

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

OPINNÄYTETYÖ

***”Yksinäiseksi voi tuntea itsensä, vaikka ympärillä olisi kuinka
paljon ihmisiä tahansa”***

Lukiolaisten yksinäisyys itäsuomalaisessa lukiossa

Sanna Oikarinen

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma 210 op

11/2011

HUMANISTINEN AMMATTIKORKEAKOULU

Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma, 210 op

TIIVISTELMÄ

Työn tekijä Sanna Oikarinen	Sivumäärä 62 ja 7 liitesivua
Työn nimi ”Yksinäiseksi voi tuntea itsensä, vaikka ympärillä olisi kuinka paljon ihmisiä tahansa” Lukio- laisten yksinäisyys itäsuomalaisessa lukiossa	
Ohjaava opettaja Jukka Määttä	
Työn tilaaja ja/tai työelämäohjaaja Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n Minä Olen Tärkeä -projekti	
Tiivistelmä <p>Tämä opinnäytetyö on tehty tilaustyönä Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n hallinnoimalle Minä Olen Tärkeä -projektille. Minä Olen Tärkeä -projekti on Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama kaksivuotinen projekti, joka aloitti toimintansa vuoden 2011 alusta. Projektin tavoitteena on ennaltaehkäistä lasten ja nuorten yksinäisyydestä aiheutuvia ongelmia sosiaalisesti vahvistavan pienryhmätoiminnan avulla.</p> <p>Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tutkittua tietoa lukioikäisten nuorten sosiaalisista suhteista ja yksinäisyyden ilmenemisestä. Tutkimuksella kartoitettiin, kuinka yleistä yksinäisyys lukiossa on ja millaisia mielipiteitä opiskelijoilla on yksinäisyyden syistä sekä vaikutuksista käyttäytymiseen ja arkeen. Tämän opinnäytetyön tulosten pohjalta tilaaja saa arvokasta tutkimustietoa lukioikäisten yksinäisyydestä sekä pystyy kehittämään ja suuntaamaan toimintaansa enemmän kohderyhmänsä tarpeita vastaavaksi. Opinnäytetyö loi myös pohjan tilaajan ja tutkimuskohteena olleen lukion yhteistyön aloittamiselle.</p> <p>Tutkimuksen kohderyhmä oli yhden itäsuomalaisen lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijat. Tutkimuskohteena ollut lukio haluaa pysyä tutkimuseettisistä syistä tunnistamattomana. Tutkimus oli kvantitatiivinen ja aineiston hankinnassa käytettiin survey-kyselyä. Strukturoitujen monivalintakysymysten avulla kartoitettiin, kuinka paljon tutkittavassa lukiossa on yksinäisiä nuoria. Yksinäisyyden syitä koskevat kysymykset koostuivat persoonaa, ulkoisia syitä, ympäristöä sekä lukiojärjestelmää koskevista mielipideväittämistä. Lisäksi syitä kartoitettiin erilaisten ristiintaulukointien avulla. Yksinäisyyden vaikutuksia käyttäytymiseen kartoitettiin erilaisilla passiivista, aktiivista sekä itselle vahingollista käyttäytymistä kuvaavilla mielipideväittämillä. Kyselyyn vastasi yhteensä 144 opiskelijaa ja vastausprosentti oli 87,8.</p> <p>Tutkimus osoitti, että tutkimuskohteena olleessa lukiossa lähes joka kymmenes opiskelija kärsii yksinäisyydestä ja kaikilla ei ole tyydyttäviä sosiaalisia suhteita. Opiskelijoiden mielestä yksinäisyys johtui pääosin persoonasta johtuvista syistä, kuten ujoudesta, huonosta itsetunnosta sekä heikoista sosiaalisista taidoista. Opiskelijoiden mielestä yksinäisten käyttäytymismuodot vaihtelivat persoonasta riippuen, mutta heidän mielestään yksinäiset käyttäytyvät pääosin passiivisesti.</p> <p>Tutkimuksen perusteella Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n Minä Olen Tärkeä -projektin toteuttamalle lukioikäisille suunnatulle pienryhmätoiminnalle on tarvetta. Tulokset auttavat ymmärtämään yksinäisten lukiolaisten käyttäytymistä. Organisaation tulee kiinnittää huomiota toiminnassaan niihin tekijöihin, jotka ovat lukiolaisten yksinäisyyden syynä ja pyrkiä yksinäiseksi itsensä tuntevia kehittämään ja vahvistamaan itsessään tai ympäristössään niitä ominaisuuksia, joista on hyötyä yksinäisyyden tunteen poistamisessa.</p>	
Asiasanat yksinäisyys, itsetunto, nuoruus, syrjäytyminen, lukio	

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

ABSTRACT

Author Sanna Oikarinen	Number of Pages 62 and 7
Title "One can feel lonely even if surrounded by any number of people" Loneliness in high school in Eastern Finland	
Supervisor Jukka Määttä	
Subscriber and/or Mentor "Minä olen tärkeä", a project by Save the Children's Joensuu local association	
Abstract <p>This thesis was made for the use of the Minä Olen Tärkeä -project, which is managed by Save the Children's Joensuu local association. Minä Olen Tärkeä -project is a two-year project, which is supported financially by Finland's Slot Machine Association (RAY). The Project was started in 2011. It aims to prevent the problems caused by loneliness in children and young people through methods of socially inclusive small group activities.</p> <p>The purpose of this evaluation research was to provide information about high-school-aged young people's social relationships and manifestations of loneliness. The study explores how common loneliness is in high schools and what kind of opinions the students have about loneliness, the reasons for it and its effects on behavior and everyday life. The results of this thesis provide the subscriber with valuable information about loneliness of high-school-aged young people and help them to develop and focus their efforts to better meet the needs of their target group. The thesis also served as a starting point for the co-operation between the subscriber and the high-school participating in the study.</p> <p>The target group was the first-year students of one high school in Eastern Finland. This thesis was made by using quantitative investigation method and the research material was collected by using a survey questionnaire. With the help of structured multiple choice questions it was explored how many lonely young people there are in the high school. The questions on the causes of loneliness consisted of opinion statements regarding personal factors, external causes, environmental causes and the school system. The behavioral effects of loneliness were explored by using different opinion statements describing passive, active and self-injurious behavior. In total 144 students filled in the questionnaire and the percentage of participation was 87.7.</p> <p>The research showed that nearly one in ten students suffers from loneliness in the researched high school and everyone has not satisfactory social relationships. Students' opinion was that loneliness was mainly due to personality-related causes such as shyness, low self-esteem and poor social skills. Students thought that the behavior of the lonely varied depending on the personality, but it was regarded mainly as passive.</p> <p>The results revealed that there is a need for small-group activities directed at high-school-aged young people. The results will help to understand the behaviour of the high school students who are lonely. In their activities, the organization should pay attention to those factors that cause loneliness. They should also try to encourage those who feel lonely to develop or enforce the personal or environmental factors which will help them to get rid of the feeling of loneliness.</p>	
Keywords loneliness, self-esteem, youth, social exclusion, high school	

SISÄLLYS

1 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT	6
2 TAUSTAORGANISAATIO	8
2.1 Joensuun Pelastakaa Lapset ry	8
2.2 Minä Olen Tärkeä -projekti	9
3 YKSINÄISYYDESTÄ	10
3.1 Yksinäisyys tutkimuskohteena	10
3.2 Yksinäisyyden määrittelyä	10
3.3 Yksinäisyyden muodot	12
3.4 Yksinäisyys ja aikaulottuvuus	12
4 YKSINÄISYYS JA KÄYTTÄYTYMINEN	14
4.1 Yksinäisyyden passiiviset käyttäytymisreaktiot ja persoonatekijät	14
4.2 Yksinäisyyden aktiiviset käyttäytymisreaktiot	14
4.3 Yksinäisyyden negatiiviset käyttäytymisreaktiot	15
5 NUORUUS JA YKSINÄISYYS	16
5.1 Ihmissuhteiden muutoksista ja yksinäisyydestä nuoruudessa	16
5.2 Yksinäisyyden syitä	19
5.2.1 Persoonasta johtuvat syyt	19
5.2.2 Ulkonäöstä sekä kulttuurista johtuvat syyt	20
5.2.3 Ympäristöstä johtuvat syyt	21
5.2.4 Lukiojärjestelmästä johtuvat syyt	22
6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUKSEN KUVAUS	24
6.1 Tutkimuksen tarkoitus	24
6.2 Tutkimusongelmat	24
6.3 Kohderyhmä	25
6.4 Käytetyt menetelmät	26
6.5 Tutkimuksen aineiston kerääminen	29
6.6 Tutkimusaineiston analysointi	30
6.7 Luotettavuus	30
7 TUTKIMUKSEN TULOKSET	31
7.1 Taustatiedot	31
7.2 Sosiaaliset suhteet	33
7.3 Yksinäisyyden syyt	37
7.3.1 Persoonasta johtuvat syyt	39
7.3.2 Ulkoiset tekijät	40
7.3.3 Ympäristöstä johtuvat tekijät	41
7.3.4 Lukiojärjestelmästä johtuvat tekijät	42
7.4 Yksinäisyyden vaikutukset elämään ja käyttäytymiseen	43
7.4.1 Passiivinen käyttäytyminen	43
7.4.2 Aktiivinen käyttäytyminen	44
7.4.3 Itselleen vahingollinen käyttäytyminen	45
7.4.4 Opiskelijoiden vapaa-aika	46

8 TUTKIMUKSEN JOHTOPÄÄTÖKSET	47
8.1 Johtopäätökset sosiaalisista suhteista	47
8.2 Johtopäätökset yksinäisyyden syistä	49
8.3 Johtopäätökset käyttäytymisestä ja arjesta	52
9 TULOSTEN YHTEENVETO JA POHDINTA	54
9.1 Luotettavuuden arviointia	57
9.2 Lopuksi	58
LÄHTEET	60
LIITTEET	63

1 TUTKIMUKSEN LÄHTÖKOHDAT

Tein opinnäytetyöni Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n hallinnoimalle Minä Olen Tärkeä -projektille, mikä on jatkoa vuonna 2008–2010 toteutetulle Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n Ottakaa Mut Mukaan -projektille. Nuorten yksinäisyys on Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n Minä Olen Tärkeä -projektin yksi keskeisimpiä teemoja ja opinnäytetyön tilaajana Minä Olen Tärkeä -projekti halusi lisää tutkittua tietoa lukiolaisten sosiaalisista suhteista ja yksinäisyyden ilmenemisestä. Tilaajan kiinnostuksen mukaan tutkin opinnäytetyössäni ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoiden yksinäisyyttä yhdessä itäsuomalaisessa lukiossa. Tutkimukseni päätehtävänä oli kartoittaa, kuinka paljon ensimmäisellä vuosikurssilla on yksinäisiä lukiolaisia. Lisäksi tavoitteena oli kartoittaa opiskelijoiden mielipiteitä yksinäisyyden syistä sekä sen vaikutuksista lukioikäisten nuorten arkielämään ja käyttäytymiseen. Tutkimukseni on kvantitatiivinen tutkimus. Valitsin tutkimusmenetelmäksi perinteisen kyselylomakkeen, sillä halusin saada tietoa kattavasti koko perusjoukolta eli kyseisen lukion kaikilta ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoilta.

Opinnäytetyöni ideointi lähti käyntiin maaliskuussa 2011 ja toteutin opinnäytetyöni vuoden 2011 aikana. Opinnäytetyöni aihe pohjautuu Humanistisen ammattikorkeakoulun kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelman opintoihin kuuluvan Sosiaalisen vahvistamisen käytäntöjä kehittävään projektiin, jonka toteutin Ottakaa Mut Mukaan -projektille yhdessä Minna Saastamoinen ja Sirja Tanskanen kanssa ajankaksolla 30.8.2010–31.1.2011. Projektin aiheena oli Joensuun lukioikäisten pienryhmätoiminnan kehittäminen. Projektin tuotoksena oli sosiaalisesti vahvistava lukioikäisten pienryhmätoiminnan malli, jonka kehitimme Joensuun Niinivaaran lukion opinto-ohjaajan, opettajakunnan ja opiskelijahuoltoryhmän huolen sekä Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n Ottakaa Mut Mukaan -projektin toiminnan pohjalta. Huolenaiheina olivat lukioikäisten nuorten pahoinvointi, heikko koulumenestys, yksinäisyys ja syrjäytymisen uhka. Luomamme sosiaalisesti vahvistava pienryhmätoiminta muotoutui kurssimuotoiseksi ja toimii lukiolla OPO4 -kurssin nimellä.

Tutkimukseni tulosten pohjalta Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n Minä Olen Tärkeä -projekti voi kehittää edelleen kurssin sisältöä yksinäisten lukiolaisten tarpeita vastaavaksi sekä laajentaa toimintaansa uusiin lukioihin. Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n lisäksi yksinäisyystutkimukseni tuloksista on kiinnostunut luonnollisesti tutkimuskohteenä ollut lukio ja lisäksi myös muut alan ammattilaiset hyötyvät tuloksista työskennellessään syrjäytymisen uhan alla olevien nuorten kanssa. Tulokset tuovat uutta tietoa itäsuomalaisten lukiolaisten yksinäisyyden tilasta sekä heidän mielipiteistään yksinäisyyden syistä ja vaikutuksista käyttäytymiseen. Tulokset auttavat ymmärtämään paremmin yksinäisiä nuoria ja tutkitun tiedon pohjalta heille on myös helpompi kehittää sosiaalisesti vahvistavia tukitoimia. Lisäksi opinnäytetyöni merkittävyyttä ammattialalle lisää se, että tutkimukseni edistää kolmannen sektorin ja lukion välistä moniammatillista yhteistyötä.

Nuorten yksinäisyyttä on tutkittu Suomessa suhteellisen vähän ja aiheena yksinäisyys on ajankohtainen muuttuvassa ja yksilöllistyvässä yhteiskunnassa. Joensuun Pelastakaa Lapset ry:llä on jo olemassa olevaa tietoa yhden joensuulaisen lukion opiskelijoiden yksinäisyydestä ”Joensuun lukioikäisten pienryhmätoiminnan kehittäminen” -projektin myötä. Lisäksi Minna Saastamoinen ja Sirja Tanskanen tekivät kevätlukukauden 2011 aikana Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n Minä olen tärkeä -projektille opinnäytetyön ”Pienryhmätoiminnan tarve Joensuun Normaalikoulun lukiossa”. Opinnäytetyössään he tutkivat, onko lukioikäisten pienryhmätoiminnalle tarvetta Joensuun Normaalikoulun lukiossa tuottaen samalla tietoa Joensuun Normaalikoulun lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoiden syrjäytymisen uhasta ja yksinäisyydestä. Valtakunnallisesti nuorten yksinäisyyttä on tutkinut Jukka Kangasniemi (2008) sekä Kaarina Laine (1990, 1998, 2004), jotka toimivat opinnäytetyöni tärkeimpinä lähteinä.

Opinnäytetyöni ensimmäiset luvut rakentuvat taustaorganisaation kuvauksesta sekä yksinäisyydestä koostuvasta tietoperustasta. Luvussa kuusi kuvaan tarkemmin tutkimukseni toteutuksen sekä luvussa seitsemän esittelen tutkimukseni tulokset ja luvussa kahdeksan tärkeimmät johtopäätökset. Lopuksi teen yhteenvedon tutkimukse-

ni keskeisimmistä tuloksista sekä pohdin laajemmin opinnäytetyöni merkittävyyttä tilaajalle sekä koko ammattialalle.

2 TAUSTAORGANISAATIO

2.1 Joensuun Pelastakaa Lapset ry

Valtakunnallinen Pelastakaa Lapset ry on vuonna 1922 perustettu avoin kansalaisjärjestö, joka edistää lapsen oikeuksien toteutumista Suomessa ja maailmalla. Suomessa Pelastakaa Lapset ry edustaa Kansainvälistä Pelastakaa Lapset -liikettä. (Pelastakaa Lapset ry 2011a, 2011b.) Pelastakaa Lapset ry on laajin eri uskontokuntiin ja poliittisiin puolueisiin sitoutumaton kansainvälinen lapsiliike, jolla on 29 kansallista jäsenjärjestöä ja toimintaa yli sadassa maassa. Pelastakaa Lapset ry:n päämääränä on edistää lapsen oikeuksien toteutumista ja parantaa lasten asemaa. (Pelastakaa Lapset ry 2011c.) Pelastakaa Lapset ry:n visiona on maailma, jossa toteutuu jokaisen lapsen oikeus elämään, suojeluun, kehittymiseen ja osallistumiseen. Pelastakaa Lapset ry noudattaa kaikessa työssään YK:n Lapsen oikeuksien sopimusta. (Pelastakaa Lapset ry 2011b.)

Suomessa on 86 Pelastakaa Lapset ry:n paikallisyhdistystä (mt.), joista yksi on Joensuun Pelastakaa Lapset ry. Joensuun Pelastakaa Lapset ry on muiden paikallisyhdistysten tapaan valtakunnallisen Pelastakaa Lapset ry:n jäsenyhdistys. Yhdistyksen tavoitteena on kattojärjestön toiminta-ajatuksen mukaisesti edistää lapsen edun toteutumista YK:n lapsen oikeuksien sopimuksen mukaisesti. Yhdistys tekee ennaltaehkäisevää lastensuojelutyötä ilman taloudellisen voiton tavoittelua ja sen tavoitteena on vaikuttaa lapsiväestön asemaan ja toimia erityisesti niiden lasten ja nuorten hyväksi, jotka elävät vaikeissa ja haavoittavissa olosuhteissa. (Joensuun Pelastakaa Lapset ry 2011a.)

Joensuun Pelastakaa Lapset ry tekee tiivistä yhteistyötä Joensuussa sijaitsevan Pelastakaa Lasten Itä-Suomen aluetoimiston kanssa sekä Joensuun Pelastakaa Lapset -Nuoret ry:n kanssa (Joensuun Pelastakaa Lapset ry 2011b). Joensuun Pelastakaa

Lapset ry:n työmuotona on toiminut jo useampien vuosien ajan projektityö, jota voidaan pitää organisaation tärkeimpänä työmuotona. Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n projektityö alkoi alakouluikäisille tytöille kohdistetulla Meidän Tyttöset -projektilla jo vuonna 2004. Projekti jatkui vuodet 2008–2010 nimellä ”Ottakaa Mut Mukaan”. Myös Ottakaa Mut Mukaan -projektin myötä kohderyhmä laajeni alakouluikäisille suunnatun tyttötyön lisäksi myös poikien pienryhmätoimintaan. Ottakaa Mut Mukaan -projekti sai jatkorahoituksen ja aloitti vuodesta 2011 alkaen nimellä ”Minä Olen Tärkeä”. (Oikarinen, Saastamoinen, Tanskanen 2011.)

2.2 Minä Olen Tärkeä -projekti

Minä Olen Tärkeä -projekti on Raha-automaattiyhdistyksen rahoittama kaksivuotinen projekti, jonka tavoitteena on ennaltaehkäistä lasten ja nuorten yksinäisyydestä aiheutuvia ongelmia. (Joensuun Pelastakaa Lapset ry 2011c.) Projektin kohderyhmänä ovat alakouluikäisten lisäksi myös yläkoulussa, lukiossa ja ammattiopistossa opiskelevat yksinäiset, arat ja vetäytyvät nuoret. Kyseisillä nuorilla on muun muassa ilmennyt haasteita vertaissuhteiden luomisessa ja ylläpitämisessä tai heillä on muuten vaikeuksia sosiaalisessa kanssakäymisessä. (Oikarinen, Saastamoinen, Tanskanen 2011.) Minä Olen Tärkeä -projektin työntekijöinä toimivat Kaisa Kontkanen ja Elina Honkaselkä.

Projektin työmuotona on jo vuosia Joensuussa kehitetty pienryhmätoiminta, jonka avulla lapsille ja nuorille pyritään antamaan onnistumisen ja hyväksytyksi tulemisen tunteita sekä vahvistamaan heidän itsetuntoaan (Joensuun Pelastakaa Lapset ry 2011c). Minä Olen Tärkeä -projekti pyrkii saavuttamaan yhä useampia yksinäisiä ja syrjäytymisen uhan alla olevia nuoria mukaan toimintaansa. Projektin tavoitteena on jatkuvasti kehittää sekä suunnata toimintaansa enemmän kohderyhmän tarpeita vastaavaksi.

3 YKSINÄISYYDESTÄ

3.1 Yksinäisyys tutkimuskohteena

Yksinäisyys on niin Suomessa kuin kansainvälisestikin katsoen vielä melko vähän tutkittua. Eniten aihetta on tutkittu Yhdysvalloissa. Yksinäisyyden arkipäiväisen olemuksen vuoksi yksinäisyyteen on alun alkaen tieteellisesti kiinnitetty vähän huomiota. Tutkimuksia yksinäisyydestä on kasvavissa määrin tehty vasta 1970-luvun lopulla ja 1980-luvun alussa. Tuohon asti yleisenä käsityksenä oli, ettei nuoruusiässä koeta juurikaan yksinäisyyttä. (Peplau & Perlman 1982, 1–3.) Suomessa kouluikäisten ja nuorten yksinäisyyttä kartoittavat tutkimusprojektit aloitettiin 1980-luvulla, kun yksinäisyystutkimusten määrä yleensä kasvoi ja yksinäisyyden havaittiin olevan maailmanlaajuinen ilmiö (Laine 1998, 401).

Suomessa lasten ja nuorten yksinäisyyttä on pääasiallisesti tutkinut Kaarina Laine (mm. 1990, 1998). Laineen tutkimusten (Laine 1990, 39) mukaan suomalaisista yläasteen ja lukion oppilaista noin 14 prosenttia kokee yksinäisyyttä. Uusimpia nuorten yksinäisyyttä koskevia tutkimuksia Suomessa on Jukka Kangasniemen (2008) tutkimus nuorten yksinäisyyden kokemisesta, jossa tutkimusaineistona on käytetty Yleisradion tekstitelevisiion Nuorten palstan kirjoituksia. 2000-luvulla tehdyistä yksinäisyystutkimuksista mainittakoon myös Juho Saaren (2009) suomalaisten yksinäisyyttä koskeva tutkimus. Saaren (2009, 140) mukaan joka viides yli 15-vuotiaista suomalaisista kokee yksinäisyyttä säännöllisesti.

3.2 Yksinäisyyden määrittelyä

Yksinäisyyskäsite täytyy ensin määritellä, jotta yksinäisyyden kaltaista ilmiötä voidaan tutkia. Yksinäisyyskäsitteen määritelmiä ja teoreettisia tarkastelutapoja on useita, mutta yleensä yksinäisyydellä viitataan emotionaaliseen eli tunnepohjaiseen tilaan, jossa yksilö tuntee samanaikaisesti olevansa erillään muista ihmisistä ja tarvetta muiden ihmisten kanssa olemiseen (Saari 2009, 9). Yksinäisyyttä aiheuttavat yksilön kokemat puutteet sosiaalisissa ihmissuhteissa. Tällaisia puutoksia ovat esimer-

kiksi läheisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunteiden puutteet. Olennaista yksinäisyyden tutkimisessa on, miltä ihmisestä itsestään tuntuu ja miten hän kokee ihmissuhteensa tai niiden puutteet. Yksinäisyyttä ei aina voi havaita päällepäin, vaan se on viime kädessä subjektiivinen kokemus. (Kangasniemi 2008, 14, 32, 163.)

Yksinäisyyden tunne syntyy siitä, että ihminen havaitsee eron sen välillä, minkälaisia ihmissuhteita hän haluaa verrattuna siihen, millaiset ne todellisuudessa ovat. Usein-kaan ristiriita todellisten ja toivottujen sosiaalisten suhteiden välillä ei ole suhteiden määrässä, vaan suhteita arvioidaan pikemminkin niiden laadun mukaan. Ihminen vertaa omia nykyisiä sosiaalisia suhteitaan sekä muiden ihmisten välisiin hyviltä näyttäviin suhteisiin että omiin aiempiin suhteisiinsa. Vertailun tuloksena ihmiselle muodostuu vertailutaso ja tällöin ihmisen tyytyväisyys tai tyytymättömyys sosiaalisiin suhteisiinsa riippuu hänen muodostamastaan vertailutasosta. (Laine 1990, 6; Aho, Laine 2004, 182–183.) Yksinäisyys voi tuntua suuremmalta hyvinvointivajeelta, jos useimilla muilla ikätovereilla näyttää olevan vilkkaampi sosiaalinen elämä. Omien aiempien suhteiden vertailu näkyy esimerkiksi siinä, jos yksilöllä ei aikaisemmin ole ollut yhtään ystävää, niin yksikin ystävä voi olennaisesti vähentää koettua yksinäisyyttä. Vastaavasti yhden ystävän menetys voi merkitä yksinäisyyttä, vaikka sosiaalisten suhteiden määrä pysyisi muuten varsin suurena. (Saari 2009, 120.) Näin ollen yksinäisyys voidaan määritellä subjektiivisesti koetuksi tyytymättömyydeksi olemassa oleviin sosiaalisiin suhteisiin (Aho, Laine 2004, 182).

Yksinäisyyttä määriteltäessä on muistettava, että se koetaan epämiellyttävänä sekä ahdistavana olotilana, jonka lisäksi yksinäisyyteen liittyvät erilaiset häpeäntunteet. Onkin korostettava, että yksinäisyystutkimuksissa psyykkisesti koettua yksinäisyyttä pidetään negatiivisena tilana. Joissakin yhteyksissä yksinäisyyteen liitetään myös positiivisia hyötyjä, kuten mahdollisuus omien taitojen kehittämiseen. Tällöin ei kuitenkaan ole kyse psyykkisen yksinäisyyden kokemisesta, vaan pikemminkin fyysisestä yksin olemisesta ja sen antamista mahdollisuuksista. (Aho, Laine 2004, 182; Laine 1990, 3.) Yksinäisyyden tutkimisessa onkin tärkeää tehdä selvä ero yksinäisyyden ja yksin olemisen välillä, sillä yksinäisyyden tunne ei ole sama asia kuin muiden fyysinen poissaolo. Yksin olemisen merkitsee fyysisesti muista erillään olemista, kun taas yksinäisyystutkimuksissa yksinäisyydellä tarkoitetaan psyykkistä kokemusta. Ihminen voi olla yksin olematta samalla yksinäinen tai hän voi tuntea itsensä yksinäiseksi

muiden ihmisten parissa. (Aho, Laine 2004, 182; Kalaja, Porevirta, Tanhuanpää, Välimaa 2006, 30.)

3.3 Yksinäisyyden muodot

Yksinäisyyden esiintymisen muodoista on esitetty erilaisia näkemyksiä. Yksinäisyyttä on esimerkiksi luonnehdittu yleiseksi yksinäisyyden kokemukseksi, jota voidaan tarkastella globaalisenä yksinäisyyden tunteena. Weiss (1973) sen sijaan erottaa kaksi yksinäisyyden muotoa, emotionaalisen ja sosiaalisen. Globaalisen yksinäisyyden kokemisen voimakkuus vaihtelee eri yksilöillä ja yksinäisyyden kokemisessa nähdään erilaisia yleisiä teemoja riippumatta yksilön yksinäisyyden syistä. (Laine 1990, 4.)

Weissin (1973) mukaan ihmisellä on perustarve läheiseen inhimilliseen kiintymykseen toisen ihmisen kanssa. Tällaisen ihmissuhteen puuttuminen tai tyytymättömyys olemassa olevaan ihmissuhteeseen aiheuttaa emotionaalisen yksinäisyyden. Usein aikuisilla kysymyksessä on seurustelukumppanin kaipaaminen. Myös nuoren elämässä läheiset ystävyysuhteet ovat hyvin tärkeitä ja tällaisen tärkeän ystävyysuhteen puuttuminen voi aiheuttaa emotionaalista yksinäisyyttä. (Aho, Laine 2004, 183.)

Läheisen ihmissuhteen lisäksi ihminen kaipaa mukavien ystävien ja kavereiden muodostamaa verkostoa, joka antaa mahdollisuuden sosiaaliseen kanssakäymiseen. Sosiaaliset verkostot, kuten ystävyys, tarjoaa hyväksytyksi tulemisen, yhteenkuulumisen ja toveruuden tunteita sekä yleensä monenlaista turvallisuutta. Tällaisen sosiaalisen verkoston puuttuminen tai tyytymättömyys olemassa olevaan verkostoon johtaa sosiaalisen yksinäisyyden kokemiseen. Sosiaalisesti yksinäinen ihminen tuntee olevansa sosiaalisesti marginaalinen ja turhautunut. (Aho, Laine 2004, 183; Kangasniemi 2008, 79.)

3.4 Yksinäisyys ja aikaulottuvuus

Yksinäisyyttä voidaan tarkastella myös aika-näkökulmasta ja yksinäisyydestä voidaan erottaa kolme kestoaltaan eripituista yksinäisyyttä: tilapäinen, tilanteinen ja

krooninen yksinäisyys. Tilapäinen yksinäisyys on kaikkein yleisintä ja sillä tarkoitetaan ohimeneviä yksinäisyyden kokemuksia. Tällaista yksinäisyyttä kuvaa hetkellinen ikävystyminen tai toiminnan puute. (Kangasniemi 2008, 132.) Yksinäisyydestä puhuttaessa onkin tärkeä muistaa, että ajoittainen yksinäisyyden tunne on osa jokaisen ihmisen elämää (Laine 1998, 409).

Tilanteinen yksinäisyys liittyy puolestaan erilaisiin elämänmuutoksiin ja kriiseihin. Elämänmuutoksen myötä olemassa olevat ihmissuhdeverkostot joko rikkoontuvat tai muuten joutuvat murrokseen. Nuoruudessa olemassa olevat ihmissuhdeverkostot voivat rikkoontua esimerkiksi uudelle paikkakunnalle muuton tai kaverin menettämisen vuoksi. Lisäksi siirtyminen yläkoulusta lukioon on suuri muutos nuoren elämässä. Tällainen elämänmuutos voi olla alku myös identiteettikriisille, kun uudessa elämäntilanteessa joudutaan pohtimaan omaa suhdetta tapahtuneeseen ja etsimään paikkaa muuttuneissa olosuhteissa. (Kangasniemi 2008, 132; Laine 1990, 5.) Kangasniemen (2008, 123) mukaan uuteen tilanteeseen sopeudutaan ajan myötä hyväksymällä tapahtunut. Menetyksen tai elämänmuutoksen jälkeen ihminen yleensä kykenee muuttaman kuukauden kuluessa solmimaan uusia suhteita tai toimimalla muuten niin, että menetys tulee korvattua ja yksinäisyyden tunne samalla katoaa (mt., 132).

Osa tilanteisesta yksinäisyydestä muuttuu kuitenkin ajan myötä krooniseksi, jos henkilö ei ajan myötä kykene kehittämään tyydyttäviä ihmissuhteita tai sopeutumaan uuteen tilanteeseen. Kroonisella yksinäisyydellä tarkoitetaan pitkäkestoista yksinäisyyttä, jolloin yksinäisyys voi olla jopa elämänmittaista. (mt.) Sekä muissa maissa että Suomessa suoritetuissa tutkimuksissa on havaittu, että kouluikäisistä lapsista ja nuorista noin 10–15 prosenttia kokee itsensä krooniseksi yksinäiseksi (Aho, Laine 2004, 184). Yksinäisyyden kehittymiseen krooniseksi liittyy prosessinomaisesti monia tekijöitä, esimerkiksi lapsuuden puutteellinen turvallisuuden tunne ja monet persoonatekijät, kuten huono itsetunto, puutteelliset sosiaaliset taidot sekä itsensä syyttäminen (Kangasniemi 2008, 132).

4 YKSINÄISYYS JA KÄYTTÄYTYMINEN

4.1 Yksinäisyyden passiiviset käyttäytymisreaktiot ja persoonatekijät

Ihmisen käyttäytymisreaktiot yksinäisyyteen vaihtelevat persoonasta riippuen (Aho, Laine 2004, 190). Yleensä oletetaan, että ihmiset pyrkivät välttämään hyvinvointivaajeita. Tässä mielessä voisi ajatella, että yksinäisyyden ongelmaksi mieltävät pyrkisivät toimimaan niin, että heidän yksinäisyyden tunteensa vähenisi. Näin ei kuitenkaan käytännössä tapahdu, vaan yksinäisten oma identiteetti asettaa heidän aktiivisuudelleen rajat. (Saari 2009, 156.) Yksinäisten ja ei-yksinäisten käyttäytymistä ja persoonapiirteitä on tutkimusten pohjalta verrattu ja havaittu niiden liittyvän monella tavalla toisiinsa. Henkilön ominaispiirteet, esimerkiksi ujous, kielteinen omakuva ja huono itsetunto voivat vaikuttaa henkilön käyttäytymiseen sosiaalisissa tilanteissa. Esimerkiksi yksinäinen, jolla on matala itsetunto, saattaa tuntea itsensä rumaksi, tyhmäksi ja sen vuoksi vältellä tilanteita, joissa sosiaalisia kontakteja saattaisi syntyä. (Kangasniemi 2008, 33, 196.) Yksinäiset ovat myös oman arvionsa mukaan suhteellisen passiivisia ja tiedostavat, että he osallistuvat erilaiseen sosiaaliseen toimintaan vähemmän kuin muut (Saari 2009, 128). Vakava yksinäisyys saattaa tehdä ihmisestä avuttoman ja emotionaalisesti lamaan tunteen (Aho, Laine 2004, 190).

4.2 Yksinäisyyden aktiiviset käyttäytymisreaktiot

Ahon ja Laineen (2004, 190) mukaan yksinäisyys myös motivoi tilanteen korjaamiseen. Jotkut yksinäiset hakeutuvat aktiivisesti toisten seuraan ja pyrkivät muuttamaan todellisia sosiaalisia suhteitaan. Sosiaalisia suhteita voidaan parantaa muodostamalla uusia suhteita ja käyttämällä olemassa olevia suhteita täydellisemmin hyväksi. Osa myös ratkaisee yksinäisyyden tuntemukset muuttamalla sosiaalisia tarpeitaan ja toiveitaan. Yksinäisyyden tunteen voi poistaa tai sitä voi lieventää muodostamalla korvaavia suhteita esimerkiksi lemmikkieläimiin tai televisio- ja radiohenkilöihin. Yksinäiset voivat myös kieltää tyytymättömyyden tunteensa ja yksinäisyytensä ja vähätellä sosiaalisten suhteiden tärkeyttä. Ehkä useimmiten ihmiset välttelevät ahdistavia

tunteitaan esimerkiksi heittäytymällä työhönsä, omistautumalla koulutehtäville, urheilulle tai muuhun arvostettuun toimintaan. (mt., 190–191.)

Monet tutkimukset osoittavat, että yksilöt, jotka tulevat syrjityiksi, torjutuiksi ja poissuljetuiksi pyrkivät käyttäytymään tavalla, joka edistää heidän mahdollisuuksiaan ”nousta” ryhmään ja tulla otetuksi mukaan. Tutkimuksissa on huomattu, että syrjityt yksilöt ponnistelevat kovemmin esimerkiksi ryhmätyössä tullakseen hyväksytyiksi. Lisäksi monet yksinäiset myötäilevät ryhmän vallitsevia mielipiteitä sekä mielistelevät muuta ryhmää saavuttaakseen hyväksytyin aseman ryhmässä. Joidenkin tulkintojen mukaan yksilö pyrkii myös olemaan kaikin mahdollisin keinoin samanlainen kuin muut, jos hänen tuntemukset yhteenkuuluvuudesta ja merkityksellisestä olemassaolosta ovat uhattuina. Mielistelemällä yksilö voi tulla hyväksytyksi, mutta tällainen käyttäytyminen kuitenkin usein johtaa negatiiviseen lopputulokseen, sillä se voi myös ärsyttää muita ja siten lisätä syrjintää ryhmässä. (Williams, Govan 2005, 47–60.)

4.3 Yksinäisyyden negatiiviset käyttäytymisreaktiot

Yksinäiset ihmiset ovat usein ahdistuneita ja tuntevat itsensä jännittyneiksi, levottomiksi ja pitkästyneiksi. Masentuneisuus on ehkä useimmiten yksinäisyyteen liitetty asia. Muita yksinäisyyteen liittyviä tunnekorrelaatioita on vähemmän tutkittu. Jonkin verran on todisteita siitä, että yksinäiset ihmiset saattavat olla vihamielisiä muita kohtaan. (Kangasniemi 2008, 152.) Joillakin yksinäisillä hylkäämisen tunne johtaa aggressiivisuuteen sekä asenteiden että jopa käytöksen tasolla. Esimerkiksi koulukiusatuksi tulleelle jää usein patoutuneita vahvoja kielteisiä tunteita kiusaajia kohtaan. (mt., 171, 238.) Pahaa oloa siirretään toisiin ja suuttumus ja katkeruus voivat saada yksinäisen ryhtymään jopa kostotoimiin. Aggressiivisella käyttäytymisellä syrjitty henkilö kuitenkin lähestulkoon takaa sosiaalisen hylkäämisen, jolloin kyseinen käyttäytyminen sekä aiheuttaa että ylläpitää yksinäisyyttä. (Williams & Govan 2005, 47–60.) Viha ja halveksunta voi myös kohdistua itseen menetetyn itsetunnon takia ja puhjeta esimerkiksi itsensä viiltelynä tai syömishäiriönä (Kangasniemi 2008, 171–172.) Useimmiten ihmiset myös välttelevät ahdistavia tunteitaan juomalla suruunsa (Aho, Laine 2004, 190–191).

5 NUORUUS JA YKSINÄISYYS

5.1 Ihmissuhteiden muutoksista ja yksinäisyydestä nuoruudessa

Nuoruus on elämänvaiheena mielenkiintoinen yksinäisyyden tutkimisen kannalta. Useissa tutkimuksissa on havaittu, että nuoret ovat kaikista ikäryhmistä yksinäisimpiä ja nuoruusiässä koettua yksinäisyyttä voidaan pitää yhtenä nuoruuden vaikeimmista kokemuksista. (Kangasniemi 2008, 113; Jarasto, Sinervo 1999, 93.) Nuoruudesta ei ole selkeää määrittelyä, mutta nuoruusikä voidaan esimerkiksi jakaa varhaisnuoruuteen (11–14 vuotta), nuoruuden keskivaiheeseen (15–18 vuotta) ja myöhäisnuoruuteen (19–25 vuotta) (Nurmi 1995, 257). Havighurstin (1948) mukaan eri-ikäisiin ihmisiin kohdistuu normatiivisia odotuksia, joita hän kutsui kehitystehtäviksi. Havighurstin kehitysteorian mukaan nuoruuden kehitystehtäviin kuuluvat oman identiteetin löytäminen, sukupuoliroolien omaksuminen, ulkonäön hyväksyminen, riippumattomuus ja itsenäistyminen vanhemmistaan, valmistautuminen koulutus- ja ammattiuraan, vastuullisen käyttäytymisen omaksuminen sekä maailmankatsomuksen kehittyminen. (Nurmi, Ahonen, Lyytinen, Lyytinen, Pulkkinen, Ruoppila 2006, 131.)

Laineen (1990, 11) mukaan nuoren ihmisen ihmissuhteet ja ihmissuhdeongelmat liittyvät jossain määrin nuoren kehitysvaiheeseen. Nuoruusaikaan kuuluvat muutokset vaikuttavat kokonaisvaltaisesti nuoren sekä psyykkiseen, fyysiseen että sosiaaliseen olemukseen. Fyysiset ja fysiologiset muutokset sekä lisääntyvät emotionaaliset, älylliset ja moraaliset kyvyt samaan aikaan tapahtuvan lapsenroolin katoamisen kanssa johtavat nuoren minäkäsityksen tilapäiseen muuttumiseen ja uuden identiteetin etsimiseen. Itsenäistyvä nuori etsii itseään, kokeilee rajojaan ja hakee omaa paikkaansa eri yhteisöissä ja ryhmissä. Nuorilla on myös paljon erilaisia toiveita, pelkoja ja odotuksia liittyen tulevaisuuteen. Näihin muutoksiin liittyy epävarmuuden, hämmennyksen, tarkoituksettomuuden ja turhautumisen tuntemuksia, jotka saattavat aiheuttaa yksinäisyyden kokemuksia. (Aho, Laine 2004, 186; Kangasniemi 2008, 239; Valmunen, Heikura 2009, 8.)

Tähän elämänvaiheeseen liittyy myös uusia tapahtumia ja tilanteita, jotka saattavat vaikeuttaa nuoren identiteetin jäsentämistä. Tällaisia voivat olla esimerkiksi yläasteelta lukioon siirtyminen. (Sippola, Bukowski 1999, 286–287.) Osalle nuorista ajankohdainen kotoa poismuutto ja usein vieraalle opiskelupaikkakunnalle muutto aiheuttavat myös paineita (Kangasniemi 2008, 111). Harisen (2008, 86) tutkimuksen mukaan nuoret itse näkevät lapsuuden olosuhteista irtautumisen toisaalta haluttuna ja tavoiteltuna, toisaalta pelättynä ja henkilökohtaisilla riskeillä ladattuna omaan tilaan asettumisena. Tällainen elämänmuutos voi aiheuttaa erilaisia yksinäisyyden kokemiseen liittyviä tuntemuksia. Tuntemukset useimmilla ovat normaaliin kehitysvaiheeseen liittyvää tilanteista yksinäisyyttä, mutta mikäli nuorella ei ole kykyä selviytyä uudentilanteista elämän haasteista, voi yksinäisyys muuttua ajan mittaan myös krooniseksi (ks. luku 3.4).

Nuoruuden muutosten myötä myös ystävyys- ja vertaissuhteet muuttuvat rakenteeltaan ja nuori joutuu arvioimaan tuttuja ja turvallisia ihmissuhteitaan sekä luomaan ja omaksumaan kokonaan uudentilanteita. Nuori tarvitsee läheisen ja luotettavan ystävän, jonka kanssa voi puhua omasta elämästä, sosiaalisista ja filosofisista kysymyksistä sekä tulevaisuuden suunnitelmista. Uusia ystäviä ja myös toisen sukupuolen edustajia tulee lapsuudenystävien tilalle tai rinnalle. Lukioikäisillä ja hieman vanhemmilla rakkaussuhteiden merkitys korostuu, jolloin nuorelle tulee myös aivan uudentilanteita rooleja. (Aaltonen, Lukkarinen 1999, 287; Kangasniemi 2008, 116, 154, 239; Sippola, Bukowski 1999, 286–287; Valmunen, Heikura 2009, 8.)

Vertaissuhteilla on tärkeä merkitys yksilön psyykkiselle, fyysiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille ja ihmissuhteet kuuluvat ihmisten onnellisuuden kannalta kaikkein tärkeimpiin asioihin (Myllyniemi 2008, 64). Yhteenkuuluvaisuuden tunne ikätovereiden kanssa on nuoren kehitykselle äärimmäisen tärkeää ja kaverisuhteilla on suuri merkitys myös nuoren itsetunnolle. Jos nuori on jatkuvasti vertaisryhmässä torjuttu, hän alkaa helposti itsekkin pitää itseään sosiaalisesti epäonnistuneena. Vertaisryhmä ja siinä saadut kokemukset muovaavat vahvasti nuoren omanarvontuntoa. Aiemmat kokemukset vaikuttavat nuoren minäkuvaan sekä oman paikan etsimiseen ja hahmottamiseen maailmassa. Vertaisten puuttuminen muodostaa nuoren kehitykselle riskin, sillä ryhmän ulkopuolelle jätetty nuori jää ilman sitä harjoituskenttää, jolla monia sosiaalisia taitoja opitaan. Nuoren jääminen porukoiden ulkopuolelle ja ilman vas-

tavuoroisaisia ystävyysuhteita, voi johtaa muun muassa yksinäisyyteen, eristäytymiseen ja kiusatuksi joutumiseen. (Kangasniemi 2008, 119–120; Määttä, Pajamäki-Alasara, Puusniekka 2011; Salmivalli 2005, 32–33.)

Myös nuorten ikätoverit käyvät läpi omia kehitysvaiheitaan ja voivat olla kehitysvaiheissaan eri tilanteessa. Tästä voi seurata monenlaisia ristiriitoja nuorten välille. (Kangasniemi 2008, 118.) Laineen (1990, 14) tutkimusten mukaan yksinäisten joukossa on muita ikätovereita henkisesti kehittyneempiä nuoria, jotka kokivat itsensä yksinäisiksi todennäköisesti siksi, että heiltä puuttui samalla henkisellä kehitystasolla olevia kavereita. Kangasniemen (2008, 118) mukaan voi käydä esimerkiksi niin, että paras ystävä aloittaa seurustelun, joka vie häneltä kaiken ajan. Tällöin nuori voi kokea itsensä jätetyksi ja hylätyksi, kun hänelle ei enää riitä huomiota (mt.). Syyt nuoruudessa yleisesti koettuun yksinäisyyteen ovatkin osittain siinä, että nuorilla on ystävyysuhteilta suuria odotuksia ja samalla heidän on myös itse vaikea täyttää ystävyyden vaatimia toiveita ja keskittyä identiteettinsä kehittämiseen muiden muutosten ohella (Laine 1998, 409). Myös vanhemmat asettavat nuorelle odotuksia sekä toiveita ja samalla nuori pyrkii irrottautumaan heistä. Mikäli vanhempien odotukset ja toiveet nuorta kohtaan pysyvät entisellään nuoren kognitiivisesta kehityksestä huolimatta, tämä voi aiheuttaa ristiriitaisia ajatuksia ja hajaannusta nuoren minäkuvaan. (Kangasniemi 2008, 116.)

Kangasniemen (2008, 118) mukaan ei siis ole vaikea kuvitella, että yksinäisyyden tunteet ovat osa nuoruutta. Monet nuoruuden ajan muutokset ja uudet ystävyysuhtemuodot tuovat uusia ulottuvuuksia ja liittävät myös uusia tunteita yksinäisyyden kokemiseen. Nuoruusajan yksinäisyyttä voidaan pitää normaalina ja välttämättömänä välivaiheena kohti kypsää, aikuista kykyä ihmissuhteisiin. (mt., 154, 231.) Nuoret tarvitsevat kykyjä, joiden avulla he voivat luoda ja ylläpitää läheisiä suhteita. Itsearvostus, luottamus, sosiaaliset taidot ja arvot tukevat selviytymistä nuoruuden haasteista. Jos nuorelta kuitenkin puuttuu tällainen kyky selviytyä, hän saattaa tuntea kyvyttömyyden, avuttomuuden, epävarmuuden, uhanalaisuuden ja torjutuksi tulemisen tunteita. Nämä tuntemukset puolestaan aiheuttavat tai lisäävät yksinäisyyden tuntemuksia. (Aho, Laine 2004, 186; Parkhurst, Hopmeyer 1999, 73.)

5.2 Yksinäisyyden syitä

Monenlaiset persoonaan, tilanteeseen ja paikkaan liittyvät tekijät lisäävät yksilön mahdollisuutta tulla yksinäiseksi ja vaikeuttavat tyydyttävien sosiaalisten suhteiden saavuttamista tai ylläpitoa. Nämä tekijät ovat yhteydessä yksinäisyyden kokemiseen. Yksinäisyyden syyt voidaan jakaa sisäisiin ja ulkoisiin syihin. Sisäiset syyt viittaavat yksilön persoonasta johtuviin syihin, joita ovat luonteenpiirteet ja käyttäytyminen. Ulkoiset syyt taas viittaavat yksilöstä riippumattomiin syihin eli tilanne- ja ympäristötekijöihin. (Kangasniemi 2008, 115, 240.)

5.2.1 Persoonasta johtuvat syyt

Persoonapiirteet ovat yksinäisyyden sisäisiä syitä (Kangasniemi 2008, 115, 240). Nuorten yksinäisyyden syyt selittyvät ehkä useimmiten sisäisistä eli persoonallisuuspiirteistä käsin. Opettajien arvioiden mukaan yksinäiset oppilaat voidaan jakaa kolmeen ryhmään: epäsosiaalisiin syrjäänvetäytyviin (50 prosenttia yksinäisistä), epäsosiaalisiin aggressiivisiin (35 prosenttia yksinäisistä) ja sosiaalisiin muita henkisesti kehittyneempiin yksinäisiin (15 prosenttia yksinäisistä). Epäsosiaalisten syrjäänvetäytyvien yksinäisten persoonallisuuden piirteitä kuvaavat muun muassa ujous, heikko itsetunto, masentuneisuus, muiden vältteleminen sekä muiden häpeileminen. Epäsosiaalinen aggressiivinen yksinäinen on määräilevä, itsekäs, vilkas ja hänellä esiintyy usein yhteistyöongelmia muiden kanssa. Muita henkisesti kehittyneempiä yksinäisiä nuoria kuvataan puolestaan järkeviksi, rauhallisiksi sekä luotettaviksi. Epäsosiaalisten syrjäänvetäytyjien ja aggressiivisten ryhmissä yksinäisten persoonallisuuspiirteille on tyypillistä yksinäisyyttä ylläpitävä käyttäytyminen. Suurin osa yksinäisistä itse vetäytyy muista syrjään ja käyttäytyy siten, ettei muiden ole helppo kiinnostua heistä eikä edes lähestyä heitä. Aggressiivisten yksinäisten käyttäytyminen voi taas herättää muissa uhan ja pelon tunteita, mikä saa heidät välttelemään aggressiivisia. (Aho, Laine 2004, 186–188.)

Huono itsetunto on ehkä kaikkein yleisin yksinäisyyteen liitetty persoonapiirre ja myös ongelmat sosiaalisissa taidoissa on tullut säännöllisesti esiin Suomessa sekä muissa maissa tehdyissä yksinäisyytutkimuksissa. Nämä ovat myös edellä mainittu-

jen epäsosiaalisten syrjäänvetäytyjien ja epäsosiaalisten aggressiivisten yksinäisten perusongelmia. (mt., 188.) Yksinäisten ongelmia sosiaalisissa taidoissa kuvaavat syrjäänvetäytyminen, ujous, arkuus, heikot kommunikaatiotaidot, sisäänpäin kääntyneisyys, itsekeskeisyys, itsekkyyt, epäseurallisuus, kykenemättömyys asettua muiden asemaan ja liittyä muiden joukkoon, haluttomuus ottaa sosiaalisia riskejä, kiinnostumattomuus muista sekä epäluottamus muihin ja kykenemättömyys antaa ja vastaanottaa sosiaalista tukea. Persoonatekijät voivat aiheuttaa yksinäisyyttä usealla tavalla ja monet yksinäisyyttä aiheuttavat persoonatekijät ovat yhteydessä toisiinsa. Esimerkiksi ujoilta saattaa puuttua itseluottamusta ja sosiaalisia taitoja, joita tarvittaisiin ystävyysuhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen. (mt., 188–189; Kangasniemi 2008, 178–179.) Moni yksinäinen pitää sosiaalisia taitojaan riittämättömänä. He eivät omasta mielestään keksi mitään keskusteltavaa tai sanottavaa ja jo muutaman minuutin keskustelut päättyvät tyhjyyteen, kun yhteyttä toiseen ihmiseen ei synny. (Saari 2009, 171.)

Kaikki yksinäiset eivät kuitenkaan kärsi alemmuudesta ja sosiaalisista suhteista vetäytymisestä. Hankala tai ärsyttävä luonne voi karkottaa ihmisiä ympäriltä ja näin hankaloittaa mahdollisuuksia luoda sosiaalisia suhteita. Jotkut yksinäiset taas tuntevat, ettei heillä ole mitään yhteistä vertaistensa kanssa. (mt., 170–171.) Muita henkisesti kehittyneemmät yksinäiset taas saattaisivat olla muiden mielestä kiinnostavia, mutta he eivät itse viihdy muiden seurassa (Aho, Laine 2004, 188). Muita henkisesti kehittyneempien mielenkiinnot eivät välttämättä kohtaa vapaa-ajalla käydyissä keskusteluissa tai illanvietoissa. He voivat olla haluttomia tekemään asioita sosiaalisen paineen takia ja esimerkiksi joidenkin mielestä useimpien vertaisten ylenmääräinen alkoholin kulutus on tyhmää ja älytöntä. Joissakin tapauksissa yksinäiset kokevat itsensä muita ihmisiä paremmiksi tai älykkäämmiksi ja katsovat, että heidän yksinäisyytensä johtuu muiden, lahjattomampien, laiskempien ja köyhempien kateudesta. (Saari 2009, 170–171.)

5.2.2 Ulkonäöstä sekä kulttuurista johtuvat syyt

Monet ulkonäölliset seikat voivat olla yksinäisyyteen johtavia tekijöitä. Kangasniemen (2008, 95) mukaan vammaisuus aiheuttaa monelle nuorelle siihen kohdistuvien en-

nakkoluulojen takia suurta yksinäisyyttä. Nuoruudessa omaa ruumista peilataan muihin samanikäisiin sekä myös aikuisiin ja tällöin nuorelle voi syntyä ulkonäköpaineita. Esimerkiksi lihavuus on kulttuurissamme koettu hyvin kielteisenä. Mikäli nuorelle syntyy käsitys, että täyttääkseen kulttuurissa vallitsevat normit, hänen tulee olla laiha, kaunis ja viehättävä, nuorelle aiheutuu suuria ulkonäköpaineita. Nämä voivat aiheuttaa yksinäisyyden tuntemuksia. (Kangasniemi 2008, 235; Laine 1990, 16.)

Saaren (2009, 125) mukaan etniset vähemmistöt ja maahanmuuttajat kokevat enemmän yksinäisyyttä kuin valtaväestö. Ilmeisiä selityksiä yksinäisyydelle ovat sukulaisten ja ystävien asuminen toisissa maissa ja etnisten ryhmien pienuus. Kangasniemen (2008, 95) mukaan kuitenkin kulttuuriin liittyvät tekijät itsessään voivat synnyttää yksinäisyyden tunteita. Hänen mukaansa kulttuuriset erot toisinaan vaikeuttavat tai estävät kommunikaatiota ja tämän kautta aiheuttavat yksinäisyyttä (mt.).

5.2.3 Ympäristöstä johtuvat syyt

Elinoloissa tapahtuva muutos, esimerkiksi paikkakunnalta muuttaminen, koulun vaihtaminen tai ystävän muutto toiselle paikkakunnalle voi aiheuttaa yksinäisyyttä. Erityisesti nuorelle muutto toiselle paikkakunnalle saattaa olla hankalaa ja ahdistavaa, sillä esimerkiksi uuden koulun jo vakiintuneisiin kaverijoukkoihin voi olla vaikea päästä sisälle. (Aho, Laine 2004, 185; Kangasniemi 2008, 173.) Osa lukiossa opiskelevista nuorista on muuttanut jo pois kotoa, mutta Harisen (2008, 88) mukaan yksin asuminen itsessään ei kerro mitään yksinäisyydestä. Oleellisempaa yksinäisyyden kannalta on nuoren uusi elämäntilanne ja siitä johtuvat tuntemukset. Nuorisobarometriaineiston (2007) mukaan yksin asuvien 19–22 -vuotiaiden nuorten ihmissuhteet ovat melko tyydyttäviä. (Harinen 2008, 88.) Myöskään Moision & Rämön (2007) tutkimuksessa suomalaisten aikuisten yksinäisyyskokemuksista yksin asumisella ei ollut juuri tekemistä yksinäisyyden kokemisen kanssa (Harinen 2008, 88).

Asuinolosuhteet voivat aiheuttaa yksinäisyyttä esimerkiksi haja-asutusalueilla, missä ihmisellä saattaa olla vähän mahdollisuuksia sosiaalisiin kontakteihin ja harrastuksiin (Aho, Laine 2004, 185; Kangasniemi 2008, 168). Suomen hyvinvointi 2010 -tutkimuksen mukaan taas suomalaisten yksinäisyys oli harvinaisinta haja-

asutusalueilla ja yleisintä keskustassa asuvilla (Karvonen, Kauppinen Ilmarinen, 2010, 227). Myös Aallon (2003, 43) nuorten kokemaa yksinäisyyttä koskevan tutkimuksen mukaan yläkouluikäiset kaupunkinuoret kokivat enemmän ystävyys- ja henkisen yhteenkuuluvuuden puutetta, kuin maaseutukuntien nuoret. Tutkimuksen mukaan kaupunkinuoret kokivat suhteensa koulutovereihin pinnallisemmiksi, kuin maaseutukuntien nuoret (mt.). Saari (2009, 125) taas pitää yksinäisyyttä suurimpien kaupunkien ja haja-asutusalueiden ongelmana.

Kangasniemen (2008, 80, 170) mukaan koulukiusaaminen on eräs suurimmista yksinäisyyttä aiheuttavista ulkoisista tekijöistä. Hänen tutkimuksestaan ilmeni, että lähes kymmenen prosenttia yksinäisistä kärsi tai on kärsinyt koulukiusaamisesta. Kiusaaminen on vakava ongelma ja se voi johtaa krooniseen yksinäisyyteen. Kiusatuksi joutuminen jättää aina jälkensä kiusattuun, sillä kiusatuksi joutuminen voi johtaa itseluotamuksen menettämiseen. Tällöin koulukiusatulle ihmissuhteiden luominen ja ylläpitäminen on jatkuvan epävarmuuden tunteen vuoksi hankalaa kiusaamisen loputtua. (mt, 171.) Kuten aiemmin kävi ilmi, koulukiusaamisella on myös yhteys aggressiiviseen käyttäytymiseen sekä masentuneisuuteen, jotka osaltaan aiheuttavat ja ylläpitävät yksinäisyyttä.

5.2.4 Lukiojärjestelmästä johtuvat syyt

Koulutus on yksi keskeisempiä sosiaalisia instituutioitamme, jonka kautta integroidaan yhteiskuntaan (Siljander 1996, 9). Nuoruudessa kodin ohella opiskelupaikka ihmissuhteineen muodostaa keskeisen kontekstin, jossa nuoret toimivat, kasvavat ja kehittyvät. Koulumaailma toimintaympäristönä voi sekä ehkäistä että ylläpitää yksinäisyyttä. Koulusta saadaan tärkeitä ystävyys-suhteita, mutta toisaalta se luo puitteet nuoruuden yksinäisyyden kokemuksille. Koulumaailmassa vallitseva yksilöllisyys, riippumattomuus ja kilpailullisuus voivat vieraannuttaa ihmisiä toisistaan. Kilpailun ja arvostelun korostaminen aiheuttavat monille epäonnistumisen ja torjunnan tuntemuksia, jotka puolestaan saavat aikaan yksinäisyyskokemuksia. (Aho, Laine 2004, 185; Kangasniemi 2008, 167, 170.)

Opetushallituksen vuonna 2000 lukiolaisille teettämän ”Luokattoman lukion toimivuus” selvityksen mukaan yli neljännes mainitsi luokattoman lukion ongelma-alueeksi opiskelijoiden ryhmähengen puuttumisen tai sen luomisen vaikeuden (Ojala 2000, 35). Samankaltaisia tuloksia ovat saaneet myös Kyösti Hämäläinen ja Ari Kukka vuonna 1997 tehdyssä luokatonta lukiota koskevassa selvityksessään (Iivonen 2000, 10). Luokattomassa lukiossa opiskelukaverit vaihtuvat lähes joka tunnilla ja samantaisia kiinteitä luokkia kuin peruskoulussa ei enää muodostu. Tämän vuoksi toisiin tutustuminen on vaikeampaa ja ystävyyssuhteiden luominen vie aikaa. (Tukiverkko 2011.) Vaihtelevat ryhmät heikentävät opiskelijoiden sosiaalisia taitoja ja aiheuttavat turvattomuuden tunteita. Opetushallituksen selvityksessä erityisesti arkojen oppilaiden katsottiin kärsivän ryhmien vaihtelusta. (Ojala 2000, 33–34.)

Suurimman osan (noin 88 %) opetushallituksen selvitykseen vastanneiden mielestä luokattomassa lukiossa on kuitenkin enemmän etuja kuin haittoja. Luokattoman lukion etuina nähtiin muun muassa mahdollisuus yksilöllisiin opinto-ohjelmiin, omaan opiskelurytmiin ja opinnoissa etenemiseen ilman luokallejääntiä ja turhaa kertaamista sekä kurssien uusimismahdollisuus. Luokattomuuden myötä lukiossa on aikaisempaa enemmän valinnan mahdollisuuksia ja luokattomuus mahdollistaa esimerkiksi opintojen painottamisen sekä vaativat ja aikaa vievät harrastukset. (Ojala 2000, 36; Opetushallituksen lukiopalvelut-yksikkö 2000, 75.) Keskeisin luokattoman lukion ongelmista onkin siinä, ettei se sovi kaikille nuorille. Itsenäinen päätöksenteko on toisille vaikeaa ja kaikki opiskelijat eivät ole kypsiä kantamaan riittävää vastuuta opinnoistaan. Lukion opiskelijat tarvitsevat yhteisön tukea selvitäkseen vaativista opinnoista ja ylipäätään nuoruusajan henkisestä kasvuprosessista. Lisäksi selvityksen mukaan huolta kannettiin heikkojen ja motivoitumattomien, opiskeluun sitoutumattomien ja toisaalta menestyvien, aktiivisten opiskelijoiden loitontumisesta toisistaan luokattomassa lukiossa. (Ojala 2000, 36; Selänne 2007.)

6 TUTKIMUKSEN TOTEUTUKSEN KUVAUS

Tässä osiossa kuvaan tarkemmin tutkimukseni tarkoituksen, tavoitteen, tutkimusongelmat ja käyttämäni menetelmät. Esittelen myös tutkimukseni aineistonkeruutavat, analysoinnin menetelmät sekä pohdin tutkimukseni luotettavuutta ja yleistettävyyttä.

6.1 Tutkimuksen tarkoitus

Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n aiempien projektien kohderyhmänä ovat pitkään olleet ala- ja yläkouluikäiset lapset ja nuoret. Lukioikäisten nuorten pahoinvointi, yksinäisyys, huono koulumenestys ja syrjäytymisen uhka nousivat myös ajankohtaisiksi huolenaiheiksi ja organisaation toimintaa on tämän huolen pohjalta kehitetty ja laajennettu moniammatillisen yhteistyön avulla syyslukukauden 2010 aikana. Vuoden 2011 alusta toimineessa Minä Olen Tärkeä -projektissa on toteutettu lukioikäisille suunnattua sosiaalisesti vahvistavaa pienryhmätoimintaa yhden kevätlukukauden ajan ja toiminta jatkuu organisaation pysyvänä toimintona. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tuottaa lisää tutkittua tietoa lukioikäisten nuorten sosiaalisista suhteista ja yksinäisyyden ilmenemisestä. Tutkimuksen tulosten avulla Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n Minä Olen Tärkeä -projekti voi paremmin vastata kohderyhmänsä tarpeisiin ja kehittää edelleen toimintaansa.

6.2 Tutkimusongelmat

Tutkimusongelmana oli kartoittaa yhden itäsuomalaisen lukion ensimmäisen vuosikurssilaisten yksinäisyyden ilmenemistä sekä tutkia opiskelijoiden mielipiteitä yksinäisyyden syistä sekä vaikutuksista nuorten elämään ja käyttäytymiseen. Keskityin tutkimuksessani lukioikäisten yksinäisyyden tutkimiseen, sillä Minä Olen Tärkeä -projektin yksi tärkeimmistä teemoista on yksinäisyys ja projektin uutena toimintamuotona on lukioikäisille suunnattu sosiaalisesti vahvistava pienryhmätoiminta. Tutkimusongelmat muotoutuivat tilaajan eli Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n Minä Olen Tärkeä -projektin työntekijöiden toiveiden ja tarpeiden pohjalta.

Tutkimusongelmani ovat:

1. Kuinka paljon erään itäsuomalaisen lukion ensimmäisellä vuosikurssilla on yksinäisiä nuoria?
2. Mistä lukioikäisten yksinäisyys johtuu?
3. Miten yksinäisyys vaikuttaa lukiolaisten elämään ja käyttäytymiseen?

6.3 Kohderyhmä

Tutkimuskohteenani ollut itäsuomalainen lukio haluaa tutkimuseettisistä syistä pysyä tunnistamattomana. Kyseinen lukio valikoitui tutkimuskohteeksi, sillä kyseisen lukion opiskelijoiden yksinäisyydestä ei vielä ollut tutkittua tietoa ja Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n Minä Olen Tärkeä -projekti oli kiinnostunut kehittämään yhteistyötään kyseisen lukion kanssa. Joensuun Pelastakaa Lapset ry:llä on ”Joensuun lukioikäisten pienryhmätoiminnan kehittäminen” -projektin myötä olemassa olevaa tietoa Joensuun Niinivaaran lukion opiskelijoiden yksinäisyydestä. Lisäksi Minna Saastamoinen ja Sirja Tanskanen tekivät kevätlukukauden 2011 aikana Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n Minä Olen Tärkeä -projektille opinnäytetyön ja osaltaan tuottivat tutkimukseni kannalta arvokasta ja vertailukelpoista tietoa Joensuun Normaalikoulun lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoiden yksinäisyydestä.

Tutkimukseni kohderyhmänä olivat lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijat, sillä Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n Minä Olen Tärkeä -projektin toteuttama pienryhmätoiminta on suunnattu juuri 1–2 -vuosikurssin opiskelijoille. Ensimmäisen vuosikurssin opiskelijat ovat vasta aloittaneet lukion ja tavoitteenani oli selvittää, ovatko lukiolaiset saaneet solmittua uudessa, peruskoulusta järjestelmältään poikkeavassa luokattomassa lukiossa ensimmäisen vuoden aikana tyydyttäviä sosiaalisia suhteita.

6.4 Käytetyt menetelmät

Tutkimukseni oli kvantitatiivinen eli määrällinen tutkimus, sillä kvantitatiivisen menetelmän avulla pystytään selvittämään lukumääriin ja prosenttiosuuksiin liittyviä kysymyksiä suurelta joukolta (Heikkilä 2008, 16). Tutkimukseni perusjoukko koostui yhden itäsuomalaisen lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoista, joita oli yhteensä 164. Heikkilän (2008, 33) mukaan kokonaistutkimuksella tarkoitetaan tutkimusta, jossa tutkitaan jokainen perusjoukon jäsen. Perusjoukon ollessa pieni, tutkimus kannattaa tehdä kokonaistutkimuksena, mutta myös suuremmasta perusjoukosta voidaan tehdä kokonaistutkimus (mt.). Tutkimukseni oli siis kokonaistutkimus, sillä tavoitteenani oli tutkia koko perusjoukko. Käytin kokonaistutkimusta otantatutkimuksen sijaan, sillä yksinäisyydestä oli saatavilla jo tietoa muutamasta muusta lukiosta. Lisäksi kokonaistutkimus yhdestä lukiosta säästi aikaa ja vaivaa.

Tutkimukseni oli survey-tutkimus eli suunnitelmallinen kyselytutkimus. Se on tehokas ja taloudellinen tapa kerätä tietoa, kun tutkittavia on paljon. Survey-tutkimuksessa, kuten kvantitatiivisen aineiston keruussa yleensä, aineisto kerätään kyselylomaketta käyttäen. (Heikkilä 2008, 16, 19.) Tiedonkeruumenetelmäni valintaan vaikutti tutkimusjoukon suuruus sekä menetelmän helppous. Lisäksi koin kyselylomakkeen avulla saavani kattavasti tietoa lähes koko perusjoukolta luotettavasti, sillä opiskelijat täyttivät kyselylomakkeen koulussa ryhmänohjaajan johdolla ryhmänohjaustunnilla. Pyrin tekemään kyselylomakkeesta mahdollisimman vaivattomasti ja helposti vastattavan sekä selkeästi ja loogisesti etenevän. Tarkastelin kyselylomakkeen mitattavuutta yhdessä opinnäytetyötäni ohjaavan lehtorin kanssa ja lisäksi kyselylomakkeen testasi Niinivaaran lukion kymmenen OPO4 -kurssin opiskelijaa. Viimeistelin kyselylomaketta saamani palautteen pohjalta täsmällisemmäksi.

Muodostin kyselylomakkeeseeni (Liite 1.) täsmällisiä tosiasiakysymyksiä (sukupuoli, kotipaikka ja asumismuoto) kartoittamaan taustatietoja. Heikkilän (2008, 29–30) mukaan tutkimuslomakkeen kysymysten tulee mitata oikeita asioita yksiselitteisesti ja niiden tulee kattaa koko tutkimusongelma. Ensimmäiseen tutkimusongelmaan *”Kuinka paljon erään itäsuomalaisen lukion ensimmäisellä vuosikurssilla on yksinäisiä nuoria?”* muodostin sosiaalisia suhteita mittaavia kysymyksiä. Hain vastausta tutkimusongelmaani kysymällä opiskelijoilta, onko heillä kavereita sekä onko heillä luot-

tamuksellisia henkilöitä, joille voivat kertoa henkilökohtaisista asioistaan. Lisäksi kartoitin, ovatko opiskelijat tyytyväisiä sosiaalisiin suhteisiinsa ja tuntevatko he itsensä yksinäisiksi.

Kyselylomakkeeni taustatietoja ja sosiaalisia suhteita kartoittavat kysymykset koostuivat strukturoiduista ja puolistrukturoiduista kysymyksistä. Heikkilän (2008, 50) mukaan strukturoiduissa kysymyksissä on valmiit vastausvaihtoehdot, joista ympyröidään tai rastitetaan sopiva vastausvaihtoehto. Ne ovat tarkoituksenmukaisia silloin, kun mahdolliset, selvästi rajatut vastausvaihtoehdot tiedetään etukäteen ja kun niitä on rajoitetusti (mt.). Puolistrukturoiduissa eli sekamuotoisissa kysymyksissä osa vastausvaihtoehdoista on annettu ja osa on avoimia (mt., 52). Muutamassa kysymyksessä vastausvaihtoehtona oli myös *”Muu, mikä?”*, joka on Heikkilän (2008, 52) mukaan on hyvä lisätä silloin, kun on epävarmaa, keksitäänkö kysymyksiä laadittaessa kaikki mahdolliset vastausvaihtoehdot. Lisäksi ristiintaulukoin sosiaalisia suhteita mittaavia vastauksia keskenään sekä vertasin niitä myös taustatietoihin. Heikkilän (2008, 210) mukaan ristiintaulukoinnilla selvitetään kahden luokitellun muuttujan välistä yhteyttä, millä tavalla ne vaikuttavat toisiinsa.

Heikkilän (2008, 56) mukaan kyselytutkimuksilla ei pystytä kovin tarkasti selvittämään käyttäytymisen syitä. Myöskään Harisen (2008) mukaan strukturoituihin aineistonkeruutapoihin perustuvien aineistojen kautta ei päästä kiinni yksinäisyyden tai ystävyyskokemuksiin ja merkityksiin, mutta niistä voi kuitenkin tarkastella yleisellä tasolla ystävyyskiinnittyviä tapoja ja käyttäytymistä. Lähestyinkin sekä toista että kolmatta tutkimusongelmaa eli *”Mistä lukioikäisten yksinäisyys johtuu?”* ja *”Miten yksinäisyys vaikuttaa lukiolaisten elämään ja käyttäytymiseen?”* kysymällä opiskelijoiden mielipiteitä yksinäisyyden syistä sekä yksinäisyyden tunteiden vaikutuksia käyttäytymiseen ja elämään erilaisten asenteita, arvoja ja mielipiteitä mittaavien väittämien avulla. Heikkilän (2008, 56) mukaan asenteita, arvoja ja mielipiteitä mitatessa on korostettava sitä, että vastaajat vastaavat kysymyksiin sen mukaan, mitä todella asiasta ajattelevat. Rakensin mielipideväittämät Likertin asteikkoon, joka on mielipideväittämissä käytetty, tavallisesti 4- tai 5-portainen asteikko (mt., 53). Annoin tutkimuksessani vastausvaihtoehdot 4-portaisena asteikkona: *1 = eri mieltä*, *2 = jokseenkin eri mieltä*, *3 = jokseenkin samaa mieltä* ja *4 = samaa mieltä*, joista vastaajan tulee valita asteikolta parhaiten omaa mielipidettään vastaava vaihtoehto. En halunnut antaa

vastaajille vaihtoehtoa ”en osaa sanoa” tai ”en samaa enkä eri mieltä”, sillä uskoin, että jokaiselta vastaajalta löytyy jonkinlainen mielipide ja halusin vastaajan ottavan kantaa suuntaan tai toiseen. Lisäksi molempien mielipideväittämäkysymysten jälkeen jätin avointa tilaa vapaalle sanalle yksinäisyyteen liittyen. Tällöin opiskelijat halutesaan pystyivät kertomaan lisää ajatuksistaan yksinäisyydestä.

Heikkilän (2008, 81) mukaan mielipidemittauksissa käytetään usein keskiarvoja yleiskuvan antamiseen tutkittavista asioista. Tutkimuksessani yksinäisyyden syitä koskevia väittämiä oli yhteensä 26, jotka ryhmittelin kyselylomakkeen selkeyden ja tulosten analysoinnin helpottamisen vuoksi yksinäisyyden henkilökohtaisiin tekijöihin, ulkoisiin tekijöihin, ympäristöstä johtuviin tekijöihin sekä lukiojärjestelmästä johtuviin tekijöihin. Yksinäisen ihmisen elämää ja käyttäytymistä koskevia väittämiä oli yhteensä 16, jotka jaoin edelleen passiiviseen, aktiiviseen ja itselleen vahingolliseen käyttäytymiseen. Ryhmistä muodostin keskiarvomuuttujia, joiden avulla kuvasin yhteenvedon opiskelijoiden mielipiteistä yksinäisyyden syistä sekä yksinäisyyden vaikutuksista elämään ja käyttäytymiseen.

Mielipideväittämien lisäksi tutkin lukiolaisten yksinäisyyden syitä ristiintaulukoimalla opiskelijoiden taustakysymyksien vastauksia yksinäisyyttä mittaaviin vastauksiin. Ristiintaulukoinnin avulla pystyin tilastollisesti vertaamaan vaikuttaako jokin tietty taustatieto yksinäisyyteen. Kartoitin myös lukiolaisten vapaa-ajankäyttöä strukturoidun monivalintakysymyksien avulla ja ristiintaulukoimalla vastaukset yksinäiseksi itsensä tuntevien, silloin tällöin yksinäiseksi tuntevien ja ei-yksinäisten vastaajien kanssa, sain tietoa yksinäisten vapaa-ajanviettotavoista. Näin tutkimukseni tulokset yksinäisyyden syistä sekä yksinäisten käyttäytymisestä ja arjesta eivät jääneet ainoastaan mielipiteiden varaan.

Kyselylomakkeen kysymykset olivat luokittelu- eli nominaaliasteikollisia sekä järjestyks- eli ordinaaliasteikollisia. Heikkilän (2008, 81) mukaan nominaaliasteikon tasoisten muuttujien arvoista voidaan vain sanoa mihin luokkaan ne kuuluvat ja ovatko ne samanlaisia vai erilaisia. Luokkia ei voida asettaa mitattavan ominaisuuden mukaan järjestykseen eikä arvoilla voida suorittaa laskutoimituksia (mt.). Tutkimuksessani tällaisia kysymyksiä olivat taustatietoja ja sosiaalisia suhteita koskevat kysymykset. Heikkilän (2008, 81) mukaan ordinaaliasteikollisten muuttujien arvot voidaan laittaa

mitattavan ominaisuuden mukaan luonnolliseen järjestykseen. Mittausten etäisyyttä toisistaan ei voida kuitenkaan tarkasti mitata, sillä arvot eivät välttämättä ole tasavälein (mt.). Tutkimuksessani käyttämäni mielipidemittaukset ovat tyypillisiä järjestysasteikon taseisia mittauksia. Tutkimuksessa on myös aineiston avoimista kysymyksistä koostuvia vastauksia, joita on sijoitettu tekstin yhteyteen. Ne on erotettu muusta tekstistä sisennyksillä. Niiden tarkoituksena on tuoda tarkempaa tietoa esitetyistä tuloksista.

6.5 Tutkimuksen aineiston kerääminen

Tutkimukseni oli kokonaistutkimus ja tutkimukseni aineisto kerättiin yhden itäsuomalaisen lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoilta heidän ryhmänohjaustunneillaan 19.5.2011. Aineiston keruusta sovin lukion rehtorin kanssa ja hän ohjasi minut ottamaan yhteyttä lukion oppilaskunnan ohjaavaan opettajaan ja hänen kanssaan ryhmänohjaustuokiota valmistelevaan opettajaan. Sovin heidän kanssaan tarkemmin aineistonkeruujärjestelyistä. Kyselylomakkeen saatekirjeessä esittelin itseni sekä kerroin lyhyesti tutkimuksen taustat ja tavoitteet. Vein kyselylomakkeet valmiiksi jaoteltuina ryhmittäin lukion kansliaan, josta ryhmänohjaajien oli ne helppo hakea. Kyselylomake sisälsi vastausohjeet, mutta opettajien pyynnöstä liitin vielä jokaiseen ryhmään menevän kyselylomakepaketin mukaan kirjallisen ohjeen lomakkeen täyttämisestä (Liite 2.). Ryhmänohjaajat kävivät ohjeet läpi kyselyyn vastaamisen alussa opiskelijoiden kanssa. Pyysin ryhmänohjaajia myös motivoimaan opiskelijoita pohtimaan aihetta ja vastaamaan rehellisesti.

Kyselyssä en kysynyt opiskelijan nimeä enkä opiskeluryhmän nimeä, joten yksittäiset opiskelijat eivät ole tutkimuksessani tunnistettavissa. Näin opiskelijat pystyivät ilman leimautumisen pelkoa vastaamaan kyselyyn rehellisesti ja kertomaan oman mielipiteensä. Lisäksi tutkmani lukio halusi pysyä tunnistamattomana, joten myöskään lukio ole tunnistettavissa missään raportoinnin vaiheessa. Ryhmänohjaustunti osoittautui varsin hyväksi tavaksi kerätä aineisto, sillä vastauksia palautui yhteensä 144. Analysoitavia vastauksia oli 143, sillä hylkäsin yhden lomakkeen epäjohdonmukaisen ja ristiriitaisten vastausten vuoksi. Vastaamatta jätti vain 20 opiskelijaa, jolloin vastausprosentiksi tuli 87,8. Vastausprosenttia voidaan pitää hyvänä.

6.6 Tutkimusaineiston analysointi

Tutkimusaineiston analysoinnin tein käyttämällä SPSS-ohjelmaa. Kyselylomake koostui nominaaliasteikollisista monivalintakysymyksistä sekä ordinaaliasteikollisista mielipideväittämistä, joiden tutkimisessa käytin Likertin asteikkoa. Analyysissa otin aineistosta prosenttijakaumat sekä tein ristiintaulukointeja kuvaamaan tutkimukseni tuloksia. Muodostin mielipideväittämistä keskiarvomuuttujia, jotta sain aineistosta tiiviimmän ja selkeämmän. Käytin Excel-ohjelmaa tulosten muuttamisessa graafiseen muotoon ja kuvasin tuloksia käyttämällä pysty- ja vaakadiagrammeja, sillä ne havainnollistivat parhaiten saamiani tuloksia. Kyselylomakkeen avoimista kysymyksistä poimin sopivia sitaatteja tukemaan tutkimustani.

6.7 Luotettavuus

Tutkimuksen vastausprosentti on 87,8. Vastausprosenttia voidaan pitää tutkimuksen validiteetin kannalta hyvänä. Tutkimukseen vastaamatta jättäneiden opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksista ei voi varmuudella tietää, mutta luotettavuutta kuitenkin lisää esitetty kysymys muiden opiskelijoiden mielipiteestä, onko heidän vuosikurssillaan yksinäisiä opiskelijoita. Toisaalta tutkimani lukio on opiskelijaluvultaan sen verran suuri, etteivät opiskelijat välttämättä voi tietää onko joillakin heidän mielestään yksinäisillä kavereita oman lukion ulkopuolella.

On muistettava, että erilaisilla luokituksilla saadaan hieman erilaisia tuloksia. Luokitelut eivät koskaan ole yksiselitteisiä ja niistä voidaan aina kiistellä. (Kangasniemi 2008, 167.) Olen tutkimuksessani luokitellut aineistoa samankaltaisten mielipideväittämien osalta itseluodun luokitukseni pohjalta pienemmiksi ryhmiksi, jotta sain tiivistettyä aineistoa sekä yleistettyä tuloksia. Kangasniemen (2008, 167) mukaan liiallisella yksinkertaistamisella menetetään kuitenkin paljon aineistoa ja samalla yksinäisyyden kokemisen moniulotteisuuden kuvaamisen mahdollisuuksia. Tämän vuoksi olen myös poiminut luokitelluista ryhmistä merkittävimpiä ja mielenkiintoisimpia väittämiä tarkempaan tarkasteluun.

Kyselylomakkeeni kysymykset mittasivat oikeita asioita ja sain niiden avulla vastaukset tutkimusongelmiini. Kyselylomake oli myös etukäteen testattu. Testauksen jälkeen muokkasini saamani palautteen pohjalta kysymyksiä täsmällisemmiksi, joka lisää oikeiden asioiden mitattavuutta ja näin ollen tutkimuksen luotettavuutta. Saadut vastaukset edustavat kattavasti koko tutkittavaa perusjoukkoa ja tulokset ovat yleistettävissä tutkimani lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoihin. Lisäksi tuloksia voidaan pitää suuntaa-antavana myös muihin lukioihin, sillä myös muista tutkimuksista on saatu samankaltaisia tuloksia. Tulokset toimivat suuntaa-antavina faktoina, joiden avulla tilaajaorganisaatio pystyy kehittämään toimintaansa.

7 TUTKIMUKSEN TULOKSET

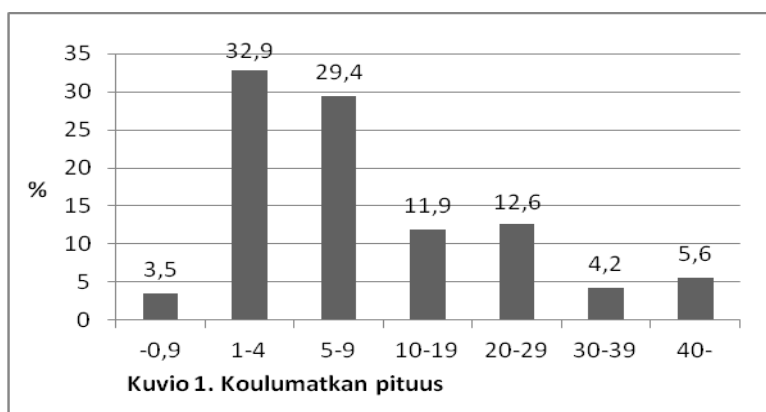
Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n hallinnoima Minä Olen Tärkeä -projekti on kiinnostunut lukioikäisten nuorten yksinäisyydestä. Tutkimuksessani lähestyin lukioikäisten nuorten yksinäisyyttä muodostamalla tutkimukseeni kolme selkeää tutkimuskysymystä. Tutkimuksessani tutkin, onko yhden itäsuomalaisen lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoissa yksinäisiä nuoria, mistä lukioikäisten yksinäisyys lukiolaisten mielestä johtuu sekä miten yksinäisyys vaikuttaa heidän mielestään opiskelijoiden elämään ja käyttäytymiseen. Tässä osiossa esittelen tutkimukseni tulokset.

7.1 Taustatiedot

Vein kyselyn yhden itäsuomalaisen lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoille, joita oli yhteensä 164. Vastauksia palautui 144, joista hylkäsin yhden epäloogisten vastausten perusteella. Näin ollen vastausprosentiksi sain 87,7. Tutkimuksen taustatietoja keräsin kysymällä opiskelijoilta heidän sukupuolen, iän, asuinpaikan, koulumatkan pituuden ja asumismuodon. Lisäksi kysyin, onko opiskelija muuttanut kotoa lähemmäksi lukiota opiskelun vuoksi.

Kyselyyn vastanneista naisia oli 62,9 prosenttia ja miehiä 37,1 prosenttia. Vastaajat koostuivat vain lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoista, joten he olivat luon-

nollisesti 16–17-vuotiaita. Noin puolet (51,4 %) vastaajista asui lähiössä ja loput melko tasaisesti keskusta-alueella (12,0 %), taajamassa (19,0 %) ja haja-asutusalueella (17,6 %). Kysyin opiskelijoiden koulumatkan pituutta, jotta saan selville, onko sillä yhteyttä yksinäisyyteen. Koulumatkaa koskeva kysymys oli avoin, sillä halusin tietää opiskelijoiden tarkan koulumatkan pituuden ja luokitella vastaukset parhaaksi katsomallani tavalla jälkikäteen. Opiskelijoiden koulumatkan pituus vaihteli 200 metristä 62 kilometriin. Eniten (32,9 %) vastaajista asui 1-4 kilometrin ja toiseksi eniten (29,4 %) 5-9 kilometrin päässä lukiosta. Hyvin pitkä koulumatka oli yhteensä 9,8 prosentilla vastaajista, sillä 4,2 prosenttia asui 30–39 kilometrin päässä ja 5,6 prosenttia yli 40 kilometrin etäisyydellä lukiosta. (Kuvio 1.)

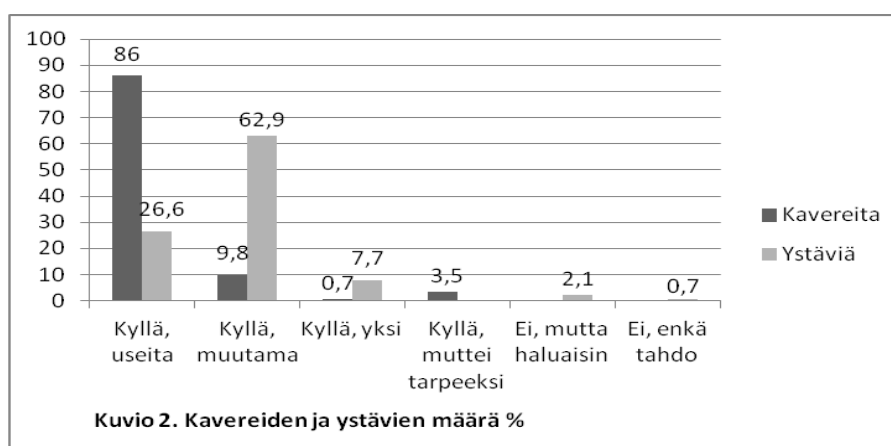


Vastaajista lähes kaikki (91,6 %) asui huoltajan tai huoltajien luona. Vastaajista viisi (3,5 %) asui yksin, neljä (2,8 %) kaverin kanssa, kaksi (1,4 %) sisaruksen kanssa sekä yksi (0,7 %) asui tyttö- tai poikakaverin kanssa. Vastaajista 11,2 prosenttia oli muuttanut opiskelujensa vuoksi lähemmäs lukiota. Suurin osa lähemmäksi lukiota muuttaneista vastaajista oli muuttanut pois kotoa asumaan yksin, sisaruksen tai kaverin kanssa. Joukossa oli myös muutamia, jotka olivat muuttaneet lähemmäs lukiota yhdessä vanhempiensa kanssa tai lähempänä lukiota asuvan vanhemman luokse. Kotoa pois muuttaneista ainoastaan yksi vastaaja ilmoitti muuttaneensa jonkin muun syyn, kuin opiskelujen takia.

7.2 Sosiaaliset suhteet

Tutkimuksen ensimmäiseen tutkimusongelmaan *”Kuinka paljon erään itäsuomalaisen lukion ensimmäisellä vuosikurssilla on yksinäisiä nuoria?”* muodostin sosiaalisia suhteita mittaavia kysymyksiä. Kysyin opiskelijoilta, onko heillä kavereita ja ystäviä sekä kuka on heidän läheisin ihminen. Ystävän määrittelin kyselylomakkeessani luotamukselliseksi henkilöksi, kenelle voi kertoa henkilökohtaisista asioista. Kartoitin myös, missä opiskelijat ovat kavereihinsa ja ystäviinsä tutustuneet. Yksinäisyyden ilmenemistä tutkin kysymyksillä *”Tunnetko itsesi yksinäiseksi?”* sekä sosiaalisten suhteiden laatua kysymällä *”Kuinka tyytyväinen olet ystävä- ja kaverisuhteisiisi?”* Ristiintaulukoimalla tuloksia tutkin vastausten yhteyttä toisiinsa. Lisäksi kysyin opiskelijoilta, onko heidän mielestään heidän vuosikurssillaan opiskelijoita, joilla ei ole kavereita eikä ystäviä.

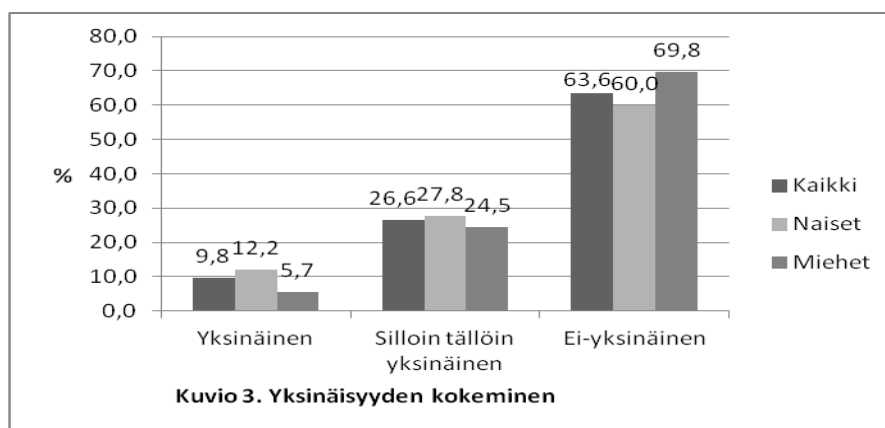
Vastaajista kaikilla oli kavereita ja suurimmalla osalla (86,0 %) useita kavereita. Vastaajista viisi (3,5 %) koki, ettei heillä ole tarpeeksi kavereita. Ystävätilannetta kysyttäessä valtaosalla oli myös mielestään riittävästi ystäviä (26,6 prosentilla useita, 62,9 prosentilla muutama ja 7,7 prosentilla yksi ystävä). Vastaajista kolmella (2,1 %) ei kuitenkaan ollut yhtään ystävää, mutta haluaisi sellaisen ja vastaavasti yhdellä (0,7 %) ei ollut ystävää eikä sellaista tahdokaan. (Kuvio 2.)



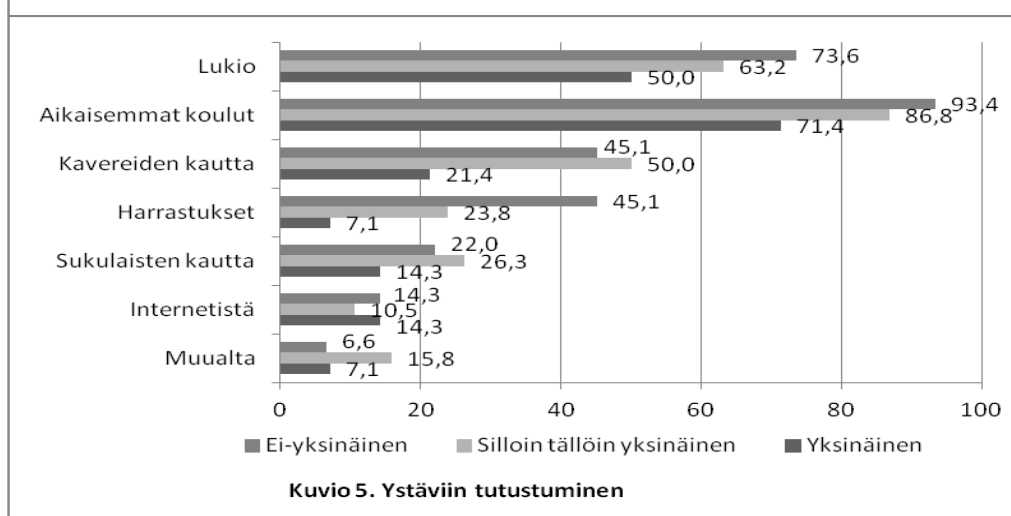
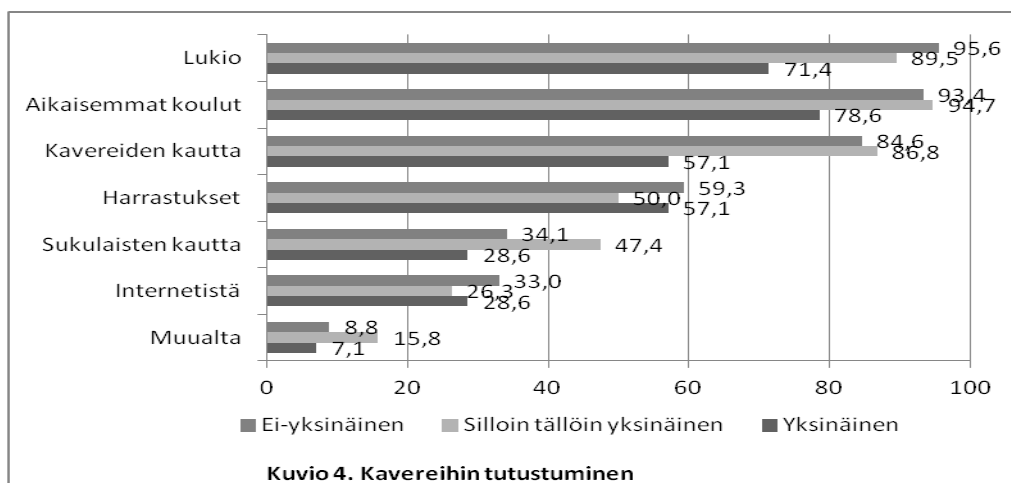
Kaverit ja perhe on lukioikäisille tärkeitä, sillä 39,2 prosenttia nimesi kaverin tai ystävän ja 23,1 prosenttia äidin tai isän läheisimmäksi ihmiseksi. Muita läheisiä ihmisiä lukiolaisille olivat tyttö- tai poikaystävä (11,2 %), veli tai sisko (10,5 %), muu suku-

lainen (5,6 %) ja muu (1,4 %). 9,1 prosenttia vastaajista jätti vastaamatta kysymykseen.

Lukiolaisten yksinäisyyden ilmenemistä tutkin kysymällä ”*Tunnetko itsesi yksinäiseksi?*”. Vastausvaihtoehtoina olivat: ”*päivittäin*”, ”*viikoittain*”, ”*silloin tällöin*”, ”*en, mutta joskus olen tuntenut*” ja ”*en ikinä*”. Yhdistin vastausvaihtoehdot ”*päivittäin*” ja ”*viikoittain*” sekä ”*en, mutta olen joskus tuntenut*” ja ”*en ikinä*”, sillä on selkeämpää tarkastella päivittäin ja viikoittain yksinäisiä yhtenä joukkona, josta tulee olla huolissaan sekä ei-yksinäisiä vastaajia joukkona, jolla asiat on hyvin. Tutkimukseni mukaan lukiolaisista itsensä tunsu yksinäiseksi yhteensä 9,8 prosenttia (Kuvio 3.). Silloin tällöin yksinäiseksi tunsu itsensä 26,6 prosenttia. Sukupuolta verrattaessa yksinäisten naisten osuus oli hieman suurempi (12,2 %) kuin miesten (5,7 %), kun taas silloin tällöin yksinäisissä lukiolaisissa ei ollut enää merkittävää sukupuolieroa.

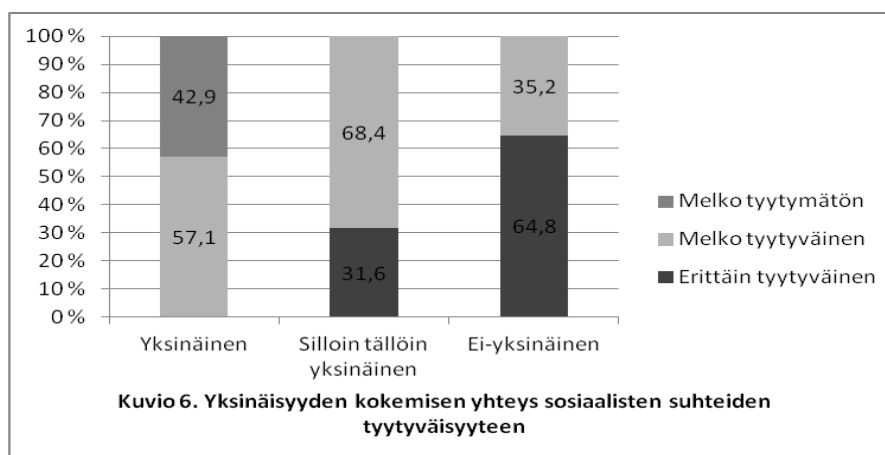


Tutkimukseni tulosten mukaan suurin osa vastaajista oli saanut kavereita sekä aikaisemmista kouluista että lukiosta huolimatta siitä, tunsiko vastaaja itsensä yksinäiseksi vai ei (Kuvio 4.). Ystäviä puolestaan lukiosta ei ole saatu ensimmäisen lukiovuoden kuluessa niin paljon kuin aikaisemmista kouluista (Kuvio 5.) Itsensä yksinäiseksi tuntevista ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoista puolet oli saanut solmittua ystävyys-suhteita lukiossa. Yksinäiset vastaajat olivat saaneet kaikkialta vähemmän kavereita ja ystäviä kuin ei-yksinäiset. Kysyttäessä missä vastaaja on ystäviinsä tutustunut, vaihtoehtona oli myös ”*minulla ei ole ystäviä*”. Ainoastaan yksi vastaaja oli ympäröinyt tämän vaihtoehdon, vaikka aiemmin neljä ilmoitti, ettei heillä ole ystävää.

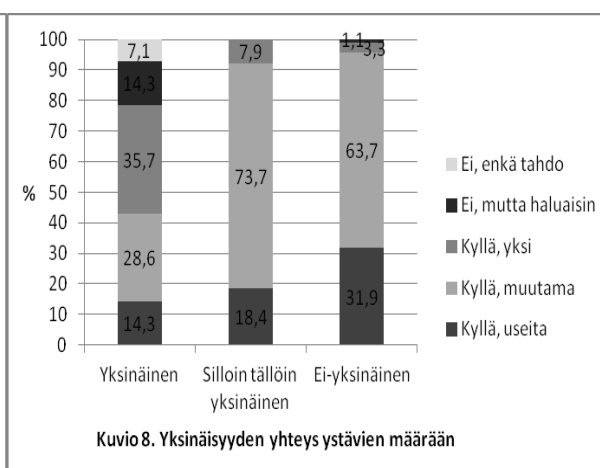
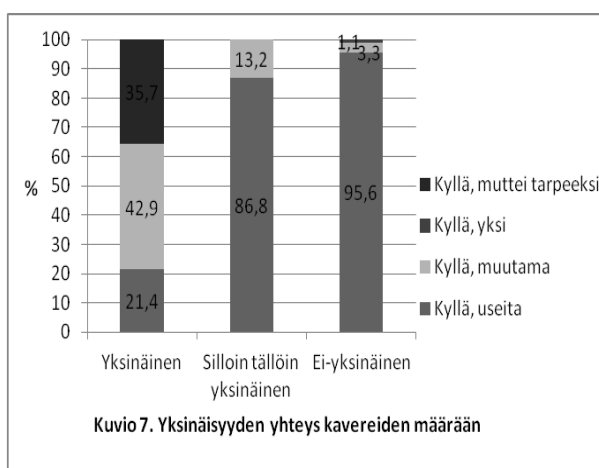


Kartoitin opiskelijoiden tyytyväisyyttä sosiaalisiin suhteisiin kysymällä ”*Kuinka tyytyväinen olet ystävä- ja kaverisuhteisiisi?*” Vastaajista valtaosa oli erittäin tyytyväinen (49,7 %) tai melko tyytyväinen (46,2 %) sosiaalisiin suhteisiinsa. Kuusi vastaajaa eli 4,2 prosenttia ilmoitti olevansa melko tyytymätön ystävä- ja kaverisuhteisiinsa. Kukaan vastaajista ei ollut täysin tyytymätön sosiaalisiin suhteisiinsa. Sukupuolella ei ollut merkittävää eroa sosiaalisten suhteiden tyytyväisyyteen.

Ristiintaulukoinnin perusteella kaikista tyytymättömmimpiä sosiaalisiin suhteisiinsa olivat itsensä yksinäiseksi tuntevat vastaajat (Kuvio 6.). Kukaan itsensä yksinäiseksi tunteva ei ollut erittäin tyytyväinen sosiaalisiin suhteisiinsa ja heistä lähes puolet (42,9 %) oli melko tyytymättömiä sosiaalisiin suhteisiinsa. Kaikki silloin tällöin yksinäiset ja ei-yksinäiset olivat puolestaan vähintään melko tyytyväisiä sosiaalisiin suhteisiinsa.



Tutkimukseni mukaan mitä enemmän vastaajalla oli kavereita ja ystäviä, sitä harvemmin hän tunsi itsensä yksinäiseksi (Kuviot 7. ja 8.). Ei-yksinäisistä vastaajista valtaosalla (98,9 %) oli useita (95,6 %) tai muutamia (3,3 %) kavereita ja suurimmalla osalla (95,6 %) oli myös useita (31,9 %) tai muutamia (63,7 %) ystäviä. Neljästätoista yksinäisestä vastaajasta viisi (35,7 %) tunsi, ettei heillä ole tarpeeksi kavereita ja kahdella (14,3 %) ei ole lainkaan ystäviä, mutta haluaisi sellaisen. Kolmella (21,4 %) yksinäisistä vastaajista oli kuitenkin useita kavereita ja kahdella (14,3 %) useita ystäviä. Neljästätoista itsensä yksinäiseksi tuntevista yksi (7,1 %) vastaaja ilmoitti, ettei hänellä ole ystäviä eikä sellaisia tahdo.



Tutkimukseni mukaan myös mitä enemmän vastaajalla oli kavereita ja ystäviä, sitä tyytyväisempiä he olivat myös sosiaalisiin suhteisiinsa. Kuudesta sosiaalisiin suhteisiinsa melko tyytymättömästä vastaajasta viisi koki, ettei heillä ole tarpeeksi kavereita. Kenelläkään sosiaalisiin suhteisiin melko tyytymättömällä ei myöskään ollut useita kavereita ja ystäviä. Joukossa oli kuitenkin vastaajia, jotka olivat erittäin tai melko

tyytyväisiä sosiaalisiin suhteisiinsa, vaikka heillä oli vain yksi ystävä. Myöskään se, että vastaajalla oli paljon kavereita, ei taannut tyytyväisyyttä sosiaalisiin suhteisiin. Tutkimus osoittaa myös tästä näkökulmasta tarkasteltaessa, ettei ystävien määrä korvaa laatua.

”Joskus tunnen itseni yksinäiseksi, vaikka minulla onkin kavereita. Vietän heidän kanssaan aikaa koulussa, mutta monina arki-iltoina ja varsinkin viikonloppuisin en ole tekemisissä kavereideni kanssa. Heillä on jotain muuta tekemistä.”

Vastaajista 37,6 prosenttia tietää vuosikurssiltaan yhden tai useamman opiskelijan, jolla ei ole kavereita eikä ystäviä. Näin ollen yksinäisyys lukiolla on melko näkyvää. Vastauksista näkyi lukiolaisten huoli yksinäisistä:

”Ikävä asia eikä yksinäisiä ole mukava katsoa vierestä.” ”...Haluaisin olla tarpeeksi rohkea, mennäkseni puhumaan yksinäiselle.”

”Yksinäisyys on erittäin rasittavaa nuorille tuleville aikuisille. Sen vuoksi pitäisi auttaa niitä, jotka tuntevat olonsa yksinäiseksi.”

Yksinäisyyttä on kuitenkin hankala havaita ulkoapäin ja se näkyi myös lukiolaisten vastauksissa:

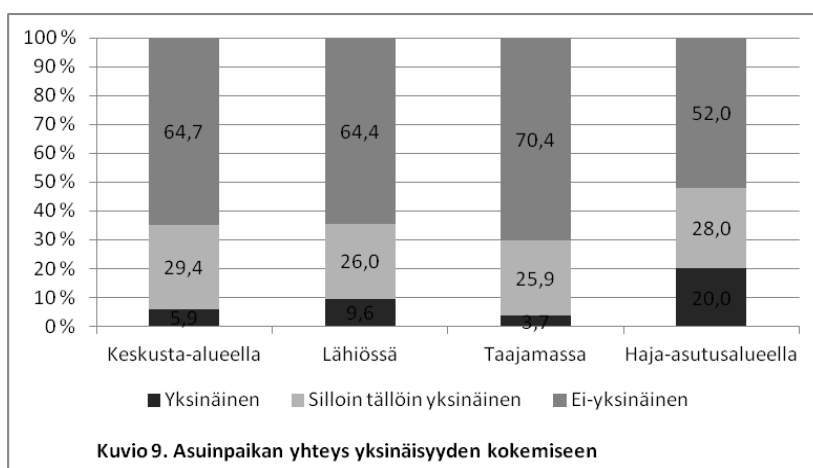
”Entä jos jotkut eivät vain halua olla muiden kanssa tai voihan heillä olla kavereita ja ystäviä muuallakin..?”

7.3 Yksinäisyyden syyt

Tutkimukseni toisessa tutkimusongelmassa *”Mistä lukioikäisten yksinäisyys johtuu?”* tutkin yksinäisyyden syitä tilastollisesti ristiintaulukoimalla opiskelijoiden vastauksia. Kartoitin ristiintaulukointien avulla yksinäisyyden kokemisen yhteyttä yksin asumiin, asuinympäristöön sekä koulumatkan pituuteen.

Yksin asuvia aineistossa oli yhteensä viisi (3,5 %) ja heistä neljä tunsi itsensä yksinäiseksi silloin tällöin. Yksi yksinasuvista on myös joskus tuntenut itsensä yksinäiseksi, muttei tunne enää. Tutkimuksestani selviää, että yksinasuvilla on joko useita tai muutamia kavereita ja ystäviä ja he ovat erittäin tai melko tyytyväisiä sosiaalisiin suhteisiinsa. Kaikista yksinäisimmät ja tyytymättömimmät sosiaalisiin suhteisiinsa olevat vastaajat asuvat edelleen vanhempiensa luona. Huoltajan tai huoltajien luona asuivat myös kaikki, jotka ilmoittivat, ettei heillä ole lainkaan ystäviä, mutta haluaisi sellaisia.

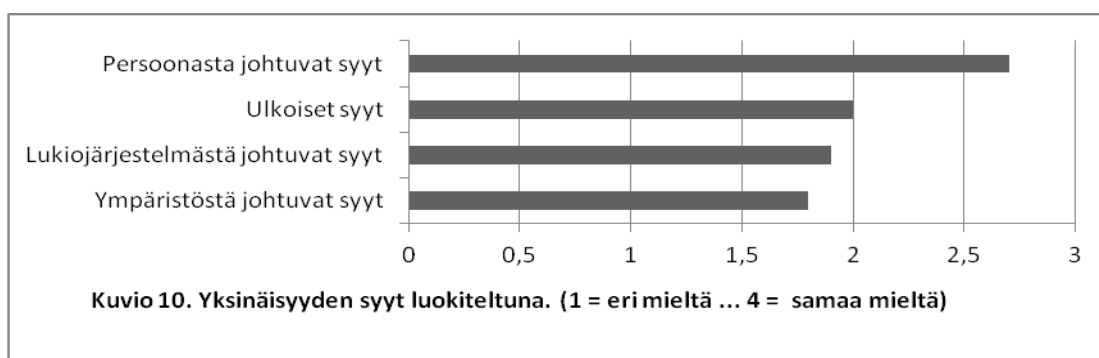
Yksinäisten asuinpaikkaa tarkasteltaessa haja-asutusalue ja lähiö nousivat eniten esille (Kuvio 9.). Haja-asutusalueella asuvista 20 prosenttia tuntee itsensä yksinäiseksi. Lähiössä asuvista vastaavasti 9,6 prosenttia tuntee itsensä yksinäiseksi.



Koulumatkan pituutta ja yksinäisiä vastaajia verrattaessa ei löytynyt suurta eroa, vaan yksinäiseksi itsensä tuntevat asuivat tasaisesti luokittelimissani koulumatkan pituuden luokissa. Tällöin asuinympäristöllä oli suurempi merkitys yksinäisyyteen, kuin koulumatkan pituudella.

Tutkin yksinäisyyden syitä myös muodostamalla mielipideväittämiä Likertin asteikkoon, joista vastaajat saivat ympäröidä mielipidettään parhaiten kuvaavan vaihtoehdon. Vaihtoehtojen arvot olivat: 1 = *Eri mieltä*, 2 = *Jokseenkin eri mieltä*, 3 = *Jokseenkin samaa mieltä* ja 4 = *Samaa mieltä*. Jaoin yksinäisyyden syitä kuvaavat väittämät persoonasta johtuviin, ulkoisiin, ympäristöstä johtuviin sekä lukiojärjestelmästä johtuviin tekijöihin. Muodostin luokista keskiarvomuuttujia ja niiden perusteella tutkmani lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoiden mielestä persoonasta johtuvat

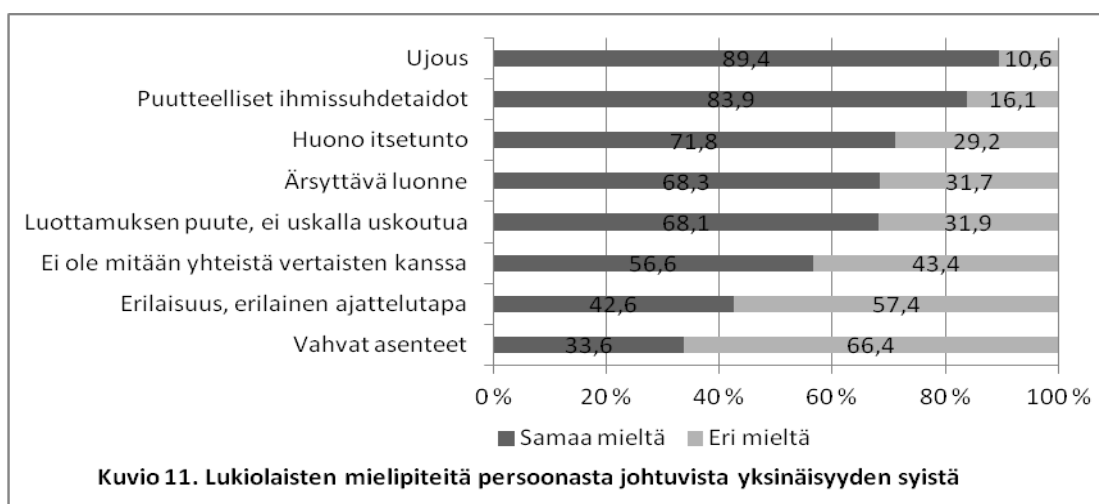
tekijät olivat suurimpia yksinäisyyttä selittäviä tekijöitä. Persoonasta johtuvat tekijät saivat arvon 2,7, joten vastaajat olivat keskimäärin jokseenkin samaa mieltä, että yksinäisyys johtuu persoonasta johtuvista tekijöistä. Vastaajat olivat keskimäärin jokseenkin eri mieltä, että yksinäisyys johtuu ulkoisista tekijöistä (arvo 2,0), lukiojärjestelmästä johtuvista tekijöistä (arvo 1,9) ja ympäristöstä johtuvista tekijöistä (arvo 1,8). (Kuvio 10.)



Tulosten selkeyttämiseksi yhdistin mielipiteet *samaa mieltä* ja *jokseenkin samaa mieltä* sekä vastaavasti *eri mieltä* ja *jokseenkin eri mieltä*. Seuraavaksi tarkastelen tutkimustuloksia yksityiskohtaisemmin persoonasta johtuvista syistä, ulkoisista syistä, ympäristöstä johtuvista syistä sekä lukiojärjestelmästä johtuvista syistä käsin.

7.3.1 Persoonasta johtuvat syyt

Persoonasta johtuvista tekijöistä merkittävimpiä yksinäisyyttä aiheuttavia ominaisuuksia olivat vastaajien mielestä ujous (89,4 %), puutteelliset ihmissuhdetaidot (83,9 %) sekä huono itsetunto (71,8 %). (Kuvio 11.)



Persoonasta johtuvat syyt nousivat esille myös avoimissa vastauksissa, joissa opiskelijat saivat vapaasti kertoa, mitä muuta yksinäisyydestä haluavat sanoa:

”Mielestäni yksinäisyys johtuu lähinnä huonosta itsetunnosta, ujoudesta ja itsensä arvostelemisesta.”

Huonon itsetunnon ja ujouden lisäksi myös erilaisuus mietitytti lukiolaisia:

”Usein yksinäisillä on huono itsetunto ja luottaminen toisiin voi olla vaikeaa. Kuitenkin henkilöllä voi olla paljon mielipiteitä ja erilaisia elämänarvoja ja kiinnostuksen kohteita. Samanhenkisten ihmisten löytäminen voi olla vaikeaa, mutta ei kukaan silti tahdo olla yksinäinen”
”Siitä, jos ei syö lihaa”

Myös ihmisten hankala luonne aiheuttaa opiskelijoiden mielestä yksinäisyyttä:

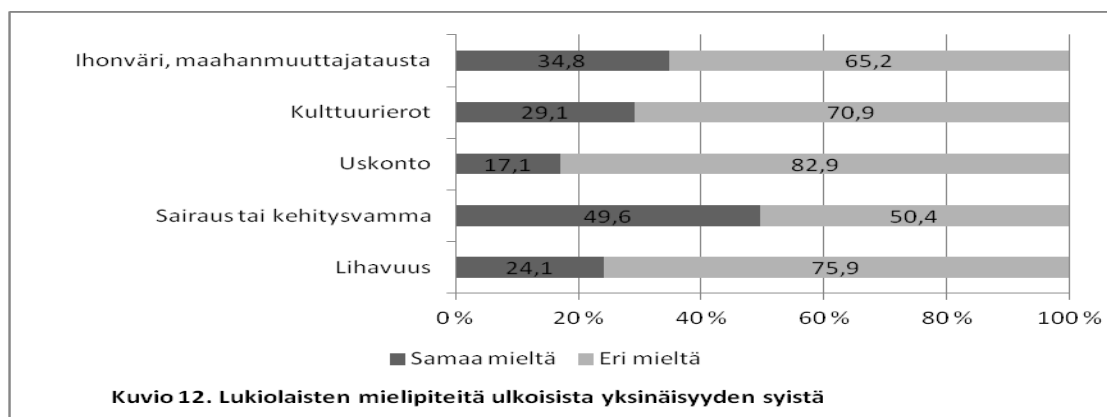
”Jos on ns. ”vaikeasti tavoiteltava”.”
”...jos ihminen on vain erittäin rasittava persoona.”

Vastauksista tulee myös esille, että yksinäisyydessä on kyse nimenomaan yksinäisyyden tunteesta ja myös sosiaalisesti taitavat voivat tuntea itsensä yksinäiseksi:

”Todella moni jolla ulkoisesti näyttäisi olevan kavereita ja tulee hyvin ihmisten kanssa toimeen, voi tuntea itsensä yksinäiseksi.”

7.3.2 Ulkoiset tekijät

Tutkimani lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoiden mielestä yksinäisyys ei juuri johtunut ulkoisista eli ulkonäöstä johtuvista tekijöistä (Kuvio 12.). Ainoastaan 34,8 prosentin mielestä yksinäisyys johtui ihonväristä tai maahanmuuttotaustasta. Myöskään lihavuus (24,1 %) ei lukiolaisten mielestä ollut syy yksinäisyydelle. Ainoastaan sairaus ja kehitysvammat jakoivat selkeästi vastaajien mielipiteitä, sillä 49,6 prosenttia mielsi tämän yksinäisyyden yhdeksi syyksi.

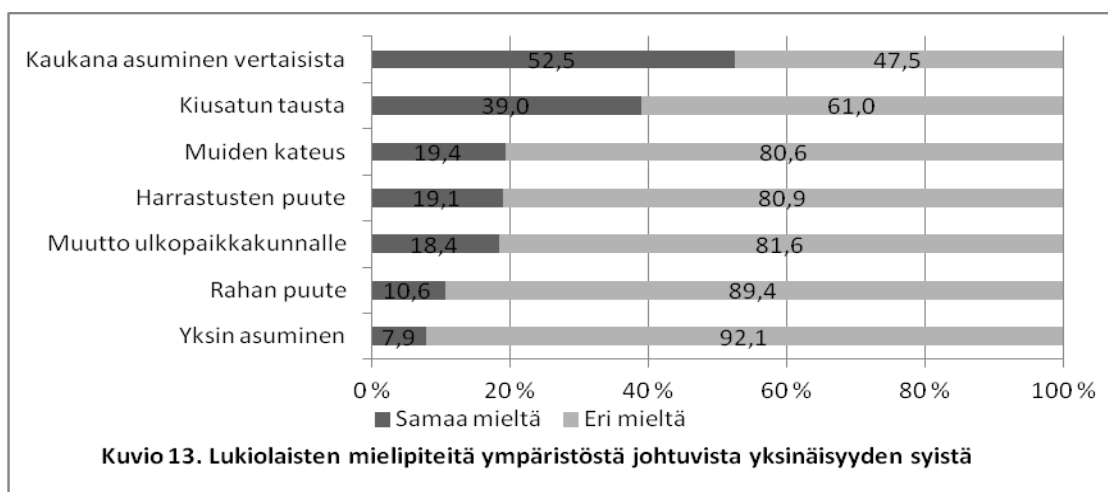


Persoonasta johtuvia piirteitä korostettiin ulkoisia syitä enemmän myös kyselylomakkeen *vapaa sana* -osiossa:

”Yksinäisyys ei miusta johdu välttämättä mistään ulkoisista tekijöistä pelkästään vaan enemmän omasta asenteesta. Toki on paljon ihmisiä joita kiusataan ulkoisten asioiden takia ja he ovat siksi yksinäisiä, mutta siinäkin oma asenne auttaa paljon, ettei alistu vaan puhuu asiasta ja sitä kautta saa apua.”

7.3.3 Ympäristöstä johtuvat tekijät

Tutkimani lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijat olivat jokseenkin eri mieltä siitä, että yksinäisyys johtui ympäristöstä johtuvista tekijöistä (Kuvio 13.). Mielenpideväittämiä tulokset ovat samansuuntaiset aikaisempien ristiintaulukointien kanssa, sillä vain harvojen (7,9 %) opiskelijoiden mielestä yksinasuminen selittää yksinäisyyttä. Suurin ympäristöstä johtuva yksinäisyyttä selittävä tekijä oli kaukana asuminen samanikäisistä (52,5 %). Myös ristiintaulukoinnin perusteella haja-asutusalueella asuvista lukiolaisista joka viides tunsi itsensä yksinäiseksi. Lisäksi 39,0 prosentin mielestä kiusatun tausta vaikuttaa yksinäisyyteen.

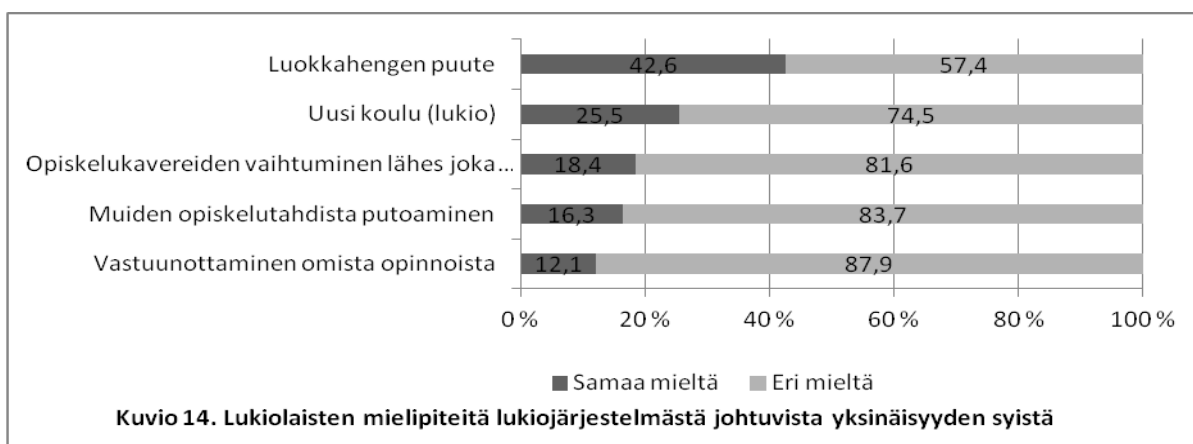


Muutto ulkopaikkakunnalle ei merkittävästi selittänyt yksinäisyyttä, mutta avoimista vastauksista kuului vertaistuen kaipaaminen kyseisessä tilanteessa.

”Pienillä paikkakunnilla asuvilla tulisi olla mahdollisuus saada puhua asioistaan jonkun ulkopaikkakuntalaisen kanssa, ettei tarvitsisi pelätä mitään tuttu kuraattori sanoo tms.”

7.3.4 Lukiojärjestelmästä johtuvat tekijät

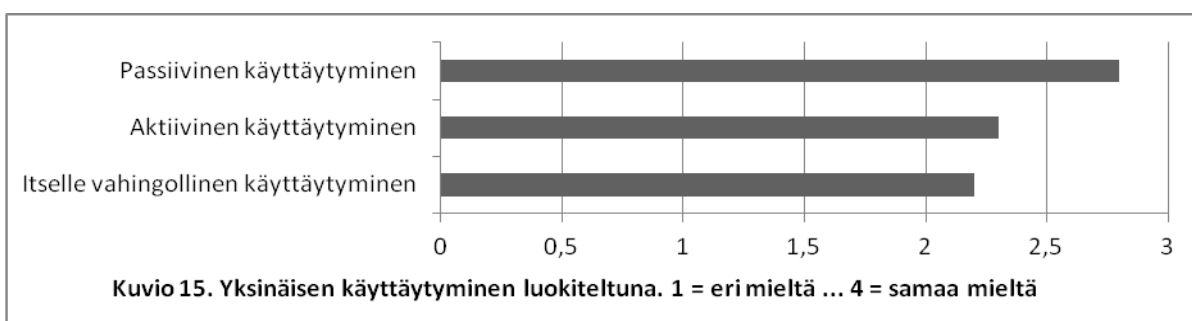
Tutkimani lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijat olivat keskimäärin jokseenkin eri mieltä siitä, että yksinäisyys johtuu lukiojärjestelmästä (Kuvio 14.). Merkittävin lukiojärjestelmästä johtuva yksinäisyyttä selittävä tekijä oli luokkahengen puute (42,6 %). Lisäksi 25,5 prosentin mielestä yksinäisyyttä selitti uusi koulu. Ainoastaan 18,4 prosentin mielestä opiskelukavereiden vaihtuminen lähes joka tunnilla aiheuttaa yksinäisyyttä.



7.4 Yksinäisyyden vaikutukset elämään ja käyttäytymiseen

Tutkimukseni kolmannessa tutkimusongelmassa ”*Miten yksinäisyys vaikuttaa lukio-laisten elämään ja käyttäytymiseen?*” kartoitin, mitä opiskelijat tekevät kouluajan ulkopuolella. Muodostin myös erilaisia opiskelijoiden mielipiteitä mittaavia väittämiä yksinäisten käyttäytymisestä Likertin asteikkoon, joista vastaajat saivat ympyröidä mielipidettään parhaiten kuvaavan vaihtoehdon. Jaoin yksinäisten käyttäytymistä kuvaavat väittämät kolmeen eri luokkaan: passiiviseen käyttäytymiseen, aktiiviseen käyttäytymiseen sekä itselleen vahingolliseen käyttäytymiseen.

Muodostin luokista keskiarvomuuttujia ja niiden perusteella tutkimani lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoiden mielestä passiivinen käyttäytyminen on suurin yksinäisyyden vaikutuksia selittävä tekijä (Kuvio 15.). Passiivinen käyttäytyminen sai arvon 2,8, joten vastaajat olivat keskimäärin jokseenkin samaa mieltä, että yksinäisyys saa ihmisen käyttäytymään passiivisella tavalla. Vastaajat olivat keskimäärin jokseenkin eri mieltä, että yksinäisyys saa ihmisen käyttäytymään aktiivisesti (arvo 2,3) ja itselleen vahingollisesti (arvo 2,2).

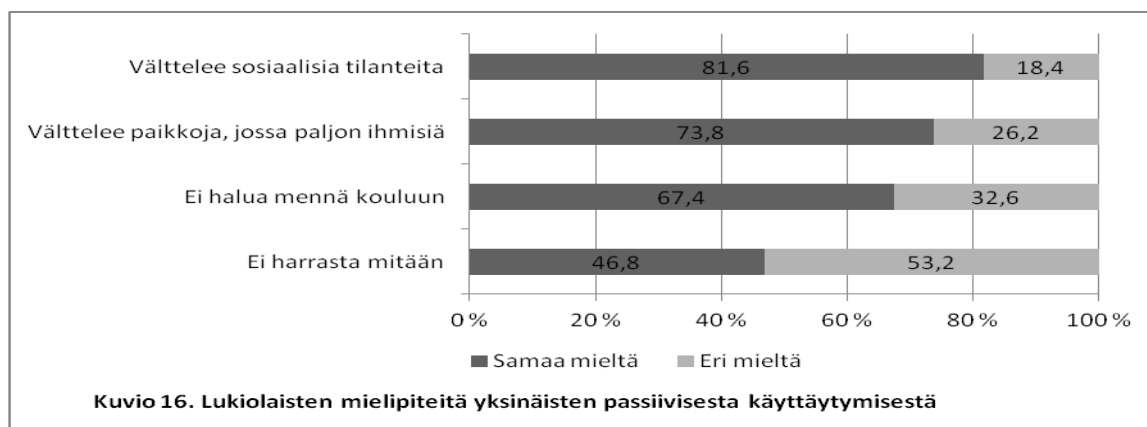


Seuraavaksi tarkastelen yksityiskohtaisemmin tutkimukseni tuloksia yksinäisten passiivisesta, aktiivisesta ja itselle vahingollisesta käyttäytymisestä.

7.4.1 Passiivinen käyttäytyminen

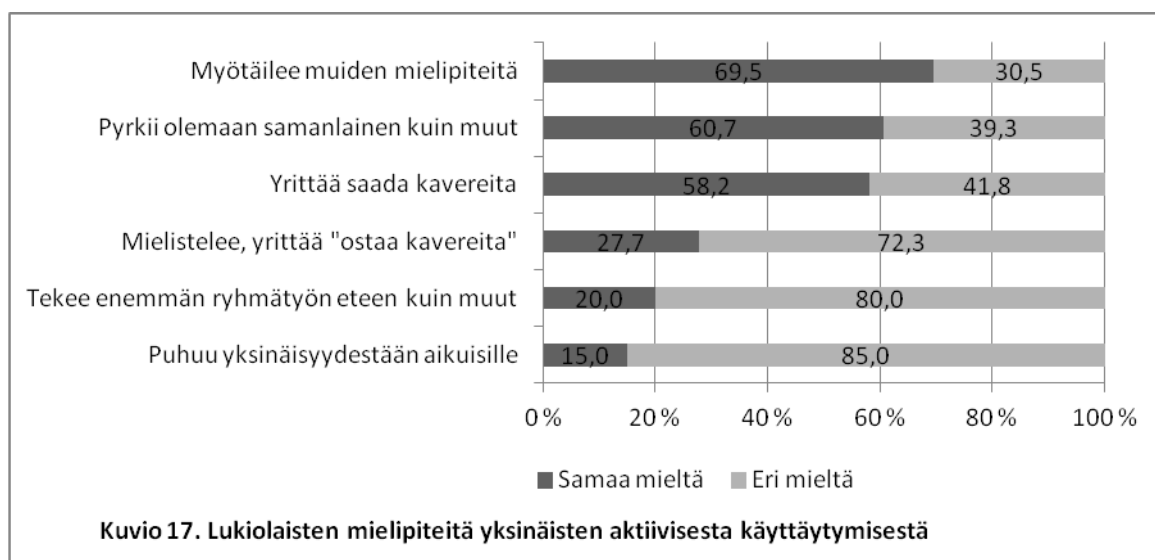
Passiivisella käyttäytymisellä tutkimuksessani tarkoitan käyttäytymistä, jota kuvion 16. väittämät kuvaavat. Tutkimani lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijat olivat keskimäärin jokseenkin samaa mieltä siitä, että yksinäiset käyttäytyvät passiivisesti.

Vastaajista 81,6 prosentin mukaan yksinäinen välttelee sosiaalisia tilanteita ja 73,8 prosentin mielestä yksinäinen välttelee paikkoja, joissa on paljon ihmisiä. Yli puolet (67,4 %) vastaajista oli myös sitä mieltä, että yksinäinen ei halua mennä kouluun. (Kuvio 16.)



7.4.2 Aktiivinen käyttäytyminen

Aktiivisella käyttäytymisellä tutkimuksessani tarkoitan käyttäytymistä, jota Kuvion 17. väittämät kuvaavat. Tutkimani lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijat olivat keskimäärin jokseenkin eri mieltä, että yksinäiset käyttäytyvät aktiivisesti (Kuvio 17.). Tutkimukseni mukaan kuitenkin 58,2 prosentin mielestä yksinäinen yrittää saada kavereita. Kavereiden saamiseksi yksinäiset käyttävät erilaisia keinoja. Vastaajista 69,5 prosentin mukaan yksinäinen myötäilee muiden mielipiteitä ja 60,7 prosentin mielestä yksinäinen pyrkii olemaan samanlainen kuin muut. Valtaosan mielestä yksinäiset eivät kuitenkaan mielistele ja yritä "ostaa kavereita" ja ainoastaan joka viiden mielestä yksinäiset tekevät enemmän ryhmätyön eteen kuin muut ryhmäläiset. Huolestuttavaa on, että ainoastaan 15 prosentin mielestä yksinäinen puhuu yksinäisyydestään aikuisille.



Kyselylomakkeessani oli myös väittämä ”*Viettää paljon aikaa Internetissä*”. Valtaosan (82,9 %) mielestä yksinäinen viettää paljon aikaa Internetissä. En sijoittanut tätä väittämää mihinkään luokkaan, sillä ajanvietto Internetissä voi olla sekä passiivista käyttäytymistä esimerkiksi erilaisten yksinpelattavien pelien parissa että aktiivista käyttäytymistä erilaisissa sosiaalisissa medioissa.

7.4.3 Itselleen vahingollinen käyttäytyminen

Itselleen vahingollisella käyttäytymisellä tutkimuksessani tarkoitan käyttäytymistä, jota Kuvion 18. väittämät kuvaavat. Vastaajien mielestä yksinäiset eivät pääosin käytäyty itselleen vahingollisesti, sillä vain 16,7 prosentin mielestä yksinäinen käyttää paljon päihteitä ja 11,5 prosentin mielestä käyttäytyy aggressiivisesti (Kuvio 18.). Melko huolestuttavaa kuitenkin on, että 33,0 prosentin mukaan yksinäinen sairastaa syömishäiriötä ja 41,0 prosentin mielestä yksinäiset käyttäytyvät itsetuhoisesti. Suurin itselleen vahingollinen vaikutus elämäänsä vastaajien mielestä on masennus, sillä jopa 71 prosentin mielestä yksinäinen on masentunut.

Kyselylomakkeessani oli vapaa-aikaa kartoittavassa kysymyksessä harrastus -vaihtoehdon jälkeen tarkentava avoin kysymys ”Mitä?”. Verrattaessa yksinäisten ja ei yksinäisten harrastuksia, yksinäisten harrastukset olivat useimmiten sellaisia, joita voi harrastaa yksin. Tällaisia harrastuksia olivat muun muassa lenkkeily, kuntosali, piirtäminen, maalaaminen, jonkin instrumentin soitto sekä ompelu, kun taas ei-yksinäisillä oli mainittujen harrastusten lisäksi harrastuksenaan erilaista ryhmäliikunta- sekä joukkuelajeja.

8 TUTKIMUKSEN JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimukseni tarkoituksena oli kartoittaa, kuinka paljon yhden itäsuomalaisen lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoissa on yksinäisiä nuoria, mitkä ovat lukiolaisten mielestä nuorten yksinäisyyden syitä sekä kuinka yksinäisyys vaikuttaa heidän mielestään nuoren käyttäytymiseen ja arkeen. Seuraavaksi vertaan saamiani tuloksia aiempaan teorian tietoon sekä esittelen tutkimukseni keskeisimmät johtopäätökset tutkimusongelma kerrallaan.

8.1 Johtopäätökset sosiaalisista suhteista

Tutkimassani lukiossa ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoista yhteensä 9,8 prosenttia koki itsensä päivittäin tai viikoittain yksinäiseksi sekä 26,6 prosenttia koki itsensä yksinäiseksi silloin tällöin. Silloin tällöin yksinäisyyttä voidaan pitää tilapäisenä ja ohimenevänä yksinäisyyden muotona, joka on osa jokaisen ihmisen elämää (Kangasniemi 2008, 132; Laine 1998, 409). Päivittäin ja viikoittain kokema yksinäisyys viittaa pysyvään, krooniseen yksinäisyyteen (ks. luku 3.4), jossa henkilö ei ole kyennyt kehittämään tyydyttäviä ihmissuhteita (Kangasniemi 2008, 132). Nuoruudessa yksinäisyyden tunteet voivat myös liittyä normaaliin nuoruuden kehitysvaiheisiin (ks. luku 5.1), sekä erilaisiin elämänmuutoksiin ja kriiseihin (Laine 1990, 11). Tällöin nuorten yksinäisyyttä voidaan pitää myös tilanteisena yksinäisyyden muotona (ks. luku 3.4), josta voi päästä helpommin yli (Kangasniemi 2008 132).

Tutkimukseni tulos nuorten yksinäisyyden tunteen kokemisesta on samansuuntainen useimpien muiden Suomessa tehtyjen tutkimusten kanssa. Ahon ja Laineen (2004, 184) mukaan kouluikäisistä lapsista ja nuorista noin 10–15 prosenttia kokee itsensä krooniseksi yksinäiseksi. Lisäksi Laineen (1990, 39) tutkimusten mukaan suomalaisista yläasteen ja lukion oppilaista noin 14 prosenttia kokee yksinäisyyttä. Myös Minna Saastamoisen ja Sirja Tanskasen (2011) tekemän tutkimuksen mukaan lukiolaisista 2 prosenttia koki itsensä yksinäiseksi usein, 14,3 prosenttia joskus ja 21,4 prosenttia harvoin. Tutkimani lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoista 37,6 prosenttia tiesi yhden tai useamman opiskelijan, jolla ei ole kavereita eikä ystäviä. Näin ollen yksinäisyys lukiolla on myös melko näkyvää, joskin lukiolaisten vastauksista ilmeni, että muiden on vaikea havaita yksinäisyyttä ulkoapäin.

Tutkimukseni mukaan yksinäiseksi itsensä tuntevilla oli vähemmän niin kavereita kuin ystäviä ja he myös olivat tyytymättömmimpiä sosiaaliin suhteidensa määrään kuin ei-yksinäiset. Tutkimukseni kuitenkin osoitti, ettei kavereiden ja ystävien määrä ole suoraan yhdistettävissä yksinäisyyden kokemiseen, sillä osa vastaajista tunsi itsensä yksinäiseksi, vaikka heillä oli useita kavereita ja ystäviä. Vastaavasti tutkimusjoukossa oli myös sellaisia, jotka eivät tunteneet itseään yksinäiseksi, vaikka heillä oli vain yksi ystävä. Myös useissa muissa tutkimuksissa on saatu yhteneviä tuloksia (esim. Kangasniemi 2008, Saari 2009). Yksinäiset olivat kaikista tyytymättömmimpiä sosiaaliin suhteisiinsa ja tutkimukseni osoitti, että yksinäisyyden tunteet liittyivät nimenomaan tyytymättömyyteen olemassa oleviin sosiaaliin suhteisiin. Tyytymättömyys liittyi sekä sosiaalisten suhteiden vähäiseen määrään että niiden laatuun.

Tutkimukseni myös osoitti, etteivät omissa oloissaan viihtyvät välttämättä tunne itseään yksinäiseksi. Tutkimukseni vastauksissa oli mainintoja, etteivät kaikki kaipaa ihmisiä ympärilleen ja viihtyvät hyvin itsekseen tuntematta oloaan yksinäiseksi. Avoumissa vastauksissa oli myös mainintoja yksinolon tärkeydestä, jota moni ei aina osaa arvostaa.

”Jos ihminen haluaa olla yksin, antakaa olla. Ei ole aina paha asia, jos ihminen haluaa ja tykkää olla yksin.”

8.2 Johtopäätökset yksinäisyyden syistä

Tutkimuksessani selvästi suurimpia yksinäisyyttä selittäviä tekijöitä olivat lukiolaisten mielestä persoonasta johtuvat syyt ja selvästi suurimpina yksittäisinä syinä koko aiheistossa nousi ujous, huono itsetunto sekä heikot sosiaaliset taidot. Nämä olivat myös Kangasniemen (2008, 176–177) tutkimuksen mukaan suurimpia yksinäisyyden osatekijöitä. Yksinäiseltä nuorelta kuitenkin puuttuu tyydyttäviä sosiaalisia vuorovaikutussuhteita, joissa on mahdollista opetella sosiaalisia taitoja ja saada onnistumisen kokemuksia. Sosiaalisten taitojen puute edistää edelleen yksinäisyyden kehää, sillä sosiaalisten taitojen ollessa puutteelliset, nuoren on myös vaikea oppia solmimaan ja pitämään yllä läheisiä sosiaalisia suhteita vertaisiinsa sekä muihin ihmisiin. (Aaltonen, Lukkarinen 1999, 301; Aho, Laine 2004, 179; Kangasniemi 2008, 195.)

Tutkimuksestani ilmeni, että lukiolaisten mielestä yksinäisyyden syitä olivat myös, ettei joillain nuorilla yksinkertaisesti ole mitään yhteistä vertaistensa kanssa tai jotkut nuoret voivat karkottaa ihmiset ympäriltään ärsyttävän luonteensa vuoksi. Myös Saari (2009, 170) on saanut samankaltaisia tuloksia tutkimuksessaan. Ahon ja Laineen (2004, 176–177) mukaan nuoruusiässä ystävät ovatkin usein iältään, taustaltaan sekä harrastuksiltaan samanlaisia. Ystävysten välinen samanlainen ajattelutapa asioista, samanlaiset kiinnostuksen kohteet sekä samanlaiset arvot ja asenteet tukevat ja ylläpitävät kiinteitä ja pysyviä ystävyysuhteita. (mt.)

Kangasniemen (2008, 240) tutkimuksen mukaan hieman yli puolet (55,3 %) kokee yksinäisyytensä johtuvan ulkoisista tai pääosin ulkoisista tekijöistä. Ulkoisilla syillä Kangasniemi viittaa yksilöstä riippumattomiin syihin, tilanne- ja ympäristötekijöihin. Tutkimani lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoiden mielestä yksinäisyys ei kuitenkaan johtunut ympäristöstä johtuvista tai ulkonäköön liittyvistä tekijöistä. Ainoa suuri yksittäinen ulkoisista tekijöistä johtuva yksinäisyyttä selittävä tekijä oli lukiolaisten mielestä kaukana asuminen samanikäisistä (52,5 %). Vastausten ristiintaulukointi vahvisti mielipiteen, sillä haja-asutusalueella asuvista nuorista joka viides tunsi itsensä yksinäiseksi. Tulos on ymmärrettävä, sillä haja-asutusalueella asuminen asettaa omat haasteensa vertaissuhteiden luomiselle.

”Jos näkee kavereita vaan koulussa”

Tutkimuksessani erilaisuus nousi yhdeksi yksinäisyyttä selittäväksi syyksi, mutta erilaisuudella tarkoitettiin lähinnä persoonallisuuteen liittyvää erilaisuutta, eikä tutkimani lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijoiden mielestä yksinäisyys juuri johtunut etnisyyteen tai suoraan ulkonäköön liittyvistä ominaisuuksista. Ainoastaan kehitysvamma tai sairaus selitti 49,6 prosentin mielestä yksinäisyyttä. Myös Saaren (2009, 168–169) mukaan erinäiset sairaudet, kuten mielenterveysongelmat ovat yhteydessä yksinäisyyteen ja ovat niin kietoutuneita yhteen, että niiden erottaminen toisistaan on hankalaa.

Tutkimani lukiolaisten mielestä (39,0 %) kiusatun tausta selittää yksinäisyyttä. Myös Kangasniemen tutkimuksen (2008, 170) mukaan koulukiusaaminen on eräs merkittävimmistä yksinäisyyttä aiheuttavista ulkoisista tekijöistä. Kiusaamisella on kauaskantoiset seuraukset, sillä kiusatuksi joutuminen voi johtaa itseluottamuksen menettämiseen. Tällöin koulukiusatulle ihmissuhteiden luominen ja ylläpitäminen on jatkuvan epävarmuuden tunteen vuoksi hankalaa kiusaamisen loputtuakin. (mt., 171.)

Tutkimukseni mukaan yksin asuvista lukiolaisista neljä viidestä tunsi itsensä silloin tällöin yksinäiseksi. Tutkimukseni kuitenkin osoitti, ettei yksin asuminen sinällään aiheuta vakavaa yksinäisyyden tunnetta vaan lähinnä tilapäistä tekemisen ja seuran puutetta. Yksinasuvilla oli joko useita tai muutamia kavereita ja ystäviä ja he olivat erittäin tai melko tyytyväisiä sosiaalisiin suhteisiinsa. Kaikista yksinäisimmät ja tyytymättömimmät sosiaalisiin suhteisiinsa olevat vastaajat asuivat edelleen vanhempiensa luona. Huoltajan tai huoltajien luona asuvat myös kaikki, jotka ilmoittivat, ettei heillä ole lainkaan ystäviä, mutta halusivat sellaisia. Näyttääkin siltä, että lukiolaisista ne, joilla on mielestään riittävästi sosiaalisia suhteita sekä on niihin tyytyväinen, myös uskaltavat muuttamaan omilleen. Lisäksi yksinasuvien tyytyväisyyttä sosiaalisiin suhteisiin saattaa lisätä mahdollisuus pyytää kavereita kylään milloin itselle sopii. Toisaalta suurin osa vastaajista asui huoltajan kanssa, joten yksinäisten asuminen edelleen huoltajan luona voi olla myös sattumaa.

Kouluympäristössä opiskelijat muodostavat nuorelle lähimmän sidosryhmän ja suurin osa nuorten vertaissuhteista koostuu koulukavereista useiden vuosien ajan (Pörhölä 2008, 95). Tutkimukseni tulokset osoittivat kouluympäristön merkityksen sosiaalisten

suhteiden luomisessa olevan suuri, sillä valtaosa vastaajista oli saanut kaverinsa ja ystävänsä joko aikaisemmista kouluista tai lukiosta. Myös Saastamoinen ja Tanskanen (2011) on saanut tutkimuksessaan samankaltaisia tuloksia. Kuitenkin on huolestuttavaa, ettei tutkimastani lukiosta viisi opiskelijaa (3,5 %) ollut saanut kavereita aikaisemmista kouluista eikä myöskään lukiosta. Vastaavasti kahdeksan opiskelijaa (5,6 %) ei ollut saanut ystäviä aikaisemmista kouluista eikä lukiosta. Yksinäiseksi itsensä tuntevista vastaajista kaksi ei ollut saanut kavereita eikä ystäviä lainkaan koulusta. Toisen yksinäisen vastaajan sosiaaliset vertaissuhteet koostuivat ainoastaan Internet-ystävistä sekä -kavereista ja toinen heistä oli saanut kavereita sukulaissuhteiden kautta.

Tutkimani lukiolaiset olivat jokseenkin eri mieltä siitä, että yksinäisyys johtuu luokattomasta lukiosta. Merkittävin yksittäinen lukiojärjestelmästä johtuva yksinäisyyttä selittävä tekijä oli lukiolaisten mielestä kuitenkin luokkahengen puute (42,6 %). Myös jo aiemmin mainitun opetushallituksen vuonna 2000 lukiolaisille teettämän ”Luokattoman lukion toimivuus” selvityksen mukaan yli neljännes mainitsi luokattoman lukion ongelma-alueeksi opiskelijoiden ryhmähengen puuttumisen tai sen luomisen vaikeuden (Ojala 2000, 35). Kuitenkaan tutkimani lukiolaisten mielestä opiskelijoiden vaihtuminen lähes joka tunnilla juuri vaikuta yksinäisyyteen. Tutkimukseni mukaan lukiolaiset näkivät opiskelijoiden vaihtuvuuden pikemminkin mahdollisuutena tutustua useampiin ihmisiin, kuin tutustumisen esteenä. Kangasniemen (2008, 173) mukaan uuden koulun jo vakiintuneisiin kaverijoukkoihin voi olla vaikeaa päästä sisälle. Näin ollen luokaton lukio voikin helpottaa uusien sosiaalisten suhteiden luomista ja kaveriporukoihin pääsyä, kun tiiviit kaveriporukat eivät pystykään olemaan jatkuvasti yhdessä kaikilla kursseilla ja tekemään esimerkiksi kaikkia ryhmätöitä yhdessä.

Tutkimuksessani oli kuitenkin nähtävissä, että yksinäisiksi itsensä tuntevien vastaajien mielestä sekä uusi koulu että luokkahengen puute aiheuttavat yksinäisyyttä. Tämä tukee ajatusta siitä, ettei luokaton lukio sovi kaikille (Selänne 2007). Aiemmin kävi ilmi, yksinäisten suurimpia ongelmia ovat heikot sosiaaliset taidot, heikko itsetunto sekä ujous, joten on hyvin ymmärrettävää, että uusien sosiaalisten suhteiden luominen opiskelukavereiden vaihtuessa lähes joka tunnilla voi tuntua yksinäisistä haastavalta. Yksinäisten vastaajien suhteellisen pieni määrä (9,8 %) tulee kuitenkin ottaa

huomioon ennen merkittävien johtopäätösten vetämistä ja yleistämistä kaikkiin yksinäiseksi tunteviin lukiolaisiin.

8.3 Johtopäätökset käyttäytymisestä ja arjesta

Tutkimukseni osoitti, että ihmisten käyttäytymisreaktiot yksinäisyyteen vaihtelevat. Lukiolaisten mielestä yksinäiset käyttäytyvät passiivisesti, mutta myös aktiivisesti ja itselleen vahingollisesta käyttäytymisestä nousi esille yksittäisiä yksinäisyyden käyttäytymisen muotoja. Passiivisen käyttäytymisen muotoja kuvasivat sosiaalisten tilanteiden ja paikkojen välttäminen sekä se, ettei yksinäinen halua mennä kouluun. Ahon ja Laineen (2004, 189, 194) mukaan muista ihmisistä erillään oleminen ja sosiaalisten kontaktien välttäminen aiheuttavat ja ylläpitävät yksinäisyyttä, sillä eristäytymällä yksinäisen itse vähentää mahdollisuuksia solmia sosiaalisia suhteita ja lievittää yksinäisyyttä. Myös tutkimukseni lukiolaisten vapaa-ajan kartoitus osoitti, että yksinäiset olivat paljon passiivisempia kuin ei-yksinäiset. Kartoituksen mukaan yksinäiset viettivät selvästi enemmän aikaa yksin ja huomattavasti vähemmän aikaa sekä ystävien ja kavereiden että perheen ja sukulaisten kanssa kuin ei-yksinäiset. Yksinäisistä kukaan ei ollut mukana kerhotoiminnassa tai käynyt uskonnollisissa tapaamisissa, eikä myöskään käynyt töissä, vapaaehtoistoissa tai nuorisotalolla. Yksinäiseksi itsensä tuntevat viettivät harrastuksissa enemmän aikaa kuin ei-yksinäiset, mutta yksinäisten harrastukset olivat luonteeltaan sellaisia, joita harrastetaan yksin. Myös Saaren (2009, 128) tutkimuksen mukaan yksinäiset eivät ole niin aktiivisia, kuin ei-yksinäiset.

Tutkimukseni mukaan lukiolaiset olivat jokseenkin sitä mieltä, että yksinäiset eivät ole kovin aktiivisia, mutta yksinäisyys toisaalta myös motivoi heidän mielestään tilanteen korjaamiseen, sillä yli puolet oli sitä mieltä, että yksinäiset yrittävät saada kavereita. Tutkimuksestani ilmeni, että yksinäiset hakevat vertaistensa hyväksyntää myötäilemällä muiden mielipiteitä sekä pyrkimällä olemaan samanlaisia kuin muut. Toisaalta tällainen käyttäytyminen saattaa johtaa negatiiviseen lopputulokseen, sillä se voi myös ärsyttää muita ja siten lisätä syrjintää ryhmässä (Williams, Govan 2005, 47–60). Myös Kangasniemen (2008, 218) tutkimuksen mukaan ilman ystäviä olevat yksinäiset ovat motivoituneita ja haluavat saada kuuntelijan, ymmärtäjän ja ystäviä. Aiemmin kävi ilmi, että yksinäisillä nuorilla on usein heikko itsetunto ja heidän sosiaali-

set taitonsa eivät ole kovin kehittyneet. Ahon ja Laineen (2004, 188–189) mukaan näihin ominaisuuksiin liittyy usein yksinäisyyttä ylläpitävää käyttäytymistä. Tällöin ongelmana suurella osalla yksinäisistä onkin, että he eivät osaa hankkia ystäviä eivätkä ylläpitää tyydyttäviä sosiaalisia suhteita.

Tutkimuksestani selvisi, että lukiolaisten mielestä yksinäiset eivät pääosin käyttäydy itselleen vahingollisesti, mutta suurin osa (71,0 %) lukiolaisista ajatteli yksinäisten olevan masentuneita. Myös Kangasniemen (2008, 181) tutkimuksen mukaan yksi suurimpia yksinäisyyteen liittyviä tekijöitä on masentuneisuus. Kuten aiemmin kävi ilmi (ks. luku 4.3), joillain yksinäisillä hylkäämisen tunne johtaa aggressiivisuuteen sekä asenteiden että jopa käytöksen tasolla (mt., 238). Esimerkiksi koulukiusatuksi tulleelle jää usein patoutuneita vahvoja kielteisiä tunteita kiusaajia kohtaan, jolloin vihan tunne on hyvin yleistä. Viha ja halveksunta voi kohdistua myös itseän menetetyn itsetunnon takia ja puhjeta esimerkiksi itsensä viiltelynä tai syömishäiriönä. (mt., 171–172.) Kangasniemen (2008, 172) mukaan joka seitsemäs yksinäinen koulukiusattu on ajatellut itsemurhan tekemistä ja joka seitsemästoista koulukiusattu on yrittänyt itsemurhaa. Tämä ei kuitenkaan kovin selvästi ilmennyt tutkimuksestani, sillä 41,0 prosentin mielestä yksinäiset käyttäytyvät itsetuhoisesti, 33,0 prosenttia ajatteli yksinäisten sairastavan syömishäiriötä ja 11,5 prosentin mielestä yksinäiset käyttäytyvät aggressiivisesti. Aiemmin esitellyissä teorioissa oli myös mainintoja yksinäisten ihmisten alkoholinkäytöstä (ks. luku 4.3), mutta tutkimani lukiolaisten mielestä yksinäiset eivät kuitenkaan juuri käytä päihteitä. Voikin olla, että alkoholia käytetään yksinäisyyden tunteita lieventämään vasta aikuisiällä.

Yksittäiset maininnat ja tapaukset tutkimusaineistossani herättivät huomiota. Yhdessä kyselylomakkeessa oli maininta, että yksinäinen on terroristi. Maininnan taustalla saattoi olla vaikuttamassa viimeaikaiset kouluammuskelutapaukset. Mainintaan tulee kuitenkin suhtautua kriittisesti, sillä kyseessä oli vain yksi maininta ja se saattaa olla vain mustaa huumoria. Ahon ja Laineen mukaan (2004, 189) viha, depressio tai depressiiviset piirteet aiheuttavat ja ylläpitävät yksinäisyyttä. Aineistossani olikin yksi yksinäinen vastaaja, joka ilmoitti, ettei hänellä ole ystäviä, mutta ei myöskään halua sellaisia.

En luokitellut Internetin käyttöä passiiviseen, aktiiviseen enkä itselleen vahingolliseen käyttäytymisen muotoon, sillä ajanvietto Internetissä voi olla näitä kaikkia. Tutkimukseni mukaan valtaosan (82,9 %) mielestä yksinäiset viettävät paljon aikaa Internetissä. Tutkimukseni vapaa-ajan kartoitus osoitti mielipiteen oikeaksi, sillä 64,3 prosenttia yksinäisistä viettivät aikaa Internetissä. Kangasniemen (2008, 69) mukaan Internetissä voi solmia kontakteja iästä, ulkonäöstä ja sosiaalisesta taustasta riippumatta. Halutessa voidaan myös itselle erilaisia rooleja ja kommunikoida anonyymisti. Itseä etsivälle nuorelle erilaisten roolien kokeilu voi olla vapauttavaa ja opettavaa, terapeutistakin. Anonymiteetti mahdollistaa myös aroista asioista avautumisen ilman häpeän pelkoa. Tutkimukseni osoittikin, että jopa 28,6 prosenttia on saanut kavereita ja 14,3 prosenttia ystäviä Internetistä. On positiivista, että keinoja tutustua uusiin ihmisiin on tullut lisää ja on olemassa edes joku, kenelle jutella henkilökohtaisista asioista, mutta tällainen vuorovaikutus ei kuitenkaan korvaa fyysistä läsnäoloa ja yhdessä tekemistä ja kokemista (mt.). Onkin huolestuttavaa, että yhden yksinäisen vastaajan sosiaaliset vertaissuhteet koostuivat ainoastaan Internet-ystävistä sekä -kavereista. Kyseisellä vastaajalla ei ole luottamuksellista henkilöä, jolle voisi puhua henkilökohtaisista asioistaan ja hän viettää aikaansa kouluajan ulkopuolella Internetissä, on yksin tai harrastaa muun muassa piirtämistä.

9 TULOSTEN YHTEENVETO JA POHDINTA

Lukioikäiset nuoret olivat yksinäisyyden kokemisen kannalta mielenkiintoinen tutkimuksen kohderyhmä. Nuoruuteen itsessään liittyy uudenlaisia ihmissuhteiden muotoja ja nuoruus on myös itsenäistymisen ja identiteetin kehityksen kannalta tärkeä elämänvaihe, jossa tehdään tulevan elämän kannalta monia tärkeitä valintoja (Kangasniemi 2008, 271). Tämän lisäksi lukio asettaa nuorille uudenlaisen ja haastavan opiskeluympäristön, joka saattaa luoda suoristuspaineita niin opiskelun kuin sosiaalisten suhteiden saralla.

Tutkimukseni mukaan tutkimuskohteena olleessa lukiossa lähes joka kymmenes ensimmäisen vuosikurssin opiskelija kärsi yksinäisyydestä ja kaikilla ei ollut tyydyttäviä sosiaalisia suhteita. Opiskelijoiden mielestä yksinäisyys johtui pääosin persoonasta

johtuvista syistä, kuten ujoudesta, huonosta itsetunnosta sekä heikoista sosiaalisista taidoista, mutta juuri yksinäiseksi itsensä tuntevat kokivat myös luokattoman lukion haastavaksi ympäristöksi solmia ja ylläpitää sosiaalisia suhteita. Opiskelijoiden mielestä yksinäisten käyttäytymismuodot vaihtelivat persoonasta riippuen, mutta heidän mielestään yksinäiset käyttäytyvät pääosin passiivisesti ja valtaosan mielestä yksinäiset ovat masentuneita. Myös yksinäisten lukiolaisten vapaa-ajanviettotavat kertovat melko vuorovaikutuksettomasta arjesta, sillä valtaosa yksinäisistä viettivät vapaa-aikaansa yksin sekä sellaisten harrastusten parissa, joita voi harrastaa itsenäisesti.

Vertaissuhteilla on tärkeä merkitys yksilön psyykkiselle, fyysiselle ja sosiaaliselle hyvinvoinnille ja ihmissuhteet kuuluvat ihmisten onnellisuuden kannalta kaikkein tärkeimpiin asioihin. Läheisten ihmissuhteiden ja sosiaalisen tuen tiedetään olevan tärkeitä ihmisen mielenterveyteen ja hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä. (Myllyniemi 2008, 64.) Nuoren itsensä tiedostaminen ja itsetuntemus kasvavat ystävien avulla, sillä ystävät rohkaisevat toisiaan kokeilemaan sellaisia asioita, joita eivät yksin uskaltaisi tehdä. Yhdessä ystävykset voivat tuntea itsensä voimakkaammiksi, varmemmiksi ja vähemmän haavoittuviksi kuin yksin ollessaan. Ystävät vahvistavat toistensa itsetuntoa suhtautumalla toisiinsa hyväksyvästi sekä antamalla toisilleen positiivista palautetta. Lukuisissa eri maissa suoritetuissa tutkimuksissa on säännönmukaisesti voitu havaita yhteys yksinäisyyden ja negatiivisen minäkäsityksen sekä itsearvostuksen välillä. (Aho, Laine 2004, 178–179.) Mikäli nuori ei ole kyennyt solmimaan syystä tai toisesta ystävyysuhteita, ei hänen itsetuntonsa ole päässyt kehittymään normaalilla tavalla. Tämä voi laukaista negatiivisen kehityskulun, jossa nuori ei heikon itsetunnon vuoksi kykene solmimaan tyydyttäviä sosiaalisia suhteita. Tästä johtuva vakava ja pitkäkestoinen yksinäisyys heikentää edelleen ihmisen itsearvostusta. Heikon sosiaalisen minäkäsityksen ja yksinäisyyden välillä on siis selvä yhteys ja alhainen itsearvostus saattaa olla sekä yksinäisyyden syy että sen seuraus (mt., 188–189).

Nuoren itsetunnon tukeminen sekä elämönhallintataidot ovat keskeisiä kohtia nuoren terveyden edistämiseksi ja toimivat pohjana nuoren hyvinvoinnille. Elämönhallinta pohjautuu siihen, kuinka nuori itse pystyy vaikuttamaan elämänsä olosuhteisiin ja hallitsemaan niitä. (Alho, Jaskari 2009, 8–10; Kaarlela, Söderkultalahti 2009, 9–10.) Erittäin tärkeää on löytää kroonisesta yksinäisyydestä kärsivät nuoret, sillä kaiken

aikaa jatkuva mielipaha ja ahdistus sekä myönteisen sosiaalisen vuorovaikutuksen vähäisyys eivät todennäköisesti voi olla vaikuttamatta negatiivisesti heidän emotionaaliseen ja sosiaaliseen kehitykseensä. (Aho, Laine 2004, 197–198.) Yksinäisyys ja siihen liittyvät negatiiviset kehityskulut saattavat myös johtaa syrjäytymiskierteeseen. Nuorten syrjäytymisellä on yksilötasolla, mutta myös yhteiskunnallisesti katsoen kauaskantoisia seurauksia, sillä opetusministeriön laskelmien mukaan jokainen syrjäytynyt nuori maksaa yhteiskunnalle 1,2 miljoonaa euroa (Karjanmaa 2011).

Yksinäisyydestä kärsivä nuori ei voi hyvin ja näyttää siltä, että yksinäiset, joilla on heikko itsetunto ja jotka tuntevat olevansa sosiaalisilta taidoiltaan kykenemättömiä, ovat myös todennäköisesti avuttomia muuttamaan tilannettaan. Siksi yksinäiset tarvitsevat ulkopuolista apua. (Aho, Laine 2004, 194.) Yksinäisten auttamisen tavoitteena on tukea heitä läheisen ystävän ja hyvien kavereiden saamisessa. Peruslähtökohdana ei niinkään ole tarjota heille ystäviä, vaan pyrkiä vaikuttamaan niihin tekijöihin, jotka ovat todennäköisesti heidän yksinäisyytensä syynä. (mt., 195.) Lukioikäisten mielestä yksinäisten nuorten ongelmat liittyvät useimmiten vähäiseen itsearvostukseen ja kehittymättömiin sosiaalisiin taitoihin, joten Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n Minä Olen Tärkeä -projektin tulee kiinnittää työssään huomiota näiden asioiden kehittämiseen ja vahvistamiseen.

Jaraston ja Sinervon(1999, 93–95) mukaan vuorovaikutustaitoja voi oppia ja opettaa. Pienryhmätoiminnan kautta yksinäisiä autetaan luottamaan itseensä ja ohjataan näkemään omat vahvuutensa. Yksinäisen itsetuntoa tulee tukea, jotta he uskaltavat ottamaan sosiaalisia riskejä ja tekemään aloitteita muihin päin. Ahon ja Laineen (2004, 197) mukaan yksinäistä tulee kannustaa hakeutumaan muiden pariin ja ottamaan itse vastuuta omasta käyttäytymisestään, sillä usein on turha odottaa, että joku muu tulisi pyytämään häntä ystäväkseen ja tekemään hänet onnelliseksi. Vuorovaikutus- ja ryhmätyöskentelytaitoja voi harjoitella erilaisten toiminnallisten harjoitteiden avulla. Pienryhmätoiminta on hyvä menetelmä yksinäisten auttamiseen, sillä Ahon ja Laineen (2004, 197) mukaan vain muiden vertaisten avulla yksinäinen voi saada onnistumisen kokemuksia niin sosiaalisissa taidoissaan kuin yksinäisyyden helpottumisessa.

Täytyy kuitenkin muistaa, että yksinäisyys on useiden eri tekijöiden summa, eikä yksinäisyydelle ole olemassa yhtä ainutta totuutta, syytä tai selitystä. Yksinäisyys on aina subjektiivinen kokemus, jota on vaikea havaita ulkoapäin (mt., 182). On haastavaa löytää apua tarvitsevat nuoret, sillä jotkut sosiaalisilta ulkoisesti vaikuttavat saattavat tuntea yksinäisyyttä ja tyytymättömyyttä sosiaalisiin suhteisiinsa, kun taas omissa oloissaan pysyttelevät nuoret voivat viihtyä itsekseen tuntematta oloaan yksinäiseksi. Ujot ja sosiaalisilta taidoiltaan rajoittuneet eivät toimi ainoana Pelastakaa Lapset ry:n Minä Olen Tärkeä -projektin kohderyhmänä, vaan myös sosiaalisesti lahjakkaat yksinäiset voivat saada pienryhmätoiminnan kautta vaihtelua arkeen ja lievitystä yksinäisyyteensä.

Yksinäisten käyttäytymisreaktiot, persoonallisuus sekä yksinäisyyden syyt ovat yhteydessä toisiinsa ja tuskin kenenkään kohdalla tilanne on aivan samanlainen. Monesti persoonallisuus asettaa käyttäytymisen aktiivisuudelle rajat ja passivoituessaan tai käyttäytyessään itselleen tai muille vahingollisesti, yksinäinen aiheuttaa sekä myös ylläpitää yksinäisyyttä. Perehtymällä yksinäisten elämään voidaan ymmärtää paremmin yksinäisten toimintaa ja auttaa paremmin yksinäiseksi itsensä tuntevia kehittämään itsessään tai ympäristössään niitä ominaisuuksia, joista on hyötyä yksinäisyyden tunteen poistamisessa.

9.1 Luotettavuuden arviointia

Yksinäisyyden kaltaista ilmiötä on vaikea tutkia rajoittamatta tai muuten häiritsemättä sitä (Kangasniemi 2008, 37). Yksinäisyys on hyvin laaja-alainen ilmiö, jossa useat eri tekijät liittyvät toisiinsa. Tutkimuksen rajaamisen ja sen kasassa pitämisen koko tutkimuksen ajan koinikin haasteellisena. Lisäksi tutkimuksen kannalta ongelmana koin, kuinka saan yksinäisten vastaukset kuuluviin säilyttäen kuitenkin todenmukaisen yleiskuvan lukiolaisista. Tutkimassani lukiossa valtaosalla asiat sosiaalisten suhteiden osalta tuntui olevan hyvin, mutta jokaisesta yksinäisestä tulee kuitenkin olla huolissaan. Kangasniemen (2008, 37) mukaan yksinäisyyden tutkimista voi vaikeuttaa sekin seikka, että sen tunnistaminen ja toisinaan tunnustaminen on joskus sen kokevalle itselleen vaikeaa.

Jälkikäteen arvioituna kyselylomakkeessani oli joitain puutteita. Kysyttäessä yksinäisyyden syitä kyselylomakkeessa oli tutkimuksen kannalta virheellinen väittämä ”*Omasta halusta*”, joka saattoi sekoittaa yksinäisyyden ja yksin olon käsitteet opiskelijoiden mielessä. Tutkimuksessani yksinäisyydellä tarkoitin nimenomaan epämiellyttävää ja ahdistavaa olotilaa, en yksin olon positiivisia mahdollisuuksia esimerkiksi kehittää omia taitoja. Väittämä oli alun perin sijoitettu persoonasta johtuviin yksinäisyyden syihin, mutta jätin sen kokonaan pois lopullisesta luokituksesta ja analyysistä. En kyselylomakkeessani määritellyt yksinäisyyttä, joten tämä saattaa myös vaikuttaa siihen, etteivät tulokset ole täysin luotettavia. Lisäksi tutkimukseni tulosten luotettavuuteen vaikuttaa se, että muutama vastaajista oli epähuomiossa jättänyt vastaamatta kyselylomakkeen kääntöpuolelle.

Heikkilän (2008, 52) mukaan asenneasteikkotyypisten kysymysten käyttämisen etuna on, että niiden avulla saadaan paljon tietoa vähään tilaan. Käytin tätä mahdollisuutta ehkä liiankin paljon hyväkseni, sillä kyselylomakkeessani oli paljon väittämiä. Jokaisen väittämän syvälinen pohdinta saattoi tuntua aikaa vievältä ja väsyttävältä, ellei aihealue ollut vastaajan mielestä erityisen mielenkiintoinen. Tutkimuksen luotettavuuteen tällöin saattaa vaikuttaa se, ovatko kaikki vastaajat jaksaneet pohtia jokaisista väittämistä, vai ainoastaan ympyröinyt jonkin vaihtoehdon. Asenneasteikon heikkoutena nähdään myös se, että vastaajat usein pyrkivät saamaan vastauksistaan loogisia vastaamalla samantapaisesti väittämiin kuin miten oli vastannut aikaisempiin väittämiin (mt., 53).

9.2 Lopuksi

Tutkimukseni oli merkittävä opinnäytetyöni tilaajalle, sillä tilaaja sai tutkittua tietoa lukioikäisten yksinäisyydestä ja pystyy tämän tiedon pohjalta kehittämään hyväksi havaittua pienryhmätoimintaa enemmän kohderyhmän tarpeita vastaavaksi. Tutkimukseni lisäsi tilaajan varmuutta siitä, että lukiolaiset ovat tärkeä projektityön kohderyhmä, sillä lukion ensimmäisen vuosikurssin keskuudessa päivittäin ja viikoittain yksinäisiä oli 9,8 prosenttia. Lisäksi opinnäytetyö loi pohjan tilaajan ja tutkimuskohteena olleen lukion yhteistyön aloittamiselle ja tekemäni tutkimus myös edistää jatkossa yhteistyötä kyseisen lukion kanssa. Tutkimukseni tulokset olivat samansuuntaiset

useiden muiden tutkimusten kanssa, joten tulokset ovat yleistettävissä myös muihin lukioihin.

Aiheeni oli hyvin ajankohtainen, sillä nuorten yksinäisyydestä, syrjäytymisen uhasta ja ennalta ehkäisevän työn tärkeydestä käydään paljon keskustelua ja tehdään erilaisia tutkimuksia. Yksinäisten nuorten löytäminen on tärkeää, mutta myös hyvin haastavaa. Tehokasta ennaltaehkäisevää työtä yksinäisten parissa ei voi, eikä myöskään kannata tehdä yksin. Moniammatillista yhteistyötä korostetaan nykyisin enenevässä määrin ja se on erittäin tärkeää myös työskennellessä yksinäisten nuorten kanssa. Kolmannen sektorin ja koulun väliseen yhteistyöhön kannattaa panostaa, jotta voidaan löytää ja auttaa mahdollisimman useita syrjäytymisen uhan alla olevia nuoria. Lukion ja kolmannen sektorin välinen yhteistyö on vielä melko uusi asia, joten se lisää opinnäytetyöni merkittävyyttä ammattialalle.

Tutkimukseni tavoitteena oli ensisijaisesti kartoittaa, kuinka paljon lukiossa on yksinäisiä nuoria. Tutkimuskohteena olivat siis kaikki tutkimani lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelijat ja sen vuoksi osa tutkimuksestani perustui lukiolaisten mielikuviin yksinäisistä nuorista. Mielenkiintoista olisikin vielä tutkia tarkemmin laadullisin menetelmin yksinäisten lukiolaisten kokemuksia ja tuntemuksia yksinäisyydestä. Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n Minä Olen Tärkeä -projektin kohderyhmään kuuluvat myös ammattikoulussa opiskelevat nuoret. Olisikin erittäin mielenkiintoista tehdä tutkimus ammattikoulussa opiskelevista nuorista ja verrata tuloksia lukiolaisten yksinäisyyteen.

LÄHTEET

- Aalto, Mervi 2003. Nuorten kokema yksinäisyys ja sen yhteys tulevaisuusorientaatioon. Helsingin yliopisto. Pro gradu -tutkielma.
- Aaltonen, Marjo & Lukkarinen, Isa 1999. Nuoren aika. Helsinki: WSOY
- Alho, Heli & Jaskari, Sabina 2009. Koulukiusaaminen terveydenhoitotyön näkökulmasta - Tunnista, välitä ja puutu. Sosiaali- ja terveysalan yksikkö. Hoitotyön koulutusohjelma. Terveydenhoitotyön suuntautumisvaihtoehto. Opinnäytetyö.
- Aho, Sirkku & Laine, Kaarina 2004. Minä ja muut: kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Otavan Kirjapaino Oy, Keuruu.
- Harinen, Päivi 2008. Hyvä, paha yksinäisyys. Itsellisyys, yksinäisyys ja ystävyys myöhäisnuoruudessa. 84-93 Teoksessa Autio, Minna; Eräranta, Kirsi; Myllyniemi, Sami (toim.) Polarisoituva nuoruus? Nuorten elinolot -vuosikirja 2008. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 84, Nuorisoasiain neuvottelukunta, julkaisuja 38, Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus (Stakes) Hakapaino Oy, Helsinki
- Heikkilä, Tarja 2008. Tilastollinen tutkimus. Edita Prima Oy, Helsinki.
- Iivonen, Pekka 2000. Teoksessa Luokattoman lukion toimivuus. Moniste 6/2000. Opetushallitus. Edita Oy, Helsinki.
- Jarasto, Pirkko & Sinervo, Nina 1999. Elämää varten: Murrosikäisen ja nuoren maailma. Cummerus kirjapaino Oy, Jyväskylä.
- Kaarlela, Suvi & Söderkultalahti, Jonna 2009. Nuorten terveyden edistäminen - Kouluterveydenhoitaja elämänhallinnan tukijana - työmenetelmänä varhainen puuttuminen. Sosiaali- ja terveysalan yksikkö. Terveydenhoitotyö. Opinnäytetyö.
- Kalaja, Sami; Porevirta, Jukka; Tanhuanpää, Seija; Välimaa, Raili 2006. Lukion terveystieto. Ote. Nuoret, terveys ja arkielämä TE 2. Otava, Keuruu.
- Kangasniemi, Jukka 2008. Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion tekstitelevison Nuorten palstan kirjoituksista. Jyväskylän yliopisto. Jyväskylä
- Karvonen, Sakari; Kauppinen, Timo M.; Imarinen, Katja 2010. Koetun hyvinvoinnin erot ja kehitys asuinpaikan mukaan. Teoksessa Vaarama, Marja; Moisio, Pasi; Karvonen, Sakari (toim.) Suomalaisten hyvinvointi 2010. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2010. Yliopistopaino, Helsinki.
- Laine, Kaarina 1990. Yksinäisyyden kokeminen peruskoulun yläasteella ja lukiossa. Kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisusarja A:144. Turku: Turun yliopisto.
- Laine, Kaarina 1998. Finnish Students' Attributions for School-based Loneliness. Scandinavian Journal of Educational Research 42, 401–413.
- Myllyniemi, Sami 2008. Tilasto-osio. Teoksessa Autio, Minna; Eräranta, Kirsi; Myllyniemi, Sami (toim.) Polarisoituva nuoruus? Nuorten elinolot -vuosikirja 2008 Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 84, Nuorisoasiain neuvottelukunta, julkaisuja 38, Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus (Stakes) Hakapaino Oy, Helsinki. 17–81.

- Nurmi, Jari-Erik 1995. Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksesta Lyytinen, Paula; Korkiakangas, Mikko; Lyytinen, Heikki (toim.) 1995. Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan. WSOY, Porvoo.
- Nurmi Jari-Erik; Ahonen, Timo; Lyytinen, Heikki; Lyytinen, Paula; Pulkkinen, Lea; Ruoppila, Isto 2006. Ihmisen psykologinen kehitys. WSOY Oppimateriaalit Oy, Helsinki.
- Oikarinen, Sanna; Saastamoinen, Minna; Tanskanen, Sirja. 2011. Materiaalipaketti – lukioikäisten pienryhmätoiminnan ohjaajille. Pelastakaa Lapset ry, Joensuu.
- Ojala, Marja-Liisa 2000 Luokattoman lukion toimivuus vuonna 1999. Teoksessa Luokattoman lukion toimivuus. Moniste 6/2000. Opetushallitus. Edita Oy, Helsinki.
- Opetushallituksen lukiopalvelut-yksikkö 2000. Yhteenveto. Teoksessa Luokattoman lukion toimivuus. Moniste 6/2000. Opetushallitus. Edita Oy, Helsinki.
- Parkhurst, Jennifer & Hopmeyer, Andrea 1999. Developmental change in the sources of loneliness in childhood and adolescence: constructing a theoretical model. Teoksessa Rotenberg, Ken & Hymel, Shelley (toim.), Loneliness in childhood and adolescence. Cambridge university press, s. 56–79.
- Peplau, Letitia; Perlman, Daniel 1982. Perspectives on loneliness. Teoksessa Peplau, Letitia & Perlman, Daniel (toim.) Loneliness a sourcebook of current theory, research and therapy. New York: John Wiley & Sons. s.1–20
- Pörhölä, Maili 2008. Koulukiusaaminen nuoren hyvinvointia uhkaavana tekijänä – miten käy kiusatun ja kiusaajan vertaissuhteille? Teoksessa Autio, Minna; Eräranta, Kirsi; Myllyniemi, Sami (toim.) Polarisoituva nuoruus? Nuorten elinolot - vuosikirja 2008. Nuorisotutkimusverkosto/Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 84, Nuorisosiain neuvottelukunta, julkaisuja 38, Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus (Stakes) Hakapaino Oy, Helsinki. 94–104.
- Saastamoinen, Minna & Tanskanen, Sirja 2011. Opiskelua tukevan pienryhmätoiminnan tarve Joensuun Normaalikoulun lukiossa. Joensuun Pelastakaa lapset ry:n Minä Olen Tärkeä -projekti. Kansalaistoiminnan ja nuorisotyön koulutusohjelma. Opinnäytetyö
- Saari, Juho 2009. Yksinäisten yhteiskunta. WSOYpro Oy, Helsinki.
- Salmivalli, Christina 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. PS-kustannus. Opetus 2000. Otavan kirjapaino Oy, Keuruu
- Siljander, Pauli ja Ulvinen, VeliMatti (toim.) 1996. Syrjäytymisestä selviytymiseen. Vaikeuksien kautta elämänhallintaan. Oulun yliopisto. 66/1996.
- Sippola, Lorrie; Bukowski, William 1999. Self, other and loneliness from a developmental perspective. Teoksessa Ken Rotenberg ja Shelley Hymel (toim.), Loneliness in childhood and adolescence. Cambridge university press, s. 280–195.
- Valmunen, Annica & Heikura, Miia 2009. Toimintamalli nuorten terveystietämisen tueksi – lähtökohtana nuorten ajankohtaiset terveysongelmat. Hoitotyön koulutusohjelma. Terveystietämisen opinnäytetyö. Opinnäytetyö.
- Williams, Kipling D. & Govan, Cassandra L. 2005 Reacting to Ostracism. Retation or Reconciliation? Teoksessa Abrams, Dominic; Hogg, Michael A.; Marques José M.

(toim.) The Social Psychology of Inclusion and Exclusion. New York/Hove, Psychology Press s. 47-62

Verkkolähteet

Joensuun Pelastakaa Lapset ry 2011a. Viitattu 21.7.2011.

<http://joensuu.pelastakaalapset.fi/>

Joensuun Pelastakaa Lapset ry 2011b. Viitattu 21.7.2011.

<http://joensuu.pelastakaalapset.fi/yhdistyksemme/>

Joensuun Pelastakaa Lapset ry 2011c. Viitattu 21.7.2011.

<http://joensuu.pelastakaalapset.fi/?x103997=118993>

Karjanmaa, Heini 2011. Nuori putoaa putkesta – lasku 1,2 miljoonaa. Taloussanommat. Viitattu 27.10.2011

<http://www.taloussanommat.fi/tyo-ja-koulutus/2011/04/18/nuori-putoaa-putkesta--lasku-12-miljoonaa/20115003/139>

Määttä Laura, Pajamäki-Alasara Tatjana, Puusniekka 2011. Anna Lasten ja nuorten puhelimen ja netin vuosiraportti 2010. Tyylipaino 2011. Viitattu 12.3.2011.

<http://mll-fi->

bin.directo.fi/@Bin/e7d16a802797d95e369dd5f625b73ac1/1299924138/application/pdf/13528345/MLL_LNPN_raportti_2010_web.pdf

Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2001 Kouluterveyskysely 2010. Viitattu 12.3.2011. <http://info.stakes.fi/kouluterveyskysely>

Tukiverkko.fi 2011. viitattu 16.3.2011.

<http://www.tukiverkko.fi/opiskelun-haasteet/luokaton-lukio/>

<http://www.tukiverkko.fi/hyvinvointi/ihmissuhteet/yksinaisyys/>

Pelastakaa Lapset ry 2011a. Viitattu 21.7.2011. <http://www.pelastakaalapset.fi/>

Pelastakaa Lapset ry 2011b. Viitattu 21.7.2011.

<http://www.pelastakaalapset.fi/toiminta/paikallisyhdistykset/>

Pelastakaa Lapset ry 2011c. Viitattu 21.7.2011.

<http://www.pelastakaalapset.fi/toiminta/lastensuojelutyo/>

Selänne, Tuomas 2007. Luokaton lukio = virhe? Ilta-Sanommat. Viitattu 12.3.2011

<http://www.iltasanomat.fi/kotimaa/Luokaton%20lukio%20%3D%20virhe/art-1288337772822.html>

LIITTEET

Liite 1.

Hyvä lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelija

Olen kolmannen vuoden yhteisöpedagogiopiskelija Humanistisesta ammattikorkeakoulusta ja teen opintoihini kuuluvaa opinnäytetyötä yksinäisyydestä. Tutkimuksen tilaajana on Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n Minä Olen Tärkeä -projekti ja tarkoituksena on tuottaa tietoa lukion ensimmäisen vuoden opiskelijoiden sosiaalisista suhteista sekä kartoittaa opiskelijoiden mielipiteitä yksinäisyyden syistä ja vaikutuksista käyttäytymiseen.

Vastaamalla kyselyyn tuotat osaltasi arvokasta tietoa Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n Minä Olen Tärkeä -projektille. Kyselyn tuloksia käytetään Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n Minä Olen Tärkeä -projektin toiminnan kehittämiseen. Lisäksi opinnäytetyö julkaistaan kokonaisuudessaan ammattikorkeakoulujen verkkokirjasto Theseuksessa. Aineistossa lukio ja yksittäisen vastaajan henkilöllisyys ei paljastu missään vaiheessa. Kyselyyn **ei** tarvitse kirjoittaa omaa nimeä.

Terveisin,
Sanna Oikarinen
sanna.oikarinen@humak.edu

Kysely lukion ensimmäisen vuoden opiskelijoille

Vastaa monivalintakysymyksiin ympyröimällä **yksi** (ellei toisin mainita) mielipidettäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto tai kirjoittamalla vastaus sille varatulle viivalle. Kyselyyn vastaaminen kestää n. 15 minuuttia. Lue kysymykset huolellisesti.

Taustatiedot

1. Sukupuoli
 - a. Nainen
 - b. Mies

2. Ikä _____ vuotta

3. Missä asut tällä hetkellä?
 - a. Keskusta-alueella
 - b. Lähiössä (oma liikekeskus tärkeimpine palveluineen)
 - c. Taajamassa (asuintalot max 200 m etäisyydellä toisistaan)
 - d. Haja-asutusalueella

4. Kuinka pitkä koulumatka sinulla on? _____

5. Asumismuoto, asutko...
 - a. Huoltajan/huoltajien luona
 - b. Sisaruksen/sisarusten kanssa
 - c. Kaverin/kaverien kanssa
 - d. Yksin
 - e. Tyttö- tai poikakaverin kanssa

6. Oletko muuttanut kotoa lähemmäksi lukiotasi opiskelun vuoksi?
 - a. Kyllä
 - b. En

Sosiaaliset suhteet

7. Onko sinulla kavereita?
 - a. Kyllä, useita
 - b. Kyllä, muutama
 - c. Kyllä, yksi
 - d. Kyllä, muttei tarpeeksi
 - e. Ei, mutta haluaisin
 - f. Ei, enkä tahdo

8. Onko sinulla luottamuksellista henkilöä (=ystävää) kenelle voit puhua henkilökohtaisista asioistasi?

- a. Kyllä, useita
- b. Kyllä, muutama
- c. Kyllä, yksi
- d. Kyllä, muttei tarpeeksi
- e. Ei, mutta haluaisin
- f. Ei, enkä tahdo

9. Kuka on läheisin ihmisesi? (Ei tarvitse mainita nimeä) _____

10. Missä olet kavereihisi tutustunut? (Voit ympyröidä useamman)

- a. Lukiossa
- b. Aikaisemmissa kouluissa
- c. Harrastuksissa
- d. Kavereiden kautta
- e. Sukulaisuussuhteiden kautta
- f. Internetissä
- g. Minulla ei ole kavereita
- h. Muualla, missä? _____

11. Entä ystäviisi? (Voit ympyröidä useamman)

- a. Lukiossa
- b. Aikaisemmissa kouluissa
- c. Harrastuksissa
- d. Kavereiden kautta
- e. Sukulaisuussuhteiden kautta
- f. Internetissä
- g. Minulla ei ole ystäviä
- h. Muualla, missä? _____

12. Mitä teet kouluajan ulkopuolella? (Voit ympyröidä useamman)

- a. Vietän aikaa kavereideni ja ystäväni kanssa
- b. Vietän aikaa perheeni ja sukulaisten kanssa
- c. Vietän aikaa Internetissä
- d. Harrastan, mitä? _____
- e. Käyn töissä
- f. Teen vapaaehtoistyötä
- g. Osallistun kerhotoimintaan tai käyn uskonnollisissa tapaamisissa, esim. nuorten illoissa
- h. Käyn nuorisotalolla
- i. Olen yksin
- j. Jotain muuta, mitä? _____

13. Tunnetko itsesi yksinäiseksi?

- a. Päivittäin
- b. Viikoittain
- c. Silloin tällöin
- d. En, mutta joskus olen tuntenut
- e. En ikinä

14. Kuinka tyytyväinen olet ystävä- ja kaverisuhteisiisi?

- Erittäin tyytyväinen
- Melko tyytyväinen
- Melko tyytymätön
- Erittäin tyytymätön

15. Onko vuosikurssillasi opiskelijoita, joilla ei ole kavereita eikä ystäviä?

- Kyllä, tiedän useita
- Kyllä, tiedän muutamia
- Kyllä, tiedän yhden
- En tiedä ketään

Kysymykset 16. ja 17. koostuvat väittämistä, joiden avulla kysytään mielipidettäsi, mistä yksinäisyys **sinun** mielestäsi johtuu sekä kuinka yksinäisyys mielestäsi vaikuttaa yksinäisen ihmisen käyttäytymiseen ja elämään. Kerro mielipiteesi ympyröimällä taulukosta sopivin vaihtoehto: 1= eri mieltä, 2= jokseenkin eri mieltä, 3= jokseenkin samaa mieltä, 4= samaa mieltä.

16. Seuraavassa on väitteitä, jotka koskevat yksinäisyyden syitä. Pohdi, mistä yksinäisyys mielestäsi johtuu ja ympyröi mielipidettäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto. Yksinäisyys johtuu..

	eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	samaa mieltä
Henkilökohtaiset tekijät:				
Ujoudesta	1	2	3	4
Vahvoista asenteista	1	2	3	4
Ärsyttävästä luonteesta	1	2	3	4
Erilaisuudesta, erilaisesta ajattelutavasta	1	2	3	4
Ei ole mitään yhteistä samanikäisten kanssa	1	2	3	4
Puutteellisista ihmissuhdetaidoista	1	2	3	4
Huonosta itsetunnosta	1	2	3	4
Luottamuksen puutteesta, ei uskalla kertoa itsestään mitään	1	2	3	4
Omasta halusta	1	2	3	4

	eri mieltä	jokseenkin eri mieltä	jokseenkin samaa mieltä	samaa mieltä
Ulkoiset tekijät:				
Ihönväristä, maahanmuuttotaustasta	1	2	3	4
Kulttuurieroista	1	2	3	4
Uskonnosta	1	2	3	4
Sairaudesta tai kehitysvammasta	1	2	3	4
Lihavuudesta	1	2	3	4
Muutosta ulkopaikkakunnalta	1	2	3	4
Yksin asumisesta	1	2	3	4
Ympäristöstä johtuvat tekijät:				
Kaukana asumisesta samanikäisistä	1	2	3	4
Rahan puutteesta	1	2	3	4
Muiden kateudesta (esim. koulumenestys)	1	2	3	4
Kiusatun taustasta	1	2	3	4
Harrastusten puutteesta	1	2	3	4
Lukiojärjestelmästä johtuvat tekijät:				
Uudesta koulusta (lukiosta)	1	2	3	4
Opiskelukavereiden vaihtumisesta lähes jokaisella tunnilla	1	2	3	4
Luokkahengen puutteesta	1	2	3	4
Vastuunottamisesta omista opinnoista	1	2	3	4
Muiden opiskelutahdista putoamisesta	1	2	3	4

Muusta, mistä?

17. Seuraavassa on väittämiä, jotka koskevat yksinäisten käyttäytymistä. Pohdi miten yksinäisyys vaikuttaa yksinäisen ihmisen elämään ja ympyröi mielipidettäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto. Yksinäinen...

	eri mieltä	jokseenkin eri	jokseenkin samaa mieltä	samaa mieltä
Välittelee sosiaalisia tilanteita	1	2	3	4
Välittelee paikkoja, joissa paljon ihmisiä	1	2	3	4
Ei harrasta mitään	1	2	3	4
Ei halua mennä kouluun	1	2	3	4
Mielistelee ja yrittää "ostaa" kavereita	1	2	3	4
Tekee enemmän ryhmätyön eteen kuin muut ryhmäläiset	1	2	3	4
Myötäilee muiden mielipiteitä	1	2	3	4
Pyrkii olemaan samanlainen kuin muut	1	2	3	4
Yrittää saada kavereita	1	2	3	4
Puhuu yksinäisyydestään aikuisille	1	2	3	4
Viettää paljon aikaa Internetissä	1	2	3	4
Käyttää paljon päihteitä	1	2	3	4
On masentunut	1	2	3	4
Sairastaa syömishäiriötä	1	2	3	4
Käyttäytyy aggressiivisesti	1	2	3	4
Käyttäytyy itsetuhoisesti	1	2	3	4

18. Vapaa sana. Mitä muuta haluat kertoa yksinäisyydestä?

Kiitos vastauksistasi ☺

Liite 2.

Hyvä lukion ensimmäisen vuosikurssin opiskelija

Olen kolmannen vuoden yhteisöpedagogiopiskelija Humanistisesta ammattikorkeakoulusta ja teen opintoihini kuuluvaa opinnäytetyötä yksinäisyydestä. Tutkimuksen tilaajana on Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n Minä Olen Tärkeä -projekti ja tarkoituksena on tuottaa tietoa lukionne ensimmäisen vuoden opiskelijoiden sosiaalisista suhteista sekä kartoittaa opiskelijoiden mielipiteitä yksinäisyyden syistä ja vaikutuksista käyttäytymiseen.

Vastaamalla kyselyyn tuotat osaltasi arvokasta tietoa Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n Minä Olen Tärkeä -projektille ja kyselyn tuloksia käytetään Joensuun Pelastakaa Lapset ry:n Minä Olen Tärkeä -projektin toiminnan kehittämiseen. Lisäksi opinnäytetyö julkaistaan kokonaisuudessaan ammattikorkeakoulujen verkkokirjasto Theseuksessa. Aineistossa lukio ja yksittäisen vastaajan henkilöllisyys ei paljastu missään vaiheessa. Kyselyyn **ei** tarvitse kirjoittaa omaa nimeä.

Suurin osa kysymyksistä on monivalintakysymyksiä, joissa on valmiit vastausvaihtoehdot. Lisäksi mukana on muutama avoin kysymys. Lue kysymykset huolellisesti ja vastaa monivalintakysymyksiin ympyröimällä yksi (ellei toisin mainita) mielipidettäsi parhaiten kuvaava vaihtoehto tai kirjoittamalla vastaus sille varatulle viivalle.

Kysymykset 16. ja 17. koostuvat väittämistä, joiden avulla kysytään mielipidettäsi, mistä yksinäisyys **sinun** mielestäsi johtuu sekä kuinka yksinäisyys mielestäsi vaikuttaa yksinäisen ihmisen käyttäytymiseen ja elämään. Kerro mielipiteesi ympyröimällä taulukosta sopivin vaihtoehto: 1= eri mieltä, 2= jokseenkin eri mieltä, 3= jokseenkin samaa mieltä, 4= samaa mieltä.

Kyselyyn vastaaminen kestää n. 15 minuuttia ja kun olet täyttänyt kyselylomakkeen, laita se sille varattuun kirjekuoreen ja anna ryhmänohjaajallesi.

Kiitos!

Ystävällisin terveisin,
Sanna Oikarinen