysuhteiden merkitys muuttuu, kun enää se paras ystävä ei välttämättä olekaan fyysisesti niin lähellä, kuin mitä lapsuudessa oli. Vahvat ystävyysuhteet eivät kuitenkaan katkea välimatkasta huolimatta, jolloin harventunut yhteydenpito ei kuitenkaan syrjäytä sitä tunnetta, että puhelinsoiton päässä on ystävä, joka tilanteen tullen kuuntelee, auttaa ja lohduttaa. Emotionaalisella yksinäisyydellä voi olla hyvinkin raadollisia seurauksia: vaikeita psykiatrisia ongelmia, kuten sosiaalista fobiaa, masennusta, maanis-depressiivisyyttä, skitsofreniaa, itsetuhoisuutta ja itsemurhayrityksiä sekä niissä onnistumista. Emotionaalisesti yksinäiset lapset ja nuoret ajautuvat muita todennäköisemmin koulutuksen ja työurien, yhteiskunnallisten järjestelmien sekä normaalin elämän sääntöjen ja normien ulkopuolelle. Lisäksi he usein tuntevat itsensä kelpaamattomiksi, turhiksi ja kaikin puolin epäonnistuneiksi. (Junntila 2015, 40-42.)

Sosiaalinen yksinäisyys on seurausta epäonnistuneesta yrityksestä liittyä sosiaaliseen yhteisöön, kun taas emotionaalisesti yksinäinen kokee sisäistä yksinäisyyden tunnetta ja hylätyksi tulemisen pelkoa. Sosiaalinen yksinäisyys kasvaa usein vähitellen sosiaalisen eristyneisyyden jatkuessa, mutta emotionaalinen yksinäisyys näyttäytyy heti tärkeän kiintymyssuhteen, kuten parisuhteen tai ystävyysuhteen katkettua. Emotionaalisesti yksinäiset yrittävätkin usein aktiivisesti vähentää yksinäisyyttään esimerkiksi solmimalla uusia ystävyysuhteita tai parisuhteita, kun taas sosiaalisesti yksinäiset eivät yritä ratkaista yksinäisyyttään esimerkiksi hakeutumalla muiden seuraan. Weissin teorian mukaan ihminen tarvitsee kuitenkin monenlaisia vuorovaikutussuhteita yksinäisyyden vähentämiseksi, sillä yksi ainoa ihmissuhde ei useinkaan voi tyydyttää kaikkia vuorovaikutussuhteisiin kohdistuneita odotuksia ja toiveita. (Tiikkainen 2011, 68-69.)

3.3 Apua yksinäisyyteen

Yksinäisyyttä, kuten muitakin sosiaalisen kanssakäymisen haasteita voidaan kuvata negatiivisen vuorovaikutuksen kehämallilla, jossa asiat vaikuttavat aina seuraavaan ja sitä seuraavaan. Vaikka asiat loppuvat, kehä jatkaa asioiden toistamista uudelleen ja uudelleen, mikäli asioiden toistamista ei keskeytetä. Yksinäisellä ihmisellä on vain vähän tai ei lainkaan myönteistä vuorovaikutusta muiden kanssa, mistä johtuen sosiaaliset taidot ovat heikot. Itsearvostus ja itsetunto ovat tästä syystä alhaiset ja muista ihmisistä tulee kielteisiä käsityksiä, mikä johtaa epäsuotuisiin aikeisiin muita kohtaan ja lopuksi muiden kielteisten reaktioiden takia torjutuksi tai epäsuosituksi tulemiseen. Kehä jatkaa vauhtia saatuaan pyörimistä, ellei johonkin toistuvaan tapahtumakohtaan puututa. Yksinäisyyden jatkuessa kielteiset käsitykset ja odotukset eivät kohdistu ainoastaan muihin vaan hyvin usein myös henkilöön itseensä. Kun pahasta olostasta ei pääse eroon, moni yksinäinen ajattelee, että yksinäisyys on omaa syytä - olen erilainen, huono, kyvytön, omituinen tai tylsä ihminen, josta kukaan ei voi olla kiinnostunut. Negatiivisin mahdollinen syy-selitys yksinäisyyteen on, että yksinäisyys johtuu jostakin sellaisesta itseä koskevasta pysyvästä ominaisuudesta, piirteestä tai käyttäytymisestä, jota ei pysty muuttamaan tai kontrolloimaan tai johon edes tilanteen muuttuminen tai ympäristön vaihdos ei voi enää vaikuttaa. (Junttila 2015, 79-83.) Pahan kehän katkaiseminen kuitenkin usein johtaa hyvään kehään, jossa onnistumiset alkavat ruokkimaan uusia onnistumisia (Nevalainen 2009, 53).

Koska yksinäisyys on täysin yksilöllinen kokemus, on ulkopuolisten vaikea puuttua tilanteeseen, mikäli henkilö itse ei tunnista yksinäisyyttään tai vertailee omaa tilannettaan muihin. Ongelmien tunnistamista seuraa usein häpeä, kauhistuminen ja piilottaminen, eikä ongelmaa usein hyväksytä sellaisena kuin se on; mikään psykologinen vaiva ei kuitenkaan parane ilman asian tiedostamista ja hyväksymistä. Yksinäisyyden voittaminen alkaa siitä, että ihminen itse hyväksyy tilanteen ja myöntää kaipaavansa muiden seuraa sekä läheisyyttä ja ottaa rohkeasti tilanteensa puheeksi. Usein yksinäisyyden voittamiseksi tarvitaan lisäksi omaa aktiivisuutta ja rohkeutta lähestyä muita ihmisiä niin puheen kuin tekojenkin kautta. (Nevalainen 2009, 54-72.)

Muiden apu ja voimavarat ovat usein oleellisia asioita yksinäisyyden vähentämisessä. Päämääränä on, että yksinäinen saisi lisää sosiaalisia verkostoja ja ympäristöjä, joissa muihin tutustumisen ja kaverisuhteiden luominen olisi aiempaa mahdollisempaa. Tarkoituksena olisi myös vahvistaa yksinäisen ajattelua siinä, ettei hän ole merkityksetön, mitätön tai sellainen, jonka olemassaolon loppumisesta kukaan ei edes huomaisi. Oleellista on vahvistaa tunnetta siitä, että on ihmisenä tärkeä, jollekin ainutlaatuinen sekä arvokas ja saa kokea onnistumisen tunnetta. (Junttila 2015, 149, 157.)

Nuoret voivat pienelläkin kynnyksellä kääntyä esimerkiksi koulun terveydenhoitajan, kuraattorin tai psykologin puoleen tai apua voi hakea myös terveystieteiden keskuksista, mikäli yksinäisyyteen liittyy sosiaalista ahdistuneisuutta tai masennusta. Myös internetistä löytyy omahoito-ohjelmia ja -ohjeita, joita kannattaa kuitenkin lähestyä varauksella, sillä kaikki materiaali ei ole asiantuntijoiden tuottamaa faktapohjaista materiaalia. Lisäksi yksinäisyyteen on olemassa tieteellisesti kehitettyjä interventio- eli puuttumismenetelmiä, jotka ovat hyvin samankaltaisia kuin muihinkin sosiaalisten ongelmien vähentämiseen kehitetyt menetelmät. Menetelmissä keskitytään pääasiassa vuorovaikutus- ja tunnetaitoihin, empatiaan, asenteisiin itseä ja muita kohtaan sekä vastuulliseen päätöksentekoon. Näitä menetelmiä voikin soveltaa helposti normaalin opetussuunnitelman puitteissa ja oppilashuoltolaki velvoittaakin kouluja tukemaan oppilaidensa sosiaalista ja emotionaalista hyvinvointia ja puuttumaan ongelmiin heti, kun niitä havaitaan. (Junttila 2015, 149-151.)

Monet kolmannen sektorin toimijat ovat ottaneet tehtäväkseen yksinäisyyden ehkäisyn, lievittämisen ja vähentämisen esimerkiksi ryhmä-, ystävä- ja tukihenkilötoiminnoissaan. Tavoitteena on usein juuri mahdollistaa uusien sosiaalisten suhteiden syntyminen ja yksilön hyvinvoinnin myönteinen lisääminen osallistumisen ja osallisuuden avulla. Haasteena ulkoapäin ohjatussa toiminnassa on kuitenkin syntyneiden kontaktien jatkuvuudesta huolehtiminen, sillä tavoitteena on usein edistää sosiaalisten suhteiden syntymistä, mutta vastuu niiden ylläpitämisestä jää usein ihmisille itselleen. Lisäksi yksinäisillä ihmisillä saattaa olla muita korkeampi kynnys hakeutua muiden ihmisten seuraan ja yhteiseen toimintaan. (Tiilikainen 2019, 180-182, 185.)

Myös vertaistuen merkitys yksinäisyydessä on huomattava. Saman kokemuksen omaavien on helpompi lähestyä toisiaan tietäen, että toinenkin on samassa tilanteessa. Vertaisten tukea on saatavilla myös esimerkiksi sosiaalisessa mediassa, missä toimii erilaisia epävirallisempia ryhmiä. Vaikka internetin käytön on nähty pienentävän sosiaalisen verkoston kokoa ja läheisten ihmisten kanssa vietettyä aikaa lisäten eristäytyneisyyttä ja yksinäisyyttä, on internetin käytöllä nähty olevan myös myönteisiä vaikutuksia muun muassa sen mahdollistaessa yhteydenpidon muihin ihmisiin fyysisestä välimatkasta huolimatta. (Tiilikainen 2019, 184-185.)

4 Opinnäytetyön toteutus

Opinnäytetyön prosessi alkoi keväällä 2018, jolloin yhdessä Vihdin etsivän nuorisotyön kanssa kävimme keskustelua kiinnostavista aiheista ja ajankohtaisista ilmiöistä nuorten parissa työkenneltäessä. Koska yksinäisyys aiheena oli ajankohtainen, kiinnostava ja isosti esillä niin omassa työssäni kuin myös etsivän nuorisotyön arjessa, päätimme tarttua siihen.

4.1 Opinnäytetyön tarkoitus, tavoitteet ja tutkimuskysymykset

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietoa nuorten parissa työskenteleville asiantuntijoille vihtiläisten nuorten yksinäisyyden kokemuksista. Kyselyllä haluttiin selvittää, kuinka moni toisen asteen opiskelija on kokenut lapsuuden ja nuoruuden aikana yksinäisyyttä, millaista apua ja tukea he ovat saaneet tilanteeseensa sekä kaipaavatko he itse ulkopuolista apua tai tukea yksinäisyyden vähentämiseksi. Tutkimuksella pyrittiin luomaan käsitystä siitä, pitäisikö esimerkiksi vihtiläisten nuorten parissa työskentelevien ammattilaisten tunnistaa ja puuttua herkemmin yksinäisten nuorten tilanteeseen ja minkälaista apua ja tukea nuoret itse ovat halukkaita ottamaan vastaan.

Opinnäytetyön alkuperäisenä ajatuksena oli päästä tekemään interventio nuorten yksinäisyyteen liittyen ja kerätä sitä kautta tietoa nuorten yksinäisyyden kokemuksista ja intervention vaikutuksesta nuorten yksinäisyyden kokemuksiin. Ajatuksena oli, että opinnäytetyön puitteissa järjestettäisiin jotakin nuoria aktivoivaa ja konkreettisesti hyödyllistä. Koska tämä konkreettinen interventio ei kuitenkaan onnistunut, muotoilimme tutkimuskysymykset kartoittamaan nuorten kokemuksia yksinäisyyteen liittyen kyselylomakkeen avulla.

Opinnäytetyön lopulliset tutkimuskysymykset olivat:

- Kuinka moni toisen asteen opiskelija on kokenut yksinäisyyttä?
- Millaista yksinäisyyttä nuoret ovat kokeneet?
- Mitkä asiat aiheuttavat yksinäisyyttä?
- Mistä nuoret saavat Vihdissä tukea ja apua yksinäisyyteen?

4.2 Tutkimuksen monivaiheisuus

Alkuperäisen suunnitelman tavoitteena oli perustaa yksinäisille nuorille ryhmä, jonne voisi tulla matalalla kynnyksellä aikuisjohtoisesti verkostoitumaan muihin nuoriin ja viettämään aikaa muiden seurassa. Tätä yksinäisyys-ryhmää varten tein alustavaa kyselyä Facebookissa Helsingin ja Espoon Puskaradio -ryhmien välityksellä niin, että nuoret saivat nimettöminä vastata lyhyeen kyselyyn siitä, millaista yksinäisyyttä he ovat kokeneet ja millaiset keinot he kokisivat parhaiksi yksinäisyyden vähentämiseksi sekä mielipiteitä mahdollisen yksinäisyy-

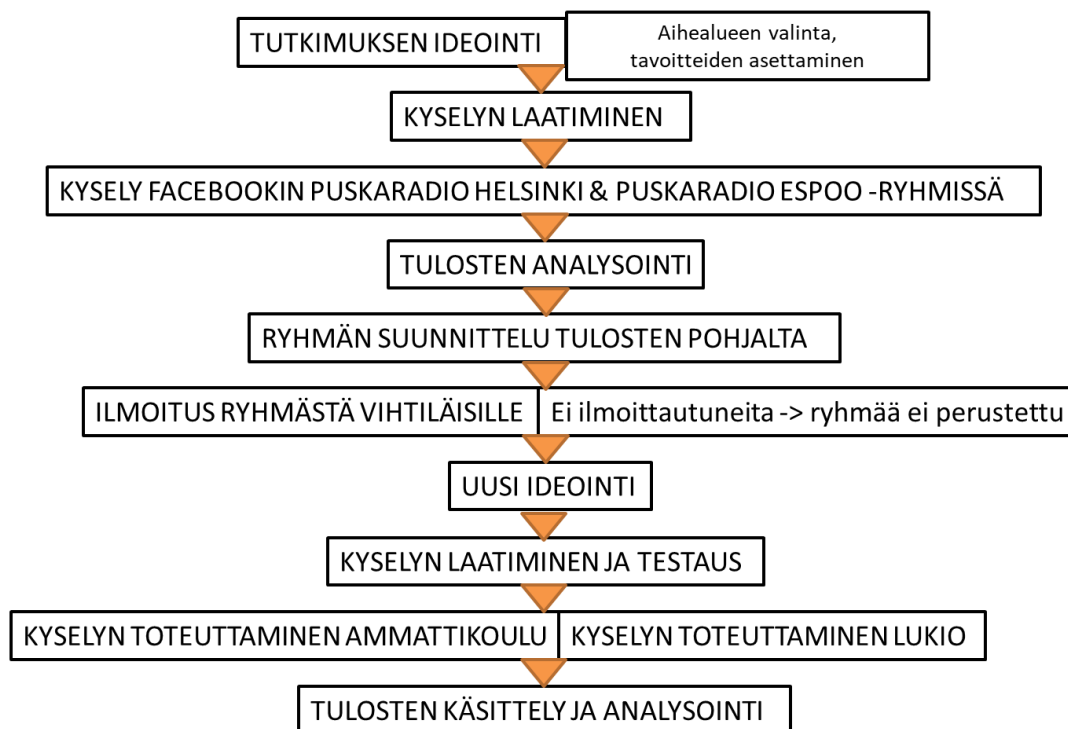
ryhmän luomasta mielikuvasta ja toteutuksesta. Kyseiset ryhmät valikoituivat mukaan sillä perusteella, että ne ovat isoja ja aktiivisia ryhmiä, joista löytyy tehokkaasti kohderyhmään sopivia vastaajia. Vastauksia tuli yhteensä 65, joista 37,5 % vastasi olevansa kiinnostunut osallistumaan vastaavanlaiseen ryhmään ja lisäksi 28,1 % vastaajista oli sitä mieltä, että ehkä voisi osallistua.

Koska niin suuri osa kyselyyn vastanneista nuorista näytti vihreää valoa ryhmälle, olimme toiveikkaita siitä, että myös vihtiläiset nuoret aktivoituisivat osallistumaan ryhmään. Tarkoituksena oli, että suunnittelen ryhmän toteutuksen sisällön käytössä olevien tilan ja budjetin puitteissa ja ryhmän konkreettinen ohjaaminen jäisi etsivän nuorisotyön toteutettavaksi. Teimme jo suunnitelman ryhmän tapaamisten määrästä, ajankohdista ja tapaamisten sisällöistä, jotta saimme tehtyä ilmoituksen ryhmästä. Jaoimme tietoa ryhmästä sekä Facebookin Vihtiläiset-ryhmässä että Vihdin alueella kauppojen, koulujen ynnä muiden ilmoitustauluilla sekä koulujen Wilma-viestien välityksellä tieto meni oikeiden ikäryhmien opiskelijoille. Ryhmästä kiinnostuneiden nuorten määrä oli kuitenkin olematon, joten ryhmää ei ollut mahdollista perustaa.

Koska helsinkiläisille ja espoolaisille suunnatulla kyselylomakkeella oli kuitenkin saatu hyvää pohjatietoa nuorten kokemasta yksinäisyydestä, päätimme yhdessä etsivän nuorisotyön kanssa hyödyntää vastauksia ja koota uusi kysely vihtiläisille lukiota ja ammattikoulua käyville nuorille ja kartoittaa, missä määrin ja millaista yksinäisyyttä Vihdissä koetaan, mitkä asiat yksinäisyyteen vaikuttavat ja miltä tahoilta nuoret saavat yksinäisyyteen tukea ja apua.

Tutkimusprosessi muotoutui loppujen lopuksi hyvin monivaiheiseksi muuttuneen suunnitelman myötä. Ennakkokyselyn materiaali oli kuitenkin hyvin hyödynnettävissä toisessakin kyselyssä. Seuraavassa kuviossa on avattu tutkimusprosessi vaihe vaiheelta.

Tutkimusprosessi



Kuvio 1: Tutkimusprosessi

4.3 Aineiston hankinta

Toteutin opinnäytetyön kyselylomaketutkimuksena (Liite 1), jossa oli sekä tilastollisia että laadullisia kysymyksiä. Kyselylomake on yksi perinteisimmistä tavoista kerätä tutkimusaineistoa ja sitä on pidetty erityisenä aineistonkeruumenetelmänä jo 1930-luvulta lähtien. Kyselyn muoto vaihtelee tarkoituksen ja kohderyhmän mukaan ja selvimmät ulkoiset erot liittyvät tutkijan läsnäoloon aineistonkeruutilanteessa sekä aineistonkeruun suorittamiseen joko yksittäin tai suurelle joukolle yhtäaikaaisesti. Otannan onnistuminen on keskeinen tekijä määrällisessä tutkimuksessa, jossa pyritään yleistämään tutkimuksessa saatuja tuloksia perusjoukkoon. Otannan avulla pyritään saamaan mahdollisimman hyvä yleiskäsitys perusjoukosta. Otannan kokoa tulee myös miettiä, mutta siihen ei ole yhtä oikeaa määrää. Otannan koko riippuu niin perusjoukon koosta kuin tutkittavasta asiastakin. (Valli 2010, 103, 114.) Pohdimme yhdessä Vihdin etsivän nuorisotyön kanssa aineiston keruuseen liittyvät käytännöt. Sovimme, että etsivän nuorisotyön työntekijät toteuttavat kyselyn vapaaehtoisille nuorille Luksian ammattikoulun Nummelan toimipisteessä sekä Vihdin lukiolla aulapäivystysten yhteydessä huhtikuussa 2018. Näissä kahdessa kouluissa uskoimme olevan hyvin edustettuina paikallisia nuoria, joilta saisimme myös toisistaan poikkeavia näkökulmia aiheeseen. Kouluilta saimme

tutkimusluvut ja koska tutkimukseen osallistuvat nuoret olivat yli 15-vuotiaita ja täysin vapaaehtoisia tutkimukseen osallistumaan, heidän huoltajiltaan ei erillisiä lupia kysytty. Nuoret vastasivat kyselyyn anonyymisti.

Nykyisin kyselyitä tehdään paperikyselyiden lisäksi tietokoneiden välityksellä verkossa, jolloin tutkija saa aineiston suoraan käyttöönsä tiedostoina. Aineiston syöttö jää tutkijalta pois ja näin myös poistuvat lyöntivirhemahdollisuudet. Etenkin nuoret ovat tottuneita tietokoneen käyttäjiä, joten he suhtautuvat usein iäkkäämpiä ihmisiä suopeammin tämänkaltaiseen vastaamistapaan. Internet-kyselyssä voidaan myös varmistaa paperikyselyä tehokkaammin, että vastaajan on vastattava jokaiseen kysymykseen edetäkseen kyselyssä. Myös vastausten määrää voidaan rajata, mikä saattaa pakollisuuden ohella ärsyttää osaa vastaajista, mikäli esimerkiksi vahvaa mielipidettä ei asiaan ole. (Valli 2010, 113.) Miettiessämme tutkimuksen kohderyhmää ja toteutustapaa, päädyimme nopeasti siihen, että toteutamme kyselyn tietokoneiden välityksellä, sillä ajattelimme sen poistavan hieman nuorten kynnystä tulla vastaamaan kyselyyn nykyaikaisesti verkossa. Lisäksi kysymystenasettelussa suurimman osan kysymyksistä pystyi laittamaan pakollisiksi, jotta nuoret eivät jättäisi kokonaan vastaamatta osaan kysymyksistä, etenkin avoimien kysymysten kohdalla.

Erityisen huolellinen tulee olla kysymysten tekemisessä ja muotoilemisessa, sillä kysymykset luovat perustan onnistuneelle tutkimukselle. Eniten virheitä tutkimustuloksiin aiheuttaakin kysymysten muoto, sillä mikäli vastaaja ei ajattele kysymystä niin kun tutkija on sen ajatellut, vastaukset vääristyvät. Huomiota tulee kiinnittää sanamuotoihin, kysymysten yksiselitteisyyteen ja johdattelemattomuuteen ja kysymykset tulee rakentaa tutkimuksen tavoitteiden ja tutkimusongelmien mukaisesti. Jo kysymysten rakentamisessa on hyvä miettiä sitä, kuinka vastausten kerääminen ja kirjaaminen onnistuu helpoiten ja miten niitä aiotaan analysoida. (Valli 2010, 103-104, 106.) Laadin kysymykset ja tein kyselyn pohjan valmiiksi, jonka jälkeen lähetin sen etsivän nuorisotyön työntekijöille. He saivat täyttää koevastaukset niin, että he arvioivat kysymysten asettelua, sanavalintoja ja kyselyn kattavuutta aiheeseen liittyen. Itse samalla näin heidän vastaustensa pohjalta sitä, millä tavalla valitsemani mitta-asteikot toimivat analysointivaiheessa, eli kuinka helppoa kunkin kysymyksen vastukset on kerätä ja jäsentää vastausten saamisen jälkeen.

Usein lomaketutkimus aloitetaan niin sanotusti lämmittelemällä ennen varsinaista aihetta eli taustakysymyksillä, joilla tiedustellaan esimerkiksi vastaajan ikää ja sukupuolta. Näitä selittäviä muuttujia voidaan hyödyntää vastausten analysoinnissa, kun vertaillaan eri sukupuolen tai iän vaikutusta vastauksiin. Taustakysymysten jälkeen esitetään usein helppoja aiheeseen liittyviä kysymyksiä, joiden jälkeen vasta siirrytään henkilökohtaisempiin kysymyksiin, mikäli tutkimus niitä sisältää. Lomakkeen pituus kannattaa suunnitella vastaajien kohderyhmän mu-

kaan niin, että vastaajien mielenkiinto säilyisi lomakkeen loppuun saakka siinä vaadittavalla tavalla. Lomakkeen suunnittelussa kannattaakin miettiä vastaamiseen kuluva aikaa ja sitä, että liian pitkässä kyselyssä viimeisiin kysymyksiin ei välttämättä saada kunnollisia vastauksia, mikäli ne eivät ole pakollisia. (Valli 2010, 104-106.) Jokaisen kysymyksen kohdalla on hyvä pohtia, mitä juuri sillä kysymyksellä mitataan ja onko se oleellinen kysymys tutkimusongelman ratkaisemiseksi. Jokaista tutkimusongelmaa kohden tulee olla tarvittava määrä kysymyksiä, kuitenkin niin, että turhat kysymykset pitää pystyä karsimaan pois. (Vilka 2015, 107.) Kyselyn rakenne muotoutui juuri ensin kysyttäviin helppoihin lämmittelykysymyksiin, jonka jälkeen kysymykset olivat yksinkertaisempia monivalintakysymyksiä valmiilla vastausvaihtoehdoilla. Vasta lopussa oli muutama avoin kysymys, jotka vaativat ehkä hieman enemmän pohdintaa ja panostusta. Pidimme tärkeänä alusta saakka sitä, ettei kyselystä tehdä liian pitkää, jotta nuoret jaksaisivat keskittyä koko kyselyn ajan ja saisimme laadukkaita vastauksia myös viimeisiin kysymyksiin. Tärkeää oli laatia sellaiset yksittäiset kysymykset, jotka antaisivat mahdollisimman tarkkaa tietoa suoraan aiheeseen liittyen, jotta jatkokysymyksiä ei tarvitsisi laatia kovin montaa samaan aiheeseen liittyen.

Kyselylomakkeissa on käytössä useita erilaisia mitta-asteikkoja, joista valitsin tämän tutkimukseen valmiit vastausvaihtoehdot sekä avoimet kysymykset. Valmiissa vastausvaihtoehdoissa tutkijan tulee ennakkoon tietää, millaisia vastauksia koehenkilöt kysymyksiin tuottavat eli tutkijalla tulee olla mielikuva vastausvaihtoehdoista. Tärkeää on, että vastaajalle löytyy aina sopiva vastausvaihtoehto, joten vastausvaihtoehtoihin olisi hyvä lisätä ”muu, mikä?” -vaihtoehto. Avoimilla kysymyksillä taas saadaan selville vastaajien mielipide perusteellisesti ja vastauksista voi nousta esille myös hyviä uusia ideoita. Aina avoimiin kysymyksiin ei kuitenkaan saada suoraan aiheeseen liittyvää vastausta tai niihin ei vastata lainkaan, jolloin vastaukset eivät ole tutkimuksen kannalta hedelmällisiä. (Valli 2010, 125-126.) Vastaajien kohderyhmää ja heille suunnattua kyselyn rakennetta pohtiessamme, pidimme tärkeänä sitä, että kyselyn täyttäminen olisi mahdollisimman nopeaa, yksinkertaista ja mielenkiintoista, vaikka se onkin vapaaehtoista. Arvioimme, että parhaiten saamme nuorilta vastauksia ”rasti ruutuun” -kysymyksillä, joita painotimmekin kyselyssä. Koska aiemmin kerättyjen Facebookin Helsingin ja Espoon Puskaradioiden kautta olimme saaneet kerättyä nuorten ajatuksia yksinäisyyteen liittyen, pystyi näitä vastauksia hyödyntämään hyvin myös vihtiläisille nuorille suunnatussa kyselyssä valmiiden vastausvaihtoehtojen laatimisessa. Lisäksi vastauksiin jätettiin tarpeen vaatiessa ”muu, mikä?” -vastausvaihtoehto. Avoimia kysymyksiä haluttiin valmiiden vastausvaihtoehtojen lisäksi ottaa mukaan kyselyyn muutamia, jolloin nuoret pääsivät avoimemmin itse kertomaan aiheeseen liittyviä tuntemuksia, jottei kysely olisi liian strukturoitu. Arvioimme etukäteen, etteivät nuoret kovin herkästi lähde lisäämään valmiisiin vaihtoehtoihin ”muu, mikä?” -kohtaan omaa vaihtoehtoaan, joten avoimet kysymykset madaltaisivat

kynnystä kertoa aiheesta omin sanoin. Osa avoimista kysymyksistä oli pakollisia ja osa vapaaehtoisia.

4.4 Aineiston käsittely ja analysointi

Aineiston käsittely ja analysointi aloitettiin kaikkien vastausten keräämisen jälkeen. Tutkimuksessa painotettiin nuorten kokemusten ja ilmiöiden yleisyyttä, eikä painoarvoa laitettu niinkään yksittäisten nuorten tarinoille tai kokemuspoluille. Tärkeää oli hahmottaa kokonaisuuksia ja saada selkeä kokonais käsitys aiheesta vastauksista saatua tutkimustietoa yhdistellen, jolloin vastausten yksilökohtainen tarkastelu jäi vähemmälle.

Kyselylomakkeen tietojen käsittelyn suunnittelu tehdään samalla, kun kyselyä suunnitellaan, mikä nopeuttaa täytettyjen lomakkeiden käsittelyä ja analysoinnin aloittamista (Vilka 2015, 109). Koska kysely toteutettiin verkossa, ei yleisesti käytettyä vastausten numerointia tai muuttujille annettavia arvoja tarvinnut miettiä, sillä vastaukset kasaantuivat suoraan tietos-toiksi ja haluttuun muotoon käsiteltäviksi. Näitä taulukointimuotoja oli kuitenkin hiottu jo kyselyn suunnitteluvaiheessa, jotta käsittelyvaiheessa vastaukset saisi kasattua helposti ymmärrettävään muotoon ja jotta ne tuottaisivat halutussa muodossa olevaa tietoa. Vastaukset piirtyivät suurilta osin diagrammeina, joista vastauksia ja kokonaisuuksia sai hyvin hahmotet-tua. Menetelmänä käytin sisällön erittelyä, jossa tekstiaineistoa käsitellään kvantitatiivisesti, mutta myös sisällön analyysiä, jossa tekstiaineistoa käsitellään laadullisesti (Tilastokeskus 2012). Aineistosta erittelin eri teemojen mukaan nuorten antamia vastauksia. Vastauksia tuli analysoida lisäksi osittain yksittäisten vastausten perusteella, jotta vastausten välisiä vaiku-tuksia ja merkityksiä pystyi havainnoimaan (esimerkiksi yksinäisyudentunteen jatkumo), joita ei valmiiden diagrammien avulla kyennyt näkemään.

Valmiiden monivalintakysymysten lisäksi kysely sisälsi myös avoimia kysymyksiä. Avoimia ky-symyksiä voi analysoida sekä tilastollisesti että laadullisesti, joista valitsin laadullisen tarkas-telun, sillä tilastollinen vastausten ryhmittely ei olisi mielestäni palvellut vastausten käyttö-tarkoitusta vaan halusin antaa ”nuorten äänen kuuluu” vastauksissa. Laadullinen eli kvalitatii- vinen aineisto on tavallisesti tekstimuodossa olevaa aineistoa, jota ei voida tai haluta kääntää numeromuotoon (Rantala 2010, 111). Avoimet kysymykset ovatkin työläämpiä analysoida kuin valmiiden vaihtoehtojen tulkinta (Valli 2010, 126).

Avoimien kysymysten analysoinnissa käytin teemoittamista, jossa on kyse aineiston pelkistä-misestä etsimällä oleellimmat asiat. Tutkijan ongelmanasettelusta riippuu, lähtekö hän hakemaan tekstistä johonkin tiettyyn asiaan merkitystä vai rakentaako hän teemat aineiston omista sisällöistä eli niistä asioista, joista tutkittavat itse puhuvat. (Moilanen & Räihä 2010, 55.) Kysymyksenasettelusta riippuen teemoittelin vastaukset eri tavalla. Viimeisessä kysy-

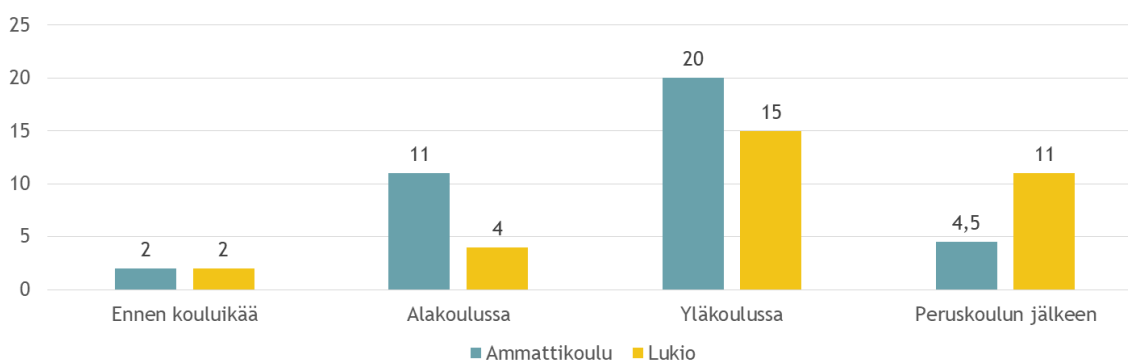
myksessä, jossa jaottelu oli jo valmiiksi ”minä itse vs. joku muu”, tein teemoittelun valmiista näkökulmasta, mutta muissa avoimissa kysymyksissä teemoittelu tapahtui nuorilta saadun aineiston pohjalta. Tein aiheista käsittekartat, mikä on eräs käyttökelpoinen apuväline teemoittamisessa ja luo yksityiskohtaisen merkitysverkoston teemojen suhteista toisiinsa (Moilanen & Rähä 2010, 56). Poimin nuorten kommentteista pääaiheita eli teemoja ja kasasin niiden alle yksittäisiä kommentteja yhdistellen samankaltaisia vastauksia toisiinsa liiallisen toiston välttämiseksi. Tärkeää kuitenkin oli huomata, että osa samankaltaisista kommentteista saattoi pitää kuitenkin sisällään eri merkityksen, joten yhdistämisen kanssa tuli olla tarkkana, ettei oleellista tietoa tule karsittua vahingossa pois.

5 Tutkimustulokset

Tutkimus toteutettiin erikseen Luksian ammattikoulun Nummelan toimipisteessä, jossa kyselyyn vastanneita oli 61 (n=61) ja Vihdin lukiossa, jossa vastanneita oli 40 (n=40). Yhteensä vastaajia oli 101 (N=101). Vastaajien ikäjakauma oli 15-24 vuotta: ammattikoululaiset vastaajat olivat 16-24-vuotiaita ja lukiolaiset 15-19-vuotiaita. Molemmista oppilaitoksista suurin ikäluokka vastaajista oli 17-vuotiaat (23 kummassakin), lisäksi 16- ja 18-vuotiaita oli molemmissa paikoissa yksittäisiä vastaajia enemmän: ammattikoulussa 16-vuotiaita 18 ja 18-vuotiaita 9, lukiossa 16-vuotiaita 6 ja 18-vuotiaita 9. Vastaajien sukupuolijakaumat olivat ammattikoulussa naisia 33 %, miehiä 65 %, muita 2 %, lukiolaisia naisia oli 55 % ja miehiä 45 %. Lisäksi vastaajilta kysyttiin heidän asuinpaikkaansa, jotta saisimme myös tietoa siitä, asuvatko vastaajat isommissa taajamissa vai niiden ulkopuolella. Vähintään puolet molempien oppilaitosten vastaajista asuikin Nummelassa, neljännes Vihdin kirkonkylällä ja loput joko Vihdin haja-asutusalueilla tai muualla kunnan ulkopuolella.

5.1 Yksinäisyyden kokemukset

Ensimmäinen varsinainen yksinäisyyttä käsittelevä kysymys kartoitti vastaajien kokemuksia yksinäisyydestä. Kysymyksellä haluttiin saada selkeä käsitys siitä, kuinka suuri osuus nuorista on kokenut yksinäisyyttä. Ammattikoululaisista lähes puolet, 49 % vastaajista, kertoi kokeneensa yksinäisyyttä. Lukiolaisista taas jopa 57 % vastaajista kertoi olleensa joskus yksinäinen. Lisäksi kartoitettiin sitä, missä ikävaiheessa yksinäisyyttä on nuorilla esiintynyt, jotta saataisiin käsitys siitä, millä ikäkaudella ehkä myös aikuisten olisi hyvä kiinnittää yksinäisyyteen ja yksinäisiin nuoriin enemmän huomiota.

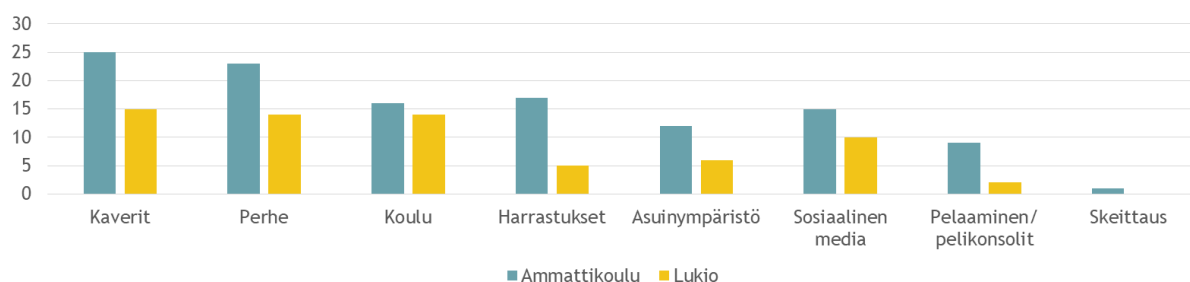


Kuvio 2: Yksinäisyyden jakautuminen ikäkausittain (n=53)

Suurin osa vastaajista oli kokenut yksinäisyyttä juuri nuoruusiässä yläkoulussa. Läpi koko lapsuuden ja nuoruuden yksinäisyyttä kokeneita nuoria oli vastaajissa vain muutama. Osa alakoulussa yksinäisyyttä kokeneista nuorista kärsi yksinäisyydestä vielä yläkoulussakin ja osa yläkoulussa yksinäisyydestä kärsineistä oli yksinäinen yhä peruskoulun jälkeenkin; etenkin lukio-

laisista peruskoulun jälkeen yksinäisyyttä kokeneista vastaajista suurin osa oli ollut yksinäinen jo yläkoulussa, kun taas ammattikoululaisilla samaa ei ollut vastauksista nähtävissä. Suurin osa yksinäisyyttä kokeneista vastasi yksinäisyyden kuitenkin ajoittuneen vain yhdelle ajanjaksole.

Seuraavassa kysymyksessä niitä nuoria, jotka eivät ole kokeneet yksinäisyyttä, pyydettiin pohtimaan sitä, minkä asioiden he uskovat vaikuttaneen siihen, etteivät he ole tunteneet itseään yksinäisiksi. Kysymyksellä haluttiin kartoittaa niitä vahvistavia tekijöitä, jotka luovat nuorelle sosiaalisuuden tunteita. Kyselyssä oli valmiit vastausvaihtoehdot, joihin sai myös lisätä oman vaihtoehdon, joista ”skeittaus” oli yksittäisen nuoren lisäys.



Kuvio 3: Yksinäisyyttä ehkäisevät tekijät (n=48)

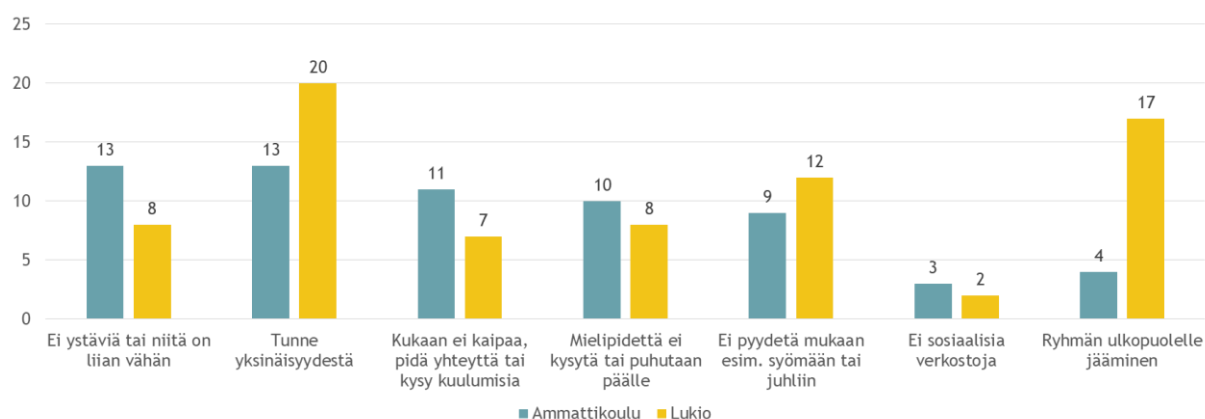
Kaverit ja perhe mainittiin suurimmassa osassa vastauksia niin ammattikoulussa kuin lukiossakin yksinäisyyttä ehkäiseviksi tekijöiksi. Lisäksi lukiolaisilla koulu oli näiden kahden rinnalla ehkäisevänä tekijänä - ammattikoulussa yhteys ei näyttäytynyt yhtä vahvana. Ammattikoululaisilla taas harrastukset nousivat selvästi esille vastauksissa, kuten myös asuinympäristö, kun taas lukiolaiset eivät kokeneet niiden vaikutusta yhtä suurena. Sosiaalinen media oli nähtävissä molempien oppilaitosten vastauksissa myös selvästi vaikuttavana tekijänä, kuten myös ammattikoululaisilla pelaaminen tai pelikonsolit.

Lisäksi nuoret saivat vapaamuotoisesti perustella vastauksiaan, joista koottu vastaukset aiheittain. Yksinäisyyttä ehkäisevinä tekijöinä niin ammattikoululaiset kuin lukiolaisetkin nuoret kokivat melko samankaltaisia asioita:

- Kaverit:
 - Paljon kavereita ja hyvät välit vanhempiin
 - Aina on ollut kavereita joille jutella, kuulunut porukkaan
 - Nykyään kaikkialla pystyy olemaan kontaktissa muiden kanssa
 - Kavereiden kautta saanut lisää kavereita
- Harrastukset:
 - Joukkue, joka luo sosiaalisia suhteita
- Perhe:

- Kotona on kuunneltu, kun on ollut huolia
- Kotona suunnilleen saman ikäinen sisarus
- Vanhemmat ovat kysyneet koulun jälkeen, miten päivä meni
- Koulu:
 - Koulun kautta saanut paljon uusia kavereita ja niitä näkee lähes joka päivä

Yksinäisyyttä kokeneilta taas vastaavasti kysyttiin sitä, minkälaista yksinäisyyttä he ovat kokeneet. Vastausvaihtoehdoissa oli huomioitu sekä sosiaalinen että emotionaalinen yksinäisyys.



Kuvio 4: Yksinäisyyden kokemukset (n=53)

Vastauksissa korostui etenkin nuorten kokemus tunne yksinäisyydestä eli emotionaalinen yksinäisyys, mutta myös sosiaalinen yksinäisyys eli ystävien puute nousi vastauksissa esille. Erilaisia yksinäisyyden kokemuksia on nuorilla vastauksien perustella laajasti, ja lukiolaisten ja ammattikoululaisten vastaukset olivat melko samankaltaisia, mutta lukiolaisilla nuorilla oli selvästi enemmän kokemuksia ryhmän ulkopuolelle jäämisestä.

Lisäksi yksinäisyyttä kokeneilta nuorilta pyydettiin kommentteina kokemuksia siitä, minkä asioiden he uskovat vaikuttaneen siihen, että he ovat tunteneet itsensä yksinäisiksi.

Ammattikoululaisten vastauksista tehty koonti:

- Kaverit:
 - Ketään ei kiinnosta minun mielipiteeni
 - Olen ollut yksin, koska ei ole tehnyt mieli ”hengata”
 - Pimeitä piirejä
 - Kavereiden epäreilu kohtelu
- Itsestä johtuvat syyt:
 - Erilaisuus ja pienikokoisuus

- Oma henkinen kehitys
- Ylipaino
- Epäsosiaalisuus
- Ympäristö:
 - Sosiaalinen verkko hajoaa iän karttuessa
 - Muutin omilleni enkä näe perheenjäseniä enää yhtä usein
 - Muutto eri kaupunkiin
 - Suurimman osan elämästä asunut tosi metsikössä
- Koulu:
 - Huono luokkahenki

Lukiolaisten vastauksista tehty koonti:

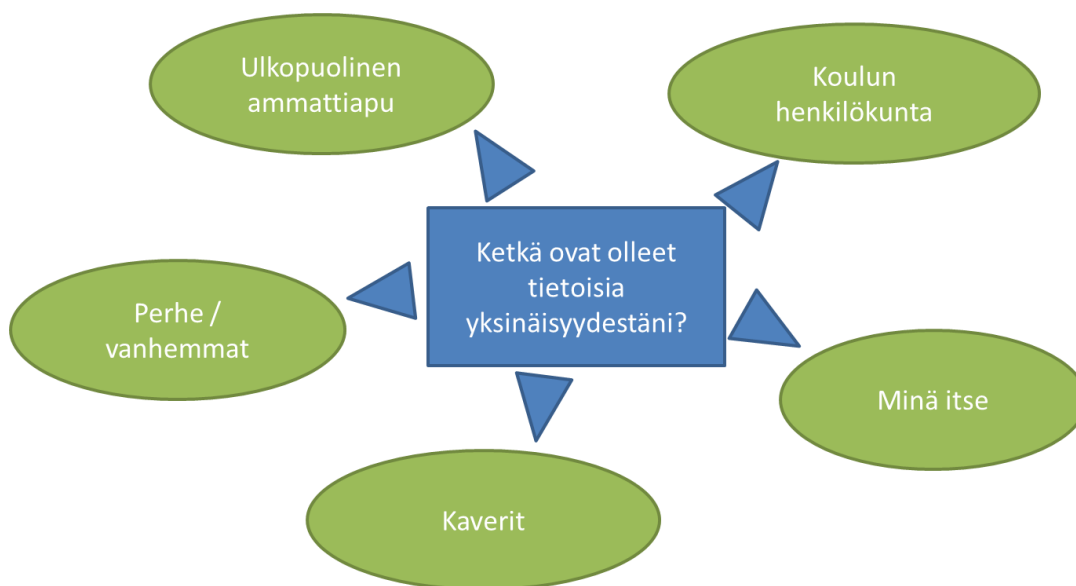
- Kaverit:
 - Ei kavereita ja harrastuksia
 - Kaikilla omat tärkeät asiat kerrottavana
 - Ulkopuolelle jättäminen
 - Muut ovat ilkeitä
 - Ystävät ovat hylänneet, eikä oman "erilaisuuden takia" ollut helppo saada kavereita/ystäviä
 - Erilaiset kiinnostuksen kohteet
 - Kaveriporukka ei ole tasaisesti jakautunut, ns. kolmas pyörä
- Itsestä johtuvat syyt:
 - Jätin kaverit huomioimatta, kun vietin aikaa vain poikaystävän kanssa
 - En ole puuttunut asiaan
 - Masennus ja ystäville siitä kertominen
 - Mielenhäiriöt
 - Suru
 - Oma asenne
 - Pidän omasta tilasta, joten jään helposti ulkopuolelle
 - Väsymys
 - Muiden onnellisuus
 - Oma luonne - ujous ja hiljaisuus
 - Omat odotukset ihmissuhteista vs muiden odotukset

- Todennäköisesti muiden ihmisten sanojen tai tekojen tulkitseminen väärin, yläkoulussa olin myös hieman ujo enkä ehkä uskaltanut kysyä pääsenkö muiden mukaan
 - Olen ollut vähän erilainen ja ollut omat mielipiteet
 - En ole ollut yhteydessä kavereihin ja olen pelannut tietokonepelejä
 - Yleisesti ottaen se, että kaipaen paljon ihmisten seuraa, joten yksin oleminen tuntuu pahalta
- Koulu:
 - Koulumenestys

Suurin osa vastanneista kokee yksinäisyyden johtuneen ulkoisista tekijöistä, kuten ystävien tai tarpeeksi samankaltaisten tai mielenkiintoisten kavereiden puutteesta, omasta olemuksestaan tai luonteestaan, taikka senhetkisestä mielenterveydentilasta. Jotkut vastaajista myös kokivat, että yksinäisyys on ollut vain hetkellinen tunne ilman todellista yksinäisyyttä. Vastauksista kävi lisäksi ilmi, että osalle nuorista yksinäisyys on myös oma valinta: he pitävät omasta tilasta ja ajasta, eivät ole halunneet viettää aikaa muiden kanssa tai oma asenne tai valinnat ovat vaikuttaneet yksinäisyyteen.

5.2 Apu ja tuki yksinäisyyteen liittyen

Seuraavassa kysymyksessä kartoitettiin sitä, ketkä ovat olleet tietoisia nuoren yksinäisyydestä ja kuinka nämä henkilöt ovat auttaneet nuoria yksinäisyyden vähenemisessä. Avoimeen kysymykseen nuoret vastasivat pääasiassa asiallisesti, mutta myös monia ”en tiedä” -vastauksia oli joukossa.



Kuvio 5: Nuorten yksinäisyydestä tietoisia olleet tahot (n=53)

Sekä ammattikoululaiset että lukiolaiset kuvasivat lähes samoja tahoja, jotka ovat olleet tietoisia heidän yksinäisyydestään. Tämän lisäksi he kuvasivat sitä, millä tavalla nämä henkilöt ovat heitä auttaneet yksinäisyyteen liittyen.

Koonti ammattikoululaisten vastauksista:

- Kaverit
 - Ovat tukeneet
 - Pyytävät luokseen
 - Lähdetään ulos porukalla
- Perhe/ vanhemmat
 - Auttoivat konkreettisesti - koulun vaihto
 - Ottavat enemmän mukaan juttuihin
- Koulun henkilökunta: kuraattori, psykologi ja opettajat
 - Ovat kuunnelleet
 - Auttaneet paljon
- Minä itse

Koonti lukiolaisten vastauksista:

- Kaverit
 - Ovat auttaneet puhumalla
 - Pyytäneet mukaan mm. juhliin
 - Ovat olleet minun kanssani silloin
 - Poikaystävä auttoi ymmärtämään, ettei yksinäisyys ollut todellista, vain tunne
- Perhe / vanhemmat
 - Tukeneet
 - Puuttuneet asiaan
 - Jutelleet asiasta
 - Kehottaneet olemaan enemmän ulkona
- Koulun henkilökunta: koulukuraattori, opinto-ohjaaja
 - Yksinäisyyteen on yritetty puuttua vaihtelevin menestyksin
- Ulkopuolinen ammattiapu
 - nuorisoasema, psykologi
- Minä itse

Monissa vastauksissa niin ammattikoulussa kuin lukiossakin nousi esille itsensä patistaminen yksinäisyyteen liittyen eli oma aktiivisuus hakeutua seuraan tai muuttaa omaa asennetta. Lisäksi moni koki ystävien ja kavereiden tuen merkittävänä helpotuksena yksinäisyyteen: ka-

verit ovat tarjonneet seuraansa ja aikaa keskustella, mikä on nähty tärkeänä. Myös vanhempien kanssa nuoret ovat voineet jutella yksinäisyydestä, samoin muutama vastaajista oli maininnut perheen ulkopuolisten aikuisten tuen, kuten opettajat ja kuraattori. Osalla oli keskustelun lisäksi kokemuksia myös konkreettisista yrityksistä vähentää yksinäisyyttä.

Lopuksi yksinäisyyttä kokeneita nuoria pyydettiin kuvailemaan, mitä olisi itse tai mitä joku muu olisi voinut tehdä, jotta nuoren yksinäisyys olisi vähentynyt. Tässäkin avoimessa kysymyksessä ”en tiedä” -vastauksia oli jonkin verran.

Koonti ammattikoululaisten vastauksista:

- Minä itse:
 - Olla aktiivisempi
 - Yrittänyt hankkia kavereita
 - Olisin itse voinut mennä puhumaan jollekin, että tunnen näin
 - Omien ongelmien kohtaaminen
 - Ehkä olisin itse voinut verkostoitua enemmän ja pitää paremmin yhteyksiä
 - Itseluottamukseni oli niin matala, että en tiedä miten olisin voinut tehdä asiat toisin. Kiusausta oli tapahtunut ylipäättään koko peruskoulu ajan.
- Joku muu:
 - Soitella enemmän ja viettää enemmän aikaa yhdessä
 - Kuunnella
 - Olisi voinut piristää tai tulla puhumaan
 - Opettajat olisivat voineet järjestää tekemistä
 - Harrastuksen kautta olisin voinut saada kavereita samalta paikkakunnalta
 - Tulla juttelemaan

Koonti lukiolaisten vastauksista:

- Minä itse:
 - Jutella enemmän asioista
 - Jutella muille
 - Pyytänyt muita ulos kanssani
 - Minun olisi pitänyt olla enemmän yhteydessä ystäviini
 - Mennä puhumaan esim. kuraattorille
 - Olla miettimättä liikaa yksinäisyyteen johtaneita syitä
 - Olisin voinut hillitä temperamenttiani
 - Olisin voinut olla rohkeampi ja itsevarmempi

- Olisin itse voinut käyttäytyä erilailla
- No itse olla innokkaammin mukana ja joissakin kohti myötäillä paremmin eikä hakea hankaluuksia
- Olla aktiivisemmin kavereiden kanssa ja pelannut vähemmän
- Enemmän aikaa ja kavereita
- Joku muu:
 - Kuuntelee kaikkia
 - Itse en koe siihen pystyväni puuttumaan, sillä masennuksen vuoksi ajattelen olevani vain harmiksi. Ystäviltä olisin halunnut vastaanottavaisempaa käyttäytymistä, mutta ymmärrän sen olevan heillekin hankalaa.
 - Auttaa yksinäistä
 - Ottaa enemmän huomioon ja kysellä kuulumisia
 - Ottanut/ hakenut mukaan
 - Jutella mulle
 - Pyytää leikkeihin mukaan ala-asteella
 - Kuunnella minua
 - Sanoa koulussa moi

Vastauksissa korostui nuorten etenkin kokeneen, että olisivat itse voineet toimia toisella tavalla yksinäisyyden vähentämiseksi: suurin osa vastauksista, etenkin ammattikoululaisilta, viittasi siihen, että nuoren olisi itse pitänyt olla aktiivisempi hakeutumaan kaveriporukoihin, jutella muille rohkeammin ja poistua kotoa tietokoneen ääreltä, mutta myös kertoa yksinäisyyden kokemuksista itse aikuiselle. Osa vastaajista oli sitä mieltä, että aikuisen tulisi tunnustaa yksinäiset ja auttaa heitä pääsemään mukaan ryhmään tai muiden vertaisten tulisi huomioida, pyytää ja ottaa avoimemmin yksinäisiä mukaan porukoihin tai tulla edes juttelemaan. Osa vastaajista kaipasi sitä, että joku olisi kuunnellut silloin, kun hänellä olisi ollut kerrottavaa.

6 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusetiikka kulkee mukana koko tutkimusprosessin ajan ideointivaiheesta tutkimustulosten kautta tiedottamiseen. Tutkijan vastuulla on arvioida koko ajan tutkimuksen edetessä tekemiään ratkaisuja. (Vilkkä 2015, 41, 189.) Tutkimuseettisten ohjeiden mukaan tieteellinen tutkimus voi olla eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa ja sen tulokset uskottavia vain, mikäli tutkimus on suoritettu hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti. Tutkimusetiikan näkökulmasta hyvän tieteellisen käytännön keskeisiä lähtökohtia ovat rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus, tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisten ja eettisesti kestävien tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmien soveltaminen, muiden tutkijoiden tekemän työn kunnioittaminen, asianmukainen suunnittelu, toteutus, raportointi ja aineiston tallennus, tutkimuslupien hankinta, vastuiden ja velvollisuuksien jakaminen sekä asianmukaisesti hoidetut rahoitukset. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Nuorisotutkimuksissa on ollut keskeistä hakea oikeutus tutkimukselle tutkittavilta nuorilta itseltään ja tärkeänä on nähty, että nuorten oma ääni saadaan kuuluviin aikuispuheen takaa. Luottamuksellinen suhde nuoren tutkittavan ja aikuisen tutkijan välillä nähdään usein eettisesti kestävä tutkimuksen kulmakivenä. Tutkimukseen osallistuminen tai tutkimuksen tulokset eivät saisi hankaloittaa tai vahingoittaa nuoria tai heidän elämäänsä. (Vehkalahti & Rutanen ym. 2010, 16.) Tutkimus pyrittiin toteuttamaan mahdollisimman matalalla kynnyksellä, sillä ammattikoulu- ja lukioikäisten nuorten vastausinto nähtiin vaihtelevana. Ajatus oli, että selkeästi vapaaehtoisuuteen perustuva kyselytutkimus tuottaisi hedelmällisempiä vastauksia kuin tutkimus, johon nuoret kokisivat osallistuvansa edes jossain määrin pakotettuina. Matalaa kynnystä ja luottamuksellisuutta pyrimme korostamaan lisäksi sillä, että tutkimuksen tuloksia oli keräämässä Vihdin etsivän nuorisotyön työntekijät, jotka jonkin verran muutenkin liikkuvat kouluilla ja tekevät koulun kanssa yhteistyötä, ollen näin ollen ainakin osalle nuorisista edes kasvoilta tuttuja.

Luvat tutkimuksille kysyttiin koulujen rehtoreilta. Toisen asteen opinnoissa olevat opiskelijat ovat kaikki yli 15-vuotiaita ja pääsääntöisesti joko lähestymässä tai saavuttaneet jo täysi-ikäisyyden. Tästä johtuen vastaajien huoltajilta ei kysytty erillisiä lupia nuorten osallistumisesta tutkimukseen. Suomen lainsäädännössä ei ole määritelty tarkkaa ikärajaa sille, minkä ikäisiä lapsia tai nuoria voidaan tutkimustilanteissa kuulla ilman huoltajan lupaa, mutta yleisesti käytössä pidetään ikärajana 12, 15 tai 18 vuotta. 15 vuotta nähdään yleisenä rajana, jota usein perustellaan lääketieteellisten tutkimusten ja lastensuojelun ikärajan mukaisesti. Tätä ikärajaa ei kuitenkaan voida noudattaa mekaanisesti, vaan nuoren oma kypsyys on mahdollisuuksien mukaan otettava huomioon. Monissa kouluissa ja päiväkodeissa rehtori tai varhaiskasvatuksen toimintayksikön johtaja arvioi ja antaa luvan tutkimukselle ilman huoltajien suostumusta, mikäli tutkimus nähdään hyödyllistä tietoa tuottavana ja voidaan toteuttaa osa-

na koulun tai varhaiskasvatuksen normaalitoimintaa, jolloin nuorella itsellään on oikeus päättää osallistumisestaan tutkimukseen. (Nieminen 2010, 36-37, 40).

Tärkeää lapsi- ja nuorisotutkimuksissa on, että vastaaja tietää tutkimukseen osallistumisen olevan vapaaehtoista ja voivansa keskeyttää tutkimukseen osallistumisen näin halutessaan (Mäkelä 2010, 78). Huomioitavaa vastaamisen täydessä vapaaehtoisuudessa kuitenkin on, että usein tavoitetut vastaajat ovat aktiivisia ja oma-aloitteisia, jolloin satunnaisotannan eivät välttämättä toteudu, eivätkä tulokset näin ollen ole täysin tilastollisesti luotettavia. Erityisesti internet-kyselyissä vastaajan anonymiteetti on hyvin turvattu niin aineiston keruu-, käsittely- kuin julkaisuvaiheessakin, eikä yksittäisiä vastauksia ja vastaajia voida yhdistää. (Merikivi 2010, 137-138.) Tutkimukseen osallistuvat nuoret olivat tietoisia vastaamisen vapaaehtoisuudesta, sillä heitä pyydettiin vastaamaan kyselyyn koulun aulassa omasta vapaasta tahdostaan ja täysin anonymisti. Heille myös kerrottiin ennen tutkimusta siitä, mihin he ovat osallistumassa ja mihin tuloksia käytetään. Se, kuinka aktiivisia ja ryhmän mukana tulevia nuoria vastaajat olivat, jäi minulta tutkijana täysin pimementoon, sillä en itse kohdannut kyselyyn vastaavia nuoria. Asenteet kyselyä kohtaan on havaittavissa ainoastaan vastausten perusteella, mitkä olivatkin osittain hyvin vaihtelevia. Pohdinnan arvoista onkin, vaikuttiko oppilaitos ympäristönä siihen, minkälaisia vastauksia tutkimuksesta saatiin: oliko nuorilla kiire, painostivatko kaverit ympärillä vastaamaan nopeasti tai olisiko nuoresta tuntunut hölmöltä paneutua kyselyyn pidemmäksi aikaa, kun usein koulussa painotetaan tehokkuutta ja nopeutta? Rauhasa kotikoneella toteutettu kyselyyn vastaaminen olisi voinut olla vastaamisen kannalta otollisempaa, kun kysymyksiin olisi saattanut olla enemmän aikaa ja mielenkiintoa vastata.

Tutkimuksen mittarin kokonaisluotettavuuteen vaikuttavat tutkimuksen pätevyys eli validius sekä luotettavuus eli reliabiliteetti. Pätevyydellä tarkoitetaan mittarin ja tutkimusmenetelmän kykyä mitata sitä, mitä tutkimuksessa on tarkoituskin mitata, kun taas luotettavuudella tarkoitetaan tulosten tarkkuutta. Pätevyyttä voidaan tarkastella arvioimalla, ovatko tutkittavat ymmärtäneet mittarin, kyselylomakkeen ja kysymykset niin, kuin tutkija oli ne ajatellut. Luotettavuuden arvioinnissa taas pohditaan mittauksen toistettavuutta: antaisiko samalla henkilöllä toistettu, sama mittaus, saman tuloksen tutkijasta riippumatta. Tutkimuksen kokonaisluotettavuus on hyvä, mikäli tutkittu otos edustaa perusjoukkoa ja mittaamisessa on mahdollisimman vähän satunnaisuutta. Luotettavuutta voi tutkimuksessa heikentää kuitenkin monetkin asiat, kuten vastaajan muistamat virheelliset asiat tai väärinymmärrykset kysymyksenasettelussa, haastattelijan väärät merkinnät tai tutkijan virheet tulosten tallentamisessa. Satunnaisvirheet eivät välttämättä ole tutkimuksen kannalta kuitenkaan kovin merkittäviä, mikäli tutkija ottaa kantaa tutkimuksessa ilmenneisiin virheisiin. (Vilkkä 2015, 193-194.)

Tutkimuksen mittaristo valittiin sen mukaan, miten esikyselynä tehty yksinäisyyteen liittyvä kysely oli sujunut helsinkiläisten ja espoolaisten nuorten keskuudessa. Vastauksia oli tässä kyselyssä 65 kappaletta ja kysely sisälsi pääasiassa avoimia kysymyksiä. Lähes kaikki vastauksista oli selkeitä ja tietoa tuottavia, eikä ”en tiedä”-vastauksia joukossa ollut juuri lainkaan. Kuitenkin etenkin ammattikoululaisille toteutetusta kyselystä tuli paljon ”en tiedä”- vastauksia sekä lyhyitä, ei kovin informatiivisia vastauksia. Myös lukiolaisilla näitä vastauksia oli, mutta selkeästi ammattikoululaisia vähemmän. Jossain määrin tämä oli etukäteen arvattavissa ja osa kysymyksistä tämän takia laadittu myös monivalintakysymyksiksi, joihin vastaaminen on selvästi nopeampaa ja vaatii vähemmän panostusta. Jonkin verran hedelmällisempiä vastauksia ja monipuolisempaa ajattelua olisi voitu saada ”apua ja tukea yksinäisyyteen” -aiheen kysymykseen, mikäli nekin olisivat olleet edes osittain monivalintakysymyksiä. Erot vihtiläisten koulujen nuorten ja satunnaisten helsinkiläisten ja espoolaisten nuorten vastauksissa kuitenkin yllättivät melko paljon. Mielestäni kuitenkin tärkeää oli myös saada nuoret itse sanoittamaan kokemuksiaan ja toiveitaan omin sanoin, vaikka vastaukset olivatkin selvästi harvasanaisempia kuin mitä etukäteen olisi odottanut. Huomioitavaa kuitenkin myös on, että helsinkiläisille ja espoolaisille nuorille suunnattuun kyselyyn on voinut vapaasti vastata kuka tahansa, mikä myös osaltaan vaikuttaa esikyselyssä saatujen tietojen luotettavuuteen.

Nuorten vastauksista välittyi, että kysymykset oli pääasiassa ymmärretty niin kuin ne oli tarkoitettu. Etenkin ammattikoulussa kyselyä täyttäessään osa nuorista kysyi yhden kysymyksen kohdalla tarkennusta siihen, mitä kysymyksellä tarkoitetaan, jolloin kyselyä ohjanneet etsivän nuorisotyön työntekijät selvensivät heille kysymyksen tarkoitusta. Lukiolaisille tehtävään kyselyyn kysymyksen kirjoitusasu muutettiin, eivätkä lukiolaiset kyselleet tarkennuksia ja ”en tiedä” -vastauksia oli vähemmän. Toki ”en tiedä” -vastaukset voivat kieliä joko siitä, etteivät nuoret olleet ymmärtäneet kysymystä tai siitä, että eivät vain osanneet tai halunneet vastata kysymykseen.

Keskeinen tutkimuksen luotettavuuden, eettisyyden ja uskottavuuden mittari on myös oma roolini projektin tutkijana. Olen pyrkinyt aihetta kunnioittavaan työotteeseen valiten itseäni kiinnostavan aiheen, johon olen paneutunut lähdekirjallisuuden ja jo aiemmin tehtyjen tutkimusten avulla sekä perustellut valintojani ja ratkaisujani niiden pohjalta. Olen pyrkinyt lähestymään aihetta työelämää kehittävästi niin, että tutkimuksella tuotettaisiin uutta tietoa, jota työelämä voisi hyödyntää jatkossakin. Suunnittelu-, toteutus- ja aineistonkeruuvaihe toteutettiin yhdessä työelämätahon kanssa niin, että he saivat tutkimuksesta mahdollisimman hyvän hyödyn kehittäkseen työtään. Opinnäytetyöprojektia olen pyrkinyt kuvaamaan mahdollisimman avoimesti ja refleктоimaan myös niitä kohtia, joissa toisenlaiset ratkaisut olisivat voineet olla toimivampia. Tulokset pyrin esittämään mahdollisimman selkeästi ja kattavasti niin, että nuorten ääni vastauksissa tulisi kuuluville.

7 Johtopäätökset ja pohdinta

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa tietoa nuorten parissa työskenteleville asiantuntijoille vihtiläisten nuorten yksinäisyyden kokemuksista. Tehdyllä tutkimuksella haluttiin selvittää toisen asteen opiskelijoiden kokemuksia lapsuuden ja nuoruuden aikana koetusta yksinäisyydestä, millaista apua ja tukea he ovat saaneet tilanteeseensa sekä kaipasivatko he itse ulkopuolista apua tai tukea yksinäisyyden vähentämiseksi. Tutkimuksella pyrittiin luomaan käsitystä siitä, pitäisikö esimerkiksi vihtiläisten nuorten parissa työskentelevien ammattilaisten tunnistaa ja puuttua herkemmin yksinäisten nuorten tilanteeseen. Tehty tutkimus antoi samankaltaisia vastauksia yksinäisyyden yleisyydestä kuin laajemmatkin Suomessa tehdyt tutkimukset: yksinäisyyden kokemuksia on monella vihtiläisellä nuorella ja osalla ne ovat kestäneet jo pidemmän aikaa, jopa alakoulusta yläkoulun läpi toisen asteen opintoihin. Aihe siis koskettaa yhtäläillä niin vihtiläisiä kuin muitakin suomalaisia nuoria ja aikuisten tulisi olla tilanteesta vähintäänkin tietoisia.

Opinnäytetyön teoreettisessa viitekehyksessä ovat olleet nuoret ja yksinäisyys sekä niihin liittyvät ilmiöt. Teoriaosuudessa kuvattiin persoonallisuuden kehitystä nuoruudessa ja samassa yhteydessä myös itsetunnon ja minäkuvan kehittymistä, mikä teemana näyttäytyi myös nuorten tutkimusvastauksissa. Useampi nuori kuvasi yksinäisyyden tunteiden johtuvan heistä itsestään ja siitä, että eivät itse ole olleet aktiivisia tai rohkeita liittymään muiden seuraan. Moni olisi kaivannut sitä, että joku toinen lapsi tai nuori olisi pyytänyt heidät mukaan ryhmään tai joku aikuinen olisi ollut auttamassa ryhmään mukaan pääsemisessä. Lisäksi omat ulkonäkö- sekä persoonallisuuspiirteet, kuten ylipaino tai ujous, nostettiin esille vastauksissa yksinäisyyttä aiheuttavina tekijöinä. Myös Helsingin Sanomissa kirjoitettiin elokuussa 2019 vuoden 2017 kouluterveyskyselyn tuloksista, joissa ilmeni, että ylipainoiset nuoret kokevat normaali-painoisia nuoria enemmän yksinäisyyttä, kiusaamista ja seksuaalista häirintää sekä heillä harvemmin oli läheistä ystävää. (Grönholm, P. 2019)

Harva, mutta kuitenkin muutama vastaajista nosti vastauksissaan esille myös yksin vs. yksinäinen -teeman. Vastauksissa kuvattiin sitä, kuinka nuori kaipaa itse omaa tilaa eikä siksi edes hakeudu välttämättä muiden seuraan aktiivisesti. Myös omat odotukset ovat saattaneet erota kavereiden odotuksista. Myös sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys näyttäytyivät vastauksissa vahvasti ja esille nostettiin niin porukan ulkopuolelle jääminen ja fyysisesti yksin oleminen kuin myös tunne siitä, ettei nuorille ole ketään kuka välittäisi tai olisi aidosti kiinnostunut heistä tai heidän mielipiteistään. Se, että nuoret kuvasivat toivoneensa oman aktiivisuuden lisäksi lähes yhtä paljon myös vertaisten aktiivisuutta lähestyä itseään ja kysellä kuulumisia, kuvaa ehkä sitä, että monilla nuorilla oli tunne siitä, ettei muita kiinnosta heidän seuransa tai mielipiteensä. Sosiaalisen yksinäisyyden lisäksi samoilla nuorilla esiintyy lisäksi myös emotionaalista yksinäisyyttä.

Ystävien, kavereiden ja vertaisten lisäksi myös vanhempien rooli kuuntelijana ja yksinäisyydessä tukijana nousi esille tutkimustuloksissa. Osa vastaajista koki saaneensa vanhemmiltaan tukea ja osa kuvasi kaivanneensa sitä enemmän. Siltikin, kuten esimerkiksi Aalbergin ja Siimeksen teoksessaan (2007) kuvaamissa nuoruuteen kuuluvissa kehitysvaiheissa yleisestikin, kavereiden ja ystävien rooli nousi selvästi tärkeimmäksi tekijäksi myös yksinäisyydeltä välttyneiden nuorten vastauksissa siinä, että ystäviltä on saanut tukea yksinäisyyden kokemuksiin. Lisäksi monet nuoret liittivät yksinäisyyden vahvasti ystävä- ja kaverisuhteisiin, sillä vastauksissa korostui se, että nimenomaan omien vertaisten seuran puute tai vertaisryhmien ulkopuolelle jääminen ovat aiheuttaneet yksinäisyyttä. Perheen läheisyys ja tuki ei enää yksinään riitä tyydyttämään nuoren tarvetta kuulua johonkin ja saada tarvitsemansa ihmissuhteet, mikä ehkä on lapsena on ollutkin riittävää.

Harmittavan harva nuori koki, että koulun henkilökunta, kuten kuraattorit, psykologit tai opettajat olisivat auttaneet heitä yksinäisyyden haasteissa. Oman työni kautta kuitenkin tiedän, että kouluilla on hyvät resurssit auttaa nuoria, jos vain nuoret itse hakevat apua. Niin kuin Junntila (2015 & 2016) on nuorten yksinäisyydestä kirjoittaessaan todennut, nuorten todellisen yksinäisyyden tunnistaminen on kuitenkin haastavaa ja siihen on vaikea puuttua, ellei nuori itse tuo asiaa julki tai kerro sen kuormittavan omia ajatuksiaan ja tunteitaan. Moni nuori ei ehkä kuitenkaan vielä ymmärrä sitä, että myös yksinäisyys on koettuna tilanteena yhtä vakavasti otettava asia kuin esimerkiksi ahdistus tai masennus, sillä pitkittyessään ja syventyessään yksinäisyyden tunne voi nimenomaan johtaa myös näihin muihinkin oireiluihin.

Verratessani vihtiläisten nuorten vastauksia esitietona kerättyihin helsinkiläisten ja espoolaisten nuorten vastauksiin, löytyi niistä hyvin paljon yhtäläisyyksiä. Esitietokyselyssä avoimeen kysymykseen ”Mitä yksinäisyys sinun kohdallasi on?” suurin osa helsinkiläisistä ja espoolaisista nuorista vastasi sen olevan ystävien ja kavereiden puutetta. Tunnetta kuvattiin niin, ettei ole ketään kenen kanssa viettää aikaa, kenen kanssa puhua kaikista asioista tai ketään, joka oikeasti välittää tai joka kaipaa. Osa koki itsensä yksinäiseksi siitä huolimatta, että heillä on ystäviä, mikäli nämä esimerkiksi asuvat toisella paikkakunnalla, eivätkä he pysty viettämään aikaa yhdessä. Osa taas koki, että satunnaisia kavereita löytyy esimerkiksi koulusta, muttei ole ketään, kenen kanssa oikeasti jutella tai vapaa-aika kuluu yksin kotona. Myös vihtiläiset nuoret nostivat samoja asioita esille.

Helsinkiläisille ja espoolaisille esitetty kysymys ”Mitä olet yrittänyt tehdä, jotta et olisi yksinäinen? Mikä auttoi, mikä ei?” tuotti hyvin monipuolisia vastauksia. Vastauksissa korostui harrastuksen hankkiminen, mitä kautta on saanut sosiaalisia suhteita, oma aktiivisempi ote jo olemassa oleviin kaverisuhteisiin, uusiin ihmisiin rohkeasti tutustuminen esimerkiksi koulussa sekä sosiaalinen media, missä on voinut esimerkiksi liittyä samankaltaisia ihmisiä ja elämänti-

lanteita kokevien ryhmiin. Osa kertoi saaneensa myös ammattiapua tilanteeseen esimerkiksi psykologin avustuksella. ”Mitä olisit valmis/ halukas tekemään, jotta et olisi enää yksinäinen?” -kysymykseen moni vastasi, että olisi valmis tekemään mitä vain, mutta moni oli myös sitä mieltä, ettei enää mitään, kun kaikkensa on yrittänyt, eikä mikään tunnu auttavan. Tapahtumiin osallistuminen ja oman aktiivisuuden lisääminen korostuivat lisäksi vastauksissa.

Helsinkiläisille ja espoolaisille nuorille tehty kysely poiki monipuolisempia ja syvällisempiä pohdintoja aiheeseen liittyen kuin mitä vihtiläiset nuoret omissa vastauksissaan tuottivat. Tällä ennakkokyselyllä saatu mielikuva siitä, kuinka avoimesti nuoret ehkä tulisivat myös Vihdissä vastaamaan kyselyyn, ei valitettavasti mennyt täysin odotusten mukaisesti. Osasimme kuitenkin jossain määrin ennakoida ammattikoululaisten ja lukiolaisten suhtautumista kysymyksiin ja kyseenalaistaakin heidän aktiivisuuttaan jo hieman etukäteen, mistä syystä kysely sisälsi avoimien kysymysten lisäksi myös helposti vastattavia monivalintakysymyksiä. Mahdollisia syitä pintapuolisempiin vastauksiin pohdinkin jo aiemmassa tutkimuksen luotettavuutta käsittelevässä kappaleessa. Nyt jälkikäteen mietittynä ja tuloksia käsiteltäessä kuitenkin korostui tunne siitä, että mikäli tekisin uuden oppilaitoksissa toteutettavan kyselyn toisen asteen opiskelijoille, olisi kysymyksenasettelu toisenlainen ja vastauksia haettaisiin toisenlaisia mittareita käyttäen. Toki edelleen olen sitä mieltä, että myös avoimia kysymyksiä tulisi nuoriin kohdistuneissa kyselyissä olla, jotta nuorten ääni ja ajatukset saadaan esille niiltä nuorilta, jotka ovat halukkaita asioita enemmänkin pohtimaan ja avaamaan, vaikka kaikki eivät siihen jostakin syystä kuitenkaan ole halukkaita tai kykeneviä. Tämänkin kyselyn avoimien kysymysten vastaukset kuitenkin poikivat myös hedelmällisiä pohdintoja ja näkökulmia aiheeseen.

Kaiken kaikkiaan vihtiläisten nuorten tulokset viittaavat siihen, että kaverisuhteiden luominen, ylläpitäminen ja vahvistaminen nähdään tärkeänä ehkäisevänä tekijänä nuorten yksinäisyyden kokemuksissa. Yksinäisydentunnetta ei niinkään vähennä se, millaiset suhteet perheenjäseniin ovat, mikäli suhteet vertaisiin eivät ole kunnossa. Niin kuin kansallisissa tutkimuksissakin on noussut esille ja mihin suuntaan myös uudemmissa opetussuunnitelmissakin on menty, olisi entistä tärkeämpää vahvistaa lasten ja nuorten sosiaalisia taitoja, ryhmässä toimimisen taitoja, osallisuutta, ynnä muita yhteisöllisyyteen liittyviä ominaisuuksia, jotta sosiaalinen kompetenssi vahvistuisi myös niillä lapsilla ja nuorilla, joilta se ei luontaisesti suju tai jotka eivät välttämättä saa siihen vahvistusta kotoa.

Tuloksista nousi kuitenkin esille vanhempien vahva rooli nuorten tukijoina ja kuuntelijoina yksinäisyyden hetkellä, jotta nuoret saisivat kannustusta ja konkreettisiakin sysäyksiä tutustua uusiin nuoriin tai hakeutua rohkeammin muiden vertaisten seuraan. Tätä vanhemman roolia ja nuorten luottamusta siihen, että omat vanhemmat voisivat auttaa tilanteessa, olisi

jollakin tapaa hyvä tuoda esille myös vanhemmille. Pelko siitä, että moni nuori virheellisesti luulee olevansa yksin yksinäisydentunteensa kanssa, vahvistui kyselyn tuloksista: todella moni nuori kertoi olleensa ainoastaan itse tietoinen yksinäisyydestään ja että hänen itsensä täytyi tai olisi täytynyt päästä siitä eroon ilman apua tai tukea. Se, mistä tämänkaltaisen ajattelu on lähtöisin voi toki johtua siitä, että nuoret eivät halua puhua asioistaan vanhemmilleen tai muille aikuisille. Ainakaan se ei saisi olla siitä kiinni, etteivätkö nuoret olisi tietoisia siitä, että apua yksinäisyyteen on saatavilla matallakin kynnyksellä ammattilaisilta tai etteivätkö vanhemmat olisi halukkaita kuuntelemaan ja keskustelemaan asiasta oman lapsensa kanssa.

Tämä tutkimus toimii toivottavasti ainakin keskustelunherättäjänä siinä, missä määrin yksinäisyyden kokemuksia vihtiläisillä nuorilla on ja millaisena he sen ovat kokeneet. Se, että yli puolet kaikista vastaajista kertoi kokeneensa yksinäisyyttä, kertoo jo itsessään siitä, kuinka yleisen ja ajankohtaisen ilmiön keskiössä olemme. Se, kuinka kunnan toimijat, koulut, vanhemmat ynnä muut nuorten parissa olevat aikuiset voisivat tilanteeseen puuttua ja tilannetta muuttaa tai helpottaa, olisi ehdottomasti jatkotyöstämisen arvoinen asia.

Mahdollisella jatkotutkimuksella voitaisiin esimerkiksi selvittää sitä, missä ikävaiheessa nuoret haluaisivat tai pitäisivät tärkeänä saada apua ja tukea mahdolliseen syvempäänkin yksinäisyyteen johtavissa haasteissa, minkälaista tukea se voisi yksinäisyyttä ennaltaehkäisevästi olla tai mitä konkreettisia interventioita nuoret olisivat valmiita kokeilemaan yksinäisyyden vähentämiseksi. Mahdollisesti jossakin vaiheessa nuoret voisivat olla myös valmiita osallistumaan yksinäisyyden teemalla koottuun ryhmäänkin, jollaista tälläkin opinnäytetyöllä alun perin suunniteltiin. Yksinäisyys kuitenkin on todellista ja usein koettua, eivätkä kaikki nuoret ole kokeneet saaneensa siihen apua ja tukea kuin ehkä vertaisiltaan. Mutta mitä aikuiset voisivat tehdä tilanteen helpottamiseksi?

Lähteet

Painetut

Aalberg, V. & Siimes, M.A. 2007. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi tai mieheksi. 2.uudistettu painos. Helsinki: Nemo.

Aaltonen, M. Ojanen, T. Vihunen, R. & Vilén, M. 1999. 2. uudistettu painos. Nuoren aika. Helsinki: WSOY.

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

Junttila, N. 2016. Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa Saari, J. (toim.) 2016. Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Oy. 52-69.

Kainulainen, S. 2016. Yksinäisen elämänlaatu. Teoksessa Saari, J. (toim.) 2016. Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Oy. 114- 125.

Keltikangas-Järvinen, L. 2010. Sosiaalisuus ja sosiaaliset taidot. Helsinki: WSOY.

Laine, K. 2006. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava.

Merikivi, J. 2010. Nuorille kohdistetut internet-kyselyt ja huoltajien suostumus. Teoksessa Lagström, H. Pösö, T. Rutanen, N. & Vehkalahti, K. (toim.) 2010. Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki: Nuorisotutkimusseura. 137-139.

Moilanen, P. & Räihä, P. Merkitysrakenteiden tulkinta. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) 2010. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II - Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 46-69.

Mäkelä, K. 2010. Alaikäisiä koskevan yhteiskunta- ja käyttäytymistieteellisen tutkimuksen eettinen ennakkosäätely. Teoksessa Lagström, H. Pösö, T. Rutanen, N. & Vehkalahti, K. (toim.) 2010. Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki: Nuorisotutkimusseura. 67-88.

Nevalainen, V. 2009. Yksinäisyys. Porvoo: Edita Publishing Oy.

Nieminen, L. 2010. Lasten ja nuorten tutkimus: oikeudellinen tarkastelu. Teoksessa Lagström, H. Pösö, T. Rutanen, N. & Vehkalahti, K. (toim.) 2010. Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki: Nuorisotutkimusseura. 25-42.

Rantala, I. 2010. Laadullisen aineiston analyysi tietokoneella. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) 2010. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Ikkunoita tutkimusmetodeihin II - Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus. 106-126.

Saari, J. (toim.) 2016. Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.

Tiikkainen, P. 2011. Yksinäisyys teorioiden valossa. Teoksessa Heiskanen, T. & Saaristo, L. (toim.) 2011. Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus. 59-76.

Tiilikainen, E. 2019. Jakamattomat hetket. Yksinäisyyden kokemus ja elämänselitys. Helsinki: Gaudeamus Oy.

Turunen, K.E. 2005. Ikävaiheiden kriisit. Jyväskylä: Atena Kustannus Oy.

Valli, R. 2010. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa Aaltola, J. & Valli, R. (toim.) 2010. 3. uudistettu ja täydennetty painos. Ikkunoita tutkimusmetodeihin I - Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus. 103-127.

Vehkalahti, K, Rutanen, N. Lagström, H. & Pösö, T. 2010. Kohti eettisesti kestävä lasten ja nuorten tutkimusta. Teoksessa Lagström, H. Pösö, T. Rutanen, N. & Vehkalahti, K. (toim.) 2010. Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka. Helsinki: Nuorisotutkimusseura. 10-24.

Vilka, H. 2015. 4. uudistettu painos. Tutki ja kehitä. Jyväskylä: PS-kustannus.

Weiss, R. S. 1973. Loneliness. The experience of emotional and social isolation. Massachusetts: The MIT Press.

Sähköiset

Dean, S. 2017. Widespread Loneliness Is Killing People And We Need to Start Taking This Seriously. Science alert. Viitattu 20.8.2019. https://www.sciencealert.com/widespread-loneliness-is-killing-people-and-we-need-to-start-taking-this-seriously?_ga=2.83296020.343877224.1566216961-1986830108.1566216961

Grönholm, P. 2019. THL tutki: Ylipainoiset nuoret ovat normaalipainoisia yksinäisempiä ja kiusatumpia. Helsingin Sanomat 28.8.2019. Viitattu 2.9.2019.

<https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000006219335.html>

Halme, N. Hedman, L. Ikonen, R. & Rajala, R. 2018. Lasten ja nuorten hyvinvointi 2017 - Kouluterveyskyselyn tuloksia. Työpaperi 15/2018. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Viitattu 19.8.2019. http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/136748/URN_ISBN_978-952-343-115-7.pdf?sequence=1

Hjelt, Yrjö. 2019. Tutkija kaipaa Suomeen yksinäisyysministeriä ja iloitsee myöhästelevistä junista, koska ne saavat tuppisuut juttelemaan - Pitkäaikaisesta ja vaikeasta yksinäisyydestä kärsii noin joka kymmenes suomalainen. Viitattu 30.7.2019. <https://yle.fi/uutiset/3-10642260>.

Lyyra, N. Junntila, N. Tynjälä, J. & Välimaa, R. 2019. Nuorten yksinäisyys on yhteydessä lisääntyneeseen oireiluun ja lääkkeiden käyttöön. Lääkärilehti. Tieteessä. Viitattu 17.8.2019. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/nuorten-yksinaisyys-on-yhteydessa-lisaantyneeseen-oireiluun-ja-laakkeiden-kayttoon/>

Tilastokeskus 2012. Laadulliset tutkimusmenetelmät auttavat ymmärtämään ajankäyttöpäiväkirjojen ongelmia. Viitattu 31.8.2019. https://www.stat.fi/artikkelit/2012/art_2012-09-24_006.html?s=3

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Viitattu 8.8.2019.

https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf

Kuviot

Kuvio 1: Tutkimusprosessi	23
Kuvio 2: Yksinäisyyden jakautuminen ikäkausittain (n=53).....	28
Kuvio 3: Yksinäisyyttä ehkäisevät tekijät (n=48)	29
Kuvio 4: Yksinäisyyden kokemukset (n=53).....	30
Kuvio 5: Nuorten yksinäisyydestä tietoisia olleet tahot (n=53)	32

Liitteet

Liite 1: Kyselylomake	48
-----------------------------	----

Liite 1: Kyselylomake

Nuorten kokemuksia yksinäisyydestä

Tällä kyselyllä kartoitetaan nuorten kokemuksia yksinäisyydestä. Vastauksia pyritään hyödyntämään palveluiden suunnittelussa.

*Pakollinen

1. Sukupuoli *

Merkitse vain yksi soikio.

- Nainen
 Mies
 Muu

2. Ikä *

3. Asuinpaikka *

Merkitse vain yksi soikio.

- Nummela
 Vihdin kirkonkylä
 Vihdin haja-asutusalue (esim. Ojakkala, Otalampi, Haimoo, Vihtijärvi..)
 Muu: _____

Tilanteen kartoitus

4. Oletko tuntenut itsesi yksinäiseksi elämäsi aikana? *

Merkitse vain yksi soikio.

- Ei Siirry tämän osion viimeisen kysymyksen jälkeen kysymykseen 6.
 Kyllä Siirry tämän osion viimeisen kysymyksen jälkeen kysymykseen 8.

5. Jos vastasit KYLLÄ, missä ikävaiheessa olet kokenut yksinäisyyttä?

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Ennen kouluikää
 Alakoulussa
 Yläkoulussa
 Peruskoulun jälkeen

Et ole ollut yksinäinen

6. Minkä asioiden uskot vaikuttaneen siihen, että et ole kokenut olleesi yksinäinen? *

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Kaverit
- Perhe
- Koulu
- Harrastukset
- Asuinympäristö
- Sosiaalinen media
- Pelaaminen/ pelikonsolit
- Muu: _____

7. Kuvaile, millä tavalla nämä asiat ovat vaikuttaneet siihen, että et ole ollut yksinäinen. *

Keskeytä lomakkeen täyttäminen.

Olet kokenut yksinäisyyttä

8. Minkälaista yksinäisyyttä olet kokenut? *

Valitse kaikki sopivat vaihtoehdot.

- Ei ystäviä tai niitä on liian vähän
- Tunne yksinäisyydestä
- Kukaan ei kaipaa, pidä yhteyttä tai kysele kuulumisia
- Mielipidettä ei kysytä tai puhutaan päälle
- Ei pyydetä mukaan esim. syömään, juhliin, illanistujaisiin...
- Ei sosiaalisia verkostoja
- Ryhmän ulkopuolelle jääminen
- Muu: _____

9. Kuvaile, minkä asioiden uskot vaikuttaneen siihen, että olet tuntenut itsesi yksinäiseksi. *

10. Ketkä ovat olleet tietoisia siitä, että olet tuntenut itsesi yksinäiseksi ja miten sinua on autettu yksinäisyyden vähenemisessä? *

11. Kuvaile, mitä sinä itse tai joku muu olisi voinut tehdä, jotta yksinäisyytesi olisi vähentynyt? *
