



Yksinäisyys ja sen vaikutukset - Huoltajien näkökulmia ja toiveita lapsen yksinäisyyden lievittämiseksi

Hanna Law

2025 Laurea



Laurea-ammattikorkeakoulu

**Yksinäisyys ja sen vaikutukset - Huoltajien näkökulmia ja toiveita lapsen
yksinäisyyden lievittämiseksi**

Hanna Law
Sosionomi (AMK)
Opinnäytetyö
Marraskuu, 2025

Hanna Law

Yksinäisyys ja sen vaikutukset - Huoltajien näkökulmia ja toiveita lapsen yksinäisyyden lievittämiseksi

Vuosi

2025

Sivumäärä

47

Tämän tutkimuksellisen opinnäytetyön tarkoituksena oli luoda konkreettinen työväline, jonka avulla päästiin tarkastelemaan uusia näkökulmia lasten yksinäisyyteen. Tavoitteena oli kerätä uutta tietoa lasten yksinäisyydestä sekä huoltajan näkökulmasta asiaan, ja koostaa se yhteen niin, että sitä voidaan hyödyntää käytännössä. Tutkimuskysymyksiksi määriteltiin; millaisia toiveita ja näkökulmia huoltajilla on lapsen yksinäisyyden lievittämiseksi, millaisia kokemuksia yksinäisyyttä kokevan lapsen huoltajilla on lapsen yksinäisyydestä ja sen vaikutuksista ja millaisia tunteita lapsen yksinäisyys huoltajissa herättää. Toimeksiantajana opinnäytetyössä toimi Järvi-Suomen piirin Tuu mun kaveriksi -hanke.

Tietoperustassa avattiin keskeisiä yksinäisyyteen ja etenkin lasten yksinäisyyteen liittyviä käsitteitä. Siinä pureuduttiin yksinäisyyden eri muotoihin ja vaikutuksiin, lapsen yksinäisyyteen, sekä lapsen kasvun tukemiseen ja sosiaalisiin taitoihin, sillä nämä aiheet tukivat opinnäytetyön tutkimusta.

Tämän tutkimuksellisen työn aineistonkeruumenetelmänä käytettiin teemahaastattelua nettikyselyn muodossa. Kysely julkaistiin yhteistyössä työelämäkumppanin kanssa ja vastaajina toimivat yksinäisten lasten huoltajat. Sisällönanalyysin menetelmäksi valittiin laadullinen sisällönanalyysi, sillä sen avulla päästiin kuvaamaan kyselyyn vastanneiden merkity maailmaa.

Opinnäytetyön tutkimus on sekä vahvistanut aiempaa tutkimustietoa lapsen yksinäisyydestä, että lisännyt tietoa huoltajien näkökulmasta lapsen yksinäisyyteen. Tutkimuskysymyksiin saatiin selkeät vastaukset osoittaen, että huoltajat tunsivat suurta surua ja huolta yksinäisen lapsen puolesta. Yksinäisyydellä todettiin olevan selviä vaikutuksia koko perheeseen ja huoltajat kokivat käyttävänsä paljon omia resursseja auttaakseen ja tukeakseen lasta. Huoltajien toiveista nousi halu olla mukana yksinäiselle lapselle järjestetyssä toiminnassa. Kehittämishetkiksi valittiin järjestetty toiminta, johon huoltajat voivat osallistua ja tiiviimpi yhteistyö koulujen kanssa.

Hanna Law

Loneliness and Its Effects - Guardians' Perspectives and Wishes for Alleviating Children's Loneliness

Year 2025 Pages 47

The purpose of this research-based thesis was to create a concrete tool through which it was possible to examine new perspectives on children's loneliness. The aim was to collect new information about children's loneliness from a guardian's perspective and to compile it together in such a way that it can be used in practice. The research questions were defined as follows: what kinds of wishes and perspectives guardians have for alleviating a child's loneliness, what kinds of experiences the guardian of a child experiencing loneliness have of the loneliness and its effects, and what kinds of feelings the child's loneliness raises in the guardians. The mandator of the thesis was the Tuu mun kaveriksi - project.

In the theoretical foundation, the key concepts related to loneliness, and especially to children's loneliness. The foundation gave an insight into the different forms and effects of loneliness, a child's loneliness, as well as into supporting a child's growth and social skills. These topics were chosen to support the research in the thesis.

The data collection method of this research-based thesis was a themed interview in the form of an online questionnaire. The questionnaire was published in cooperation with the mandator and the respondents were guardians of lonely children. Qualitative content analysis was chosen as the method of content analysis, as it allowed the analysis of the views of those who responded to the questionnaire.

The research has both strengthened previous research data on a child's loneliness and increased knowledge about a child's loneliness from a guardian's perspective. Clear answers were obtained to the research questions, showing that the guardians felt deep sorrow and concern for the lonely child. Loneliness was found to have clear effects on the entire family, and the guardians felt they were using a lot of their own resources to help and support the child. The guardians' wishes highlighted their desire to be involved in the activities organised for the lonely child. As development suggestions, organised activities in which guardians can participate and closer cooperation with schools were presented.

Key words: A child's loneliness, guardian's perspective, social services

Sisällys

1	Johdanto	7
2	Opinnäytetyön työelämäkumppani	8
3	Yksinäisyys	9
3.1	Mitä on yksinäisyys?.....	9
3.2	Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys.....	10
3.3	Lapsen yksinäisyys	11
3.4	Yksinäisyyden vaikutukset terveyteen	11
3.5	Yksinäisyys ja lapsen terveys	12
3.6	Lasten yksinäisyys lukuina	13
4	Lasten kasvun tukeminen ja sosiaaliset taidot	14
4.1	Varhainen vuorovaikutus ja kiintymyssuhde	14
4.2	Kaveritaidot	15
4.3	Varhainen puuttuminen yksinäisyyteen	15
4.4	Yksinäisyyden periytyvyys	16
4.5	Perheen voimavarat	17
5	Opinnäytetyön toteutus	18
5.1	Tarkoitus ja tavoite.....	18
5.2	Tutkimusmenetelmät.....	18
5.3	Aineistonkeruumenetelmänä teemahaastattelu.....	19
5.4	Laadullinen sisällönanalyysi	20
5.5	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus	22
6	Tutkimuksen tulokset.....	23
6.1	Huoltajien kokemukset lapsen yksinäisyydestä.....	24
6.1.1	Ystävän puuttuminen on yleistä	24
6.1.2	Kuvauksia yksinäisistä lapsista	25
6.1.3	Huoltajien tunteet lapsen yksinäisyyteen liittyen.....	25
6.2	Lapsen yksinäisyyden vaikutukset perheeseen.....	26
6.2.1	Huoltajat lasten tukipilareina	26
6.2.2	Yksinäisyyden vaikutus sisarusuhteisiin	26
6.2.3	Huoltajien keinoja yksinäisyyden vähentämiseksi.....	27
6.3	Perheen saama tuki.....	27
6.3.1	Tukitahot	27
6.3.2	Tuen ulkopuolelle jääneet.....	28
6.4	Huoltajien toiveita ja näkökulmia	28
6.4.1	Toive ulkopuolisesta tuesta	28
6.4.2	Toive koulusta tukijana	29

6.4.3	Vaikeus tietää mikä voisi auttaa	29
7	Johtopäätökset ja kehitysehdotukset.....	30
8	Pohdinta.....	32
	Lähteet	35
	Kuviot	39
	Liitteet.....	40

1 Johdanto

Lasten yksinäisyys on Suomessa vakava ilmiö ja se vaikuttaa koko perheeseen. Junttilan (2016) mukaan ”Suomalaisista lapsista noin joka viides kokee jossakin vaiheessa yksinäisyyttä” (Saari 2016). Mtv-uutiset on uutisoinut yksinäisyydestä useaan otteeseen. Sen mukaan ”Yksinäisyys on maailmanlaajuinen terveysongelma - vaikutuksia jopa aivojen kokoon” (Hyttinen 2023) ja ”Jo päiväkotikäisten lasten yksinäisyys huolestuttaa monia vanhempia” (Mtv -uutiset - STT 2021). Saman aiheisia otsikoita lasten yksinäisyydestä löytyy useista lähteistä vuosien varrelta.

Lasten yksinäisyys on Suomessa hälyttävän yleistä. Se syrjäyttää, sairastuttaa ja kuormittaa yhteiskuntaa. Asiaan on puututtava oikeilla toimilla, jotta voimme välttyä yksinäisyyden aiheuttamilta haitallisilta vaikutuksilta. Tuoreen School to Belong (2024)- tutkimuksen mukaan lasten yksinäisyys on nousussa. Huolestuttavaa on myös se, että pitkäaikainen yksinäisyys, joka on erityisen haitallista, on myös lisääntynyt. (HelsinkiMission 2025, Kyösti & Lasanen 2025.)

Jotta välttyään pitkittyneeltä yksinäisyydeltä ja sen myötä kehittyviltä pitkäaikaisilta ongelmilta, on lapsen yksinäisyyteen puututtava mahdollisimman varhaisessa vaiheessa (Junttila 2015 Interventioita yksinäisyyteen). Pitkittyneestä yksinäisyydestä on vaikea päästä eroon ja se voi kehittyä jopa ylisukupolviseksi.

Tämä opinnäytetyö on sosiaalialan sosionomin opinnäytetyö ja tutkimuksessa käytetään sosionomin osaamista ja taitoja. Opinnäytetyön toimeksiantaja on Mannerheimin lastensuojeluliiton Järvi-Suomen piirin Tuu mun kaveriksi - hanke. Työ on toteutettu yhteistyössä hankkeen kanssa huomioiden heidän antamansa neuvot ja opastuksen. Opinnäytetyö on tutkimuksellinen ja sen lähtökohtana oli kerätä tietoa, joka auttaa Tuu mun kaveriksi - hanketta kehittämään toimintaansa. Tutkimuksen toteuttamisessa käytettiin laadullista tutkimusmenetelmää ja aineistonkeruumenetelmäksi valittiin teemahaastattelu nettikyselyn muodossa.

Työn tarkoituksena oli luoda konkreettinen työväline, jonka avulla päästiin tarkastelemaan uusia näkökulmia lasten yksinäisyyteen. Tavoitteena oli kerätä uutta tietoa lasten yksinäisyydestä sekä huoltajan näkökulmasta asiaan ja koostaa se yhteen niin, että sitä voidaan hyödyntää käytännössä. Aiheesta julkaistiin Microsoft Forms -kysely Järvi-Suomen piirin nettisivuilla ja sosiaalisessa mediassa, johon huoltajat pääsivät vastaamaan anonyymisti. Tavoitteena oli koostaa kyselyistä tulleiden vastausten avulla kokonaisuus, jota Tuu mun kaveriksi - hanke voi hyödyntää hankkeen toiminnassa sekä muussa piirin toiminnassa esimerkiksi kohdentamalla työtä tarpeita vastaavaksi ja suunnittelemalla ja arvioimalla mahdollisia uusia toimintamuotoja.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat

- Millaisia toiveita ja näkökulmia huoltajilla on lapsen yksinäisyyden lievittämiseksi?
- Millaisia kokemuksia yksinäisyyttä kokevan lapsen huoltajilla on lapsen yksinäisyydestä ja sen vaikutuksista?
- Millaisia tunteita lapsen yksinäisyys huoltajissa herättää?

Opinnäytetyön tietoperustassa avataan keskeisiä yksinäisyyteen ja etenkin lasten yksinäisyyteen liittyviä käsitteitä. Nämä käsitteet auttavat lukijaa ymmärtämään millaista yksinäisyys voi olla, miten se voi näyttäytyä, minkälaisia seurauksia sillä voi olla ja kuinka yleistä lasten yksinäisyys Suomessa on. Lisäksi tietoperustassa perehdytään tekijöihin, jotka vaikuttavat lasten kasvuun ja sosiaalisten taitojen kehitykseen, ja sitä kautta voivat vaikuttaa lapsen yksinäisyyden tunteeseen. Perheen voimavarat, yksinäisyyden periytyminen ja varhainen puuttuminen nousivat keskeisiksi aiheiksi ja niihin perehtyminen auttaa ymmärtämään lapsen yksinäisyyttä ilmiönä ja sen vaikutuksia koko perheeseen.

2 Opinnäytetyön työelämäkumppani

Opinnäytetyö tehtiin MLL:n Järvi-Suomen piirin Tuu mun kaveriksi-hankkeelle. Tuu mun kaveriksi-hankkeen toiminta tähtää alakouluikäisten lasten yksinäisyyden tunteen vähentämiseen Pohjois-Savon ja Pohjois-Karjalan alueella (Mannerheimin lastensuojeluliiton Järvi-Suomen piiri 2025). Tuu mun kaveriksi-hanke on STEA-rahoitteinen ja hanke-aika on 18.3.2024 - 31.12.2026. Hankkeella on toimintaa sekä verkossa, että kasvokkain (julkaisematon diaesitys 2025). Hanke perustettiin tukemaan yksinäisyyttä kokevia lapsia ja heidän perheitään.

Tällä hetkellä Tuu mun kaveriksi-hanke tarjoaa viittä eri palvelua, jotka liittyvät lapsen yksinäisyyden tunteen tunnistamiseen ja lapsen tukemiseen. Palveluihin kuuluvat

1. Kysely lapsen yksinäisyyden tunnistamiseksi. Lapsen kysely sisältää kaksi osiota joista toinen täytetään yhdessä huoltajan kanssa ja toinen täyttää huoltaja tai muu läheinen aikuinen. Kyselyn avulla huoltaja ja lapsi pääsevät pohtimaan lapsen kaverisuhteita ja mahdollisia merkkejä yksinäisyydestä. Kyselyn lopussa huoltaja saa toivoa yhteydenottoa Tuu mun-kaveriksi hankkeen työntekijältä tai olla työntekijöihin yhteydessä tarvittaessa itse. (Mannerheimin lastensuojeluliiton Järvi-Suomen piiri 2025a.)
2. Verkkotehtävät lapsen perheelle. Verkkotehtävät koostuvat perheen yhteishenkeä vahvistavasta askartelutehtävästä, itsetuntoa ja vuorovaikutusta tukevasta keskustelutehtävästä, yhteishenkeä vahvistavasta toiminnallisesta tehtävästä, itsetuntoa ja

nähdyksi tulemisen kokemusta vahvistavasta kirjoitustehtävästä sekä kuvista, jotka tukevat keskustelua yksinäisyydestä. (Mannerheimin lastensuojeluliiton Järvi-Suomen piiri 2025b.)

3. Vertaisryhmiä 7-12-vuotiaille kuudella eri paikkakunnalla. Vertaisryhmissä tehdään mukavia asioita yhdessä ja samanaikaisesti harjoitellaan kaveri- ja tunnetaitoja ja vahvistetaan itsetuntoa. Ryhmiä ohjaavat MLL:n työntekijät ja koulutetut vapaaehtoiset. (Mannerheimin lastensuojeluliiton Järvi-Suomen piiri 2025c.)
4. Vertainen on ystävä -toiminta, jossa koulutettu vapaaehtoinen tukee kahden lapsen ystävyyttä puolesta vuodesta vuoteen, edistäen ja auttaen yhteisen tekemisen löytämisessä. Tarkoituksena on, että ystävyys jatkuisi luonnollisesti silloin kun järjestetty toiminta on loppunut. (Mannerheimin lastensuojeluliiton Järvi-Suomen piiri 2025d.)
5. Perheiden ohjaus kuudella eri paikkakunnalla. Ohjaus koostuu 1-5 kerran käynneistä ja tavoitteena on vahvistaa koko perheen hyvinvointia ja antaa keinoja tukea yksinäisyyttä kokevaa lasta. (Mannerheimin lastensuojeluliiton Järvi-Suomen piiri 2025e.)

3 Yksinäisyys

3.1 Mitä on yksinäisyys?

Ahdistunut, erilainen, ulkopuolinen, kuulumaton, vääränlainen. Edellä luetellut adjektiivit kuvaavat yksinäisyyttä kokevan tunteita. Yksinäisyyttä ei voida määritellä vain yhdellä tavalla. Joku saattaa kokea itsensä yksinäiseksi, koska hänellä ei ole ketään kenelle kertoa päivän tapahtumista tai joka aidosti ymmärtäisi häntä. Toinen saattaa kokea itsensä yksinäiseksi, vaikka olisikin kaveriporukan ympäröimänä. Yksinäisyys voi olla sitäkin, että tunnet olosi ahdistuneeksi, erilaiseksi ja ulkopuoliseksi sukutapaamisissa. (Junttila 2015, Yksinäisyys.) Kuka vaan voi tuntea olonsa yksinäiseksi, eikä se välttämättä aina liity puutteellisiin sosiaalisiin taitoihin (Mielenterveystalo 2025).

Junttilan (2016) mukaan yksinäisyys on hyvin laaja käsite ja jokaisen henkilökohtainen kokemus. Yksinäisyys on subjektiivista, eli vain henkilö itse voi kertoa tunteeko olonsa yksinäiseksi. Yksin olo ei ole aina negatiivinen olotila, vaan se voi olla myös toivottua ja tarkoituksella haettua. Yksin olo muuttuu yksinäisyydeksi silloin, kun yksin oleva henkilö tuntee ahdistuneisuutta asiasta. Yksinäisyys on psyykinen olotila, jossa ihminen on ahdistunut siitä, ettei hänellä ole riittävästi toivomansa laista kontaktia muihin ihmisiin. (Saari 2016, luku 8.)

Osa tutkijoista on sitä mieltä, että asian ytimessä on se, minkälaisen maailman olemme luoneet itsellemme (Saari 2016, luku 2). Ihmisillä on tietynlaisia odotuksia sosiaalisista tilanteista ja usein on kyse siitä, että yksinäisyyttä kokevien odotukset ja todellisuus eivät kohtaa (Junttila 2015, Yksinäisyys). Meidän sosioemotionaaliossa maailmassamme ihannoidaan sosiaalisuutta ja yhteenkuuluvuutta, ja sitä mitä yhteiskunta arvostaa ja pitää normaalina. Media ja siinä esiintyvät täydelliseltä näyttävät elämänmallit ja niiden esittely sekä muiden kertomukset onnistuneista ihmissuhteista muokkaavat omia odotuksiamme sosiaalisesta toiminnasta (Junttila 2015, Yksinäisyys). Siinä maailmassa, jonka olemme itsellemme luoneet, ovat hyvinvointi ja terveys vahvasti yhteydessä ihmisten vuorovaikutuksen tuottamaan energiaan. (Saari 2016, luku 2.) Yksi teoria on, että yksinäisyyden kokemus on voinut aiheutua edellä mainituista tilannetekijöistä. Toisen teorian mukaan myös luonteenpiirteillä voi olla vaikutusta yksinäisyyden kokemiselle. (Saari 2016, luku 2.)

3.2 Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys

Robert Weissia pidetään yksinäisyystutkimuksen isänä. Tutkijan mukaan ihmisellä on luontainen tarve muodostaa positiivisia sosiaalisia suhteita, sekä kiintymys toiseen ihmiseen. Sosiaalinen kanssakäyminen on ihmiselle perustarve. (Junttila 2015, Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys.) Nykypäivänä ihminen voi löytää sosiaalisia kontakteja hyvin monipuolisesti koulusta, työpaikalta, harrastuksista tai mistä tahansa yhteisöstä. Sosiaalinen media ja eri alustat ovat myös suosittuja tapoja etsiä itselleen merkittäviä sosiaalisia suhteita.

Weiss jaotteli yksinäisyyden kokemuksen sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen. Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys voivat olla hyvin erilaisia kokemukseltaan. Sosiaalisessa yksinäisyydessä on usein kyse ulkopuolisuuden tunteesta. Sosiaalista yksinäisyyttä kokevalle ihmiskontaktit eivät ole laadultaan toiveita vastaavia ja näin jää olo siitä, että ei kuulu joukkoon ja on poissuljettu ja jopa näkymätön. Sosiaalisesti yksinäisen huomataan usein olevan yksin, mutta ihminen voi myös esittää kuuluvansa johonkin ryhmään. (Junttila 2015, Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys.)

Emotionaalinen yksinäisyys ilmenee läheisen ystävyysuhteen puuttumisena. Emotionaalista yksinäisyyttä kokevalla ei ole ystävää, jolle tämä kokisi, että voisi kertoa henkilökohtaisia asioita ja joka ymmärtäisi ja kuuntelisi. Ihmiselle usein riittää se, että on edes yksi ystävä, johon voi luottaa ja uskoutua. Ystävä voi olla lähellä tai kaukana, eikä tämän tarvitse olla aina tavoitettavissa. Usein riittää tietoisuus siitä, että hänellä on joku, joka välittää. (Junttila 2015, Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys.)

3.3 Lapsen yksinäisyys

Lapsi voi olla sekä sosiaalisesti että emotionaalisesti yksinäinen. Kun lapselta puuttuu leikkikaverit, ei hänellä usein ole myöskään parasta ystävää. Dynamiikka muuttuu, kun lapsi on viimeisillä alakoulun luokilla, sillä tällöin kaveripiirit alkavat vakiintua. Tällöin yksinäisyyttä kokeva voi näyttää olevansa jossakin kaveriporukassa, vaikka todellisuudessa tuntee olevansa porukan ulkopuolella. Niinkin voi olla, että lapsella on hyvä ystävä, mutta hän ei kuitenkaan kuulu mihinkään porukkaan koulussa. (Junttila 2015, Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys.)

lällä on vaikutusta siihen, millaista ystävyyttä lapsi voi ylläpitää. Pienemmät lapset tapaavat hyviä ystäviänsä usein, kun taas vanhemmilla lapsilla voi olla hyviä ystäviä, joita he tapaavat harvemmin ja silti he onnistuvat ylläpitämään ystävyyttä. Junttilan mukaan on kuitenkin kaikin keinoin helpointa ylläpitää vahvaa, hyvää ystävyyttä, kun ystävää tapaa aktiivisesti. (Junttila 2015, Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys.)

Vanhemmat lapset ovat usein hyviä piilottelemaan sosiaalista yksinäisyyttä. He osaavat teeskennellä olevansa osa jotain ryhmää. Kun muut lapset huomaavat toisen olevan yksinäinen, voi se johtaa ulosjättämiseen, sosiaaliseen stigmaan ja aiheuttaa vähenevän itsearvostuksen, vieraantumisen tunteen ja negatiivisen kehän. (Junttila 2015, Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys.)

Lasten kaveri- ja sosiaaliset taidot kehittyvät jo varhaislapsuudessa omien vanhempien kanssa ja esimerkiksi päiväkodissa. Jos lapsella on silloin ollut negatiivisia kokemuksia sosiaalisista suhteista, saattaa lapsi alkaa välttelemään toisten seuraa ja leikkii mieluummin yksin. Näillä negatiivisilla kokemuksilla voi olla pitkäkestoisia negatiivisia kantamuksia. Toisaalta, on myös sellaisia lapsia, jotka nauttivat yksinolosta. Näistä lapsista on huoli, sillä yhdessä tekeminen opettaa lapselle tärkeitä yhteistyötaitoja, joita tämä tulee tarvitsemaan tulevaisuudessa. (Junttila 2015, Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys.)

3.4 Yksinäisyyden vaikutukset terveyteen

Junttilan (2016) mukaan sekä sosiaalinen että emotionaalinen yksinäisyys aiheuttavat negatiivisia tunteita, kuten alemmuuden tunteita, ahdistusta, itseluottamuksen menetystä ja syrjäytymisen kokemista. Pitkittyneellä yksinäisyydellä on selvä yhteys psykososiaalisiin ongelmiin. Yksinäisyyttä kokevan psykososiaaliset ongelmat voivat ilmetä sosiaalisena pelkona, masennuksena, psykoottisuutena ja jopa itsetuhoisuutena. Yksinäisyyden vaikutuksia on tutkittu suomalaisessa tutkimuksessa ja sen mukaan sairastelu, masentuneisuus, aloitekyvyttömyys, tulevaisuuden pelko, kotiin eristäytyminen, työttömyys, velkaantuminen, mielihyvääostosten teko ja syöminen, päihteiden käyttö sekä ruokahaluttomuus lisääntyi. (Saari 2016, luku 3.)

Tarkastellessa sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden vaikutusten eroavaisuuksia, on selvää, että emotionaalinen yksinäisyys on näistä kahdesta useammin yhdistetty mielenterveydellisiin ongelmiin (Junttila 2016, Saaren 2016, luku 3, mukaan). Emotionaalinen yksinäisyys aiheuttaa usein voimakasta levottomuutta, ja ahdistuksen ja toivottomuuden tunteita ja sen vaikutukset voivat olla hyvin pitkäaikaisia. Sosiaalisessa yksinäisyydessä päälimmäisinä tunteina ovat ulkopuolisuus ja poissulkeminen. (Junttila 2015, Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys.)

3.5 Yksinäisyys ja lapsen terveys

Yksinäisyydestä tehdyt tutkimukset osoittavat, että lapsen toistuvat negatiiviset kokemukset voivat kehittää kielteisen ajattelumallin omista sosiaalisista taidoista. Mikäli yksinäisyys on pitkäaikaista, voi se muuttua krooniseksi ja vaikuttaa psyykkiseen kehitykseen. (Junttila 2016; Lau & Gruen 1992 Vau ras 2009; Qualter ym. 2010; Sharabi, Levi & Margalit 2013, Kurtelius & Kumpulainen 2021, 195 mukaan.) Sanotaankin, että yksinäisyydestä on vaikea päästä eroon. Tilastojen mukaan alakouluikäisistä lapsista noin puolet ovat olleet yksinäisiä myös edellisenä lukukautena. (Junttila 2015, Yksinäisyyden ikävät vaikutukset.)

Niina Junttila on ollut mukana useassa eri yksinäisyyttä tutkivassa tutkimuksessa ja on näistä saadun tiedon perusteella koonnut listan alakoululaisten yksinäisyyden yhteyksistä oppimiseen, sosiaaliemotionaaliseen hyvinvointiin sekä psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen. Listan mukaan alakoululaiset lapset välttelevät usein tehtäviä suojellakseen itseään epäonnistumisilta, kärsivät useammin oppimisvaikeuksista, sosiaalisesta ahdistuneisuudesta, tuntevat itsensä turvattomaksi, kokevat osattomuutta ja viettävät enemmän aikaa ruudun äärellä. Lisäksi heillä on opettajien, luokkakavereiden ja vanhempien mielestä usein heikommät yhteistyötaidot, vähäisempi empatiakyky ja he ovat impulsiivisia sekä saattavat häiriköidä. Yksinäisyyttä kokevilla lapsilla on suurempi todennäköisyys tulla kiusatuksi ja torjutuksi. (Junttila 2015, Yksinäisyys ja muut murheet.)

Kuten aikuisilla, myös lapsilla, sekä sosiaalinen että emotionaalinen yksinäisyys aiheuttavat monenlaista oireilua. Nuoruuteen jatkunut sosiaalinen yksinäisyys voi altistaa nuoren masennukselle, kun taas emotionaalisesti yksinäisillä lapsilla on suurempi todennäköisyys tuntea itsensä kelpaamattomaksi, turhaksi ja epäonnistuneeksi. Lisäksi emotionaalisesti yksinäisellä on suurentunut riski joutua tulevaisuudessa koulu- ja työuran, yhteiskunnallisten järjestelmien ja normien ja sääntöjen ulkopuolelle. (Junttila 2015, Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys.)

Lapsen yksinäisyys ei pelkästään aiheuta monenlaista oireilua, vaan yksinäisyys ja sen myötä muu oireilu voi kehittyä lapsen sairauden johdosta. Eräs riskitekijä yksinäisyydelle on lapsen neuropsykiatrisen oireilu. Usein neuropsykiatrisesti oireileva lapsi kokee itsensä helposti erilaiseksi ja huonommaksi kuin muut. Mielenterveysongelmilla ja neuropsykiatrisilla piirteillä on myös todettu olevan vahva yhteys. (MIELI ry 2025.) Autismin piirteisiin kuuluvat

vuorovaikutuksen erityispiirteet, kuten vaikeus tulkita sanallista ja sanatonta viestintää, esimerkiksi äänensävyä ja ilmeitä (Autismiliitto 2022). Myös ADHD:lla on todettu olevan vaikutuksia ystävyyssuhteisiin. ADHD:n myötä lapsi voi olla impulsiivinen ja hänellä voi olla vaikeuksia seurata leikin sääntöjä. Tällainen toiminta luonnollisesti lisää ristiriitoja lasten välillä. (Mielenterveystalo 2025.)

3.6 Lasten yksinäisyys lukuina

Koska yksinäisyys on jokaisen oma henkilökohtainen tunne tai olotila, yksinäisyyttä on vaikea mitata. Yksinäisyydestä on tehty useita kyselyitä ja niiden perusteella on tehty päätelmiä. Vaikka tarkkoja lukemia voi olla vaikea saada, antavat tutkimukset kuitenkin hyvän käsityksen siitä, kuinka suuri osa ajattelee kokevansa yksinäisyyttä. (Junttila 2015, Kuinka yleistä lasten ja nuorten yksinäisyys on.)

Kouluterveyskyselyiden mukaan vuonna 2023, 99 prosenttia kyselyyn vastanneista 4. ja 5. luokkalaisista kokivat, että heillä on ainakin yksi hyvä ystävä. Luku on pysynyt ennallaan vuonna 2025. Silti sekä vuonna 2023 ja 2025 4 prosenttia tunsivat itsensä yksinäiseksi usein. Viimeisimmästä tutkimustiedosta käy ilmi, että 6 prosenttia koko maan kyselyyn vastanneista tytöistä koki olevansa usein yksinäisiä, kun taas 3 prosenttia pojista oli usein yksinäisiä. Alueellisesti eniten usein yksinäisyyttä kokevia lapsia oli Kainuun-, Etelä-Pohjanmaan-, Varsinais-Suomen-, Kanta-Hämeen, Keski-Uudenmaan, Etelä-Karjalan ja Ahvenanmaan hyvinvointialueilla, kun taas heitä oli vähiten Keski-Suomen- ja Pohjanmaan hyvinvointialueilla. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2025.)

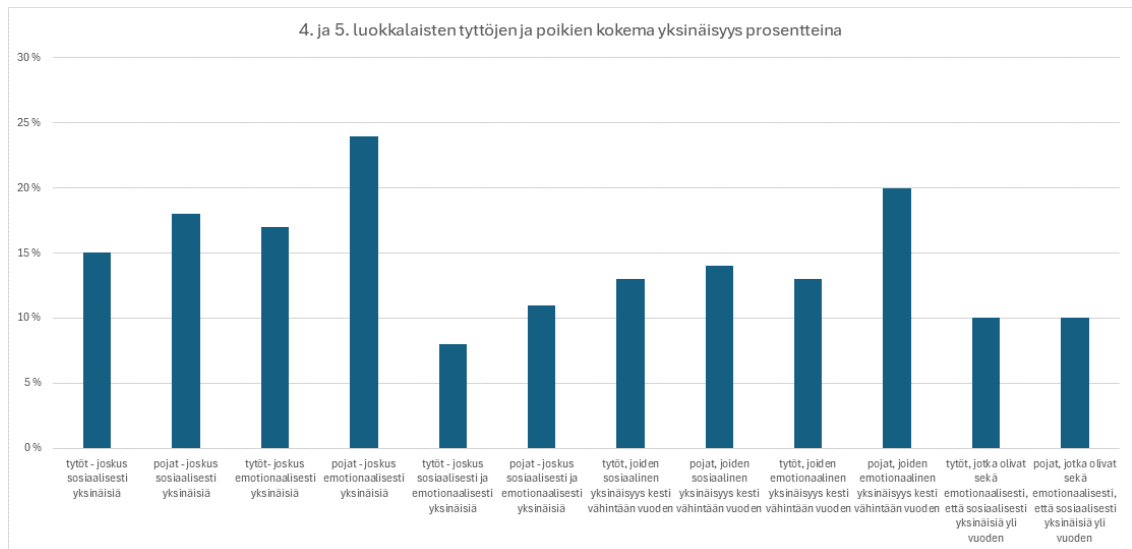
Kouluterveyskyselyiden luvut tukevat teoriaa siitä, kuinka yksinäisyys on jokaisen henkilökohtainen tunne ja ihminen voi tuntea yksinäisyyttä, vaikka heillä olisikin ystäviä. Luvut poikkesivat hieman aiemmasta tutkimustiedosta, sillä aiemmissa tutkimuksissa pojat ovat tunteneet itsensä yksinäiseksi hieman enemmän kuin tytöt. Nämä eri tutkimukset eivät ole kuitenkaan suoraan verrannollisia, sillä kysymykset ovat olleet sanoitettuja ja jaoteltuja eri tutkimuksissa eri tavoilla.

Hiukan vanhemmassa, vuonna 2018 tehdyssä tutkimuksessa tutkittiin kahdeksanvuotiaiden lasten yksinäisyyttä ja kaverisuhteita. Tulosten perusteella noin 20 prosenttia lapsista koki yksinäisyyttä ajoittain ja viisi prosenttia tunsivat olonsa yksinäiseksi aina. (Kurtelius & Kumpulainen 2021, 195.) Näin ollen yksinäisyyden luvut ovat pysyneet hyvin samantyyppisinä vuodesta toiseen.

Niina Junttila on tutkinut lasten yksinäisyyttä ja koennut vastausten perusteella lukuja lasten yksinäisyydestä. Junttilan tutkimuksen mukaan monet kokevat jossain määrin yksinäisyyttä, joten hän on käyttänyt menetelmää, jossa huomioidaan ne, jotka kokevat yksinäisyyttä

erityisen voimakkaasti. Tutkimuksessa tarkasteltiin 4. ja 5. luokkalaista tyttöjä ja poikia. (Junttila 2015, Kuinka yleistä lasten ja nuorten yksinäisyys on.)

Kokosin Junttilan tutkimuksen perusteella ilmenneiden lukujen avulla alla olevan diagrammin visualisoimaan 4. ja 5. luokkalaisten yksinäisyyttä. Prosenttiosuudet ovat keskiarvoja, sillä kuten aikaisemmin todettiin, tarkkaa yksinäisyyden lukua on vaikeata mitata.



Kuva 1 Lasten ja nuorten yksinäisyyden yleisyys (Junttilaa 2015 mukaillen)

Diagrammista on pääteltävissä, että poikien sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys on hie-man korkeampaa kuin tyttöjen. Silti tyttöjä, jotka olivat sekä emotionaalisesti että sosiaali-sesti yksinäisiä yli vuoden, on yhtä paljon kuin vastaavassa tilanteessa olevia poikia. On tär-keätä huomata, että pienimmillään yksinäisyyttä kokevien määrä oli 7% ja suurimmillaan lä-hes 25%.

4 Lasten kasvun tukeminen ja sosiaaliset taidot

4.1 Varhainen vuorovaikutus ja kiintymyssuhde

Turvallisen kiintymyssuhteen kehittyminen ja hyvä varhainen vuorovaikutus vanhemman ja lapsen välillä edesauttavat lapsen tasapainoista kehitystä ja kasvua. Lapsi tarvitsee hoivaa-mista ja tunteen, että hänestä huolehditaan ja välitetään. Kiintymyssuhde ja varhainen vuo-rovaikutus ovat näin perusta lapsen kokonaisvaltaiselle kehitykselle. (Mannerheimin Lasten-suojeluliitto 2024.) Kiintymyssuhde ja varhainen vuorovaikutus kulkevat käsi kädessä, sillä ne tukevat toinen toistaan. Mikäli lapsi ei saa tarvitsemaansa hoivaa ja varhaiset kokemukset ovat vahingollisia, voi se aiheuttaa myöhempiä poikkeuksia sosiaalisessa käyttäytymisessä ja

tunnereaktioissa. Varhaiset negatiiviset kokemukset ja pitkäkestoinen stressi voivat jopa muuttaa aivojen rakennetta ja toimintaa. (Mäntymaa, Luoma, Puura & Tamminen 2003.)

Varhainen vuorovaikutus, tunteet ja aivojen kehitys muodostavat yhdessä kokonaisuuden, joka säätelee ihmisen vuorovaikutusta. Varhainen vuorovaikutus on vahvasti yhteydessä tunteisiin ja lapsen psyykinen kehitys pohjautuu siihen. (Mäntymaa ym. 2003.) Se vaikuttaa aivotuotoimintojen kehitykseen, itseluottamukseen, minäkuvaan, empatiakykyyn, tunteiden itsesäätelyyn, psyykkiseen ja fyysiseen terveyteen, ja se toimii perustana vuorovaikutussuhteille (Julkaisematon diaesitys 2025). Puutteelliset varhaiset kiintymyssuhteet voivat näyttäytyä myöhemmin lapsen yksinäisyytenä. Lapsi voi olla estynyt, tietoisesti vetäytyä sosiaalisesta kontaktista ja hänellä voi olla vaikeuksia kiintyä ihmisiin. (Korhonen 2021.)

4.2 Kaveritaidot

Sillä, että lapsella on edes yksi hyvä kaverisuhde, on suuri merkitys lapsen hyvinvointiin. Hyvät sosiaaliset suhteet tukevat kasvua ja kehitystä, ja antavat iloa ja merkitystä lapsen elämään. Lapsen kasvaessa kaverisuhteet ovat yhä tärkeämmässä roolissa ja silloin on tärkeitä, että lapsella on tarvittavat kaveritaidot hyvien suhteiden ylläpitämiseksi. Kaveritaidot ovat taitoja, joita tarvitaan vuorovaikutuksessa ja niiden harjoittelu luo tärkeän pohjan myöhemmälle sosiaaliselle kanssakäymiselle. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2025.)

Kaveritaidoiksi voidaan lukea se, miten lapsi lähestyy toista lasta ja osaa liittyä leikkiin tai pyytää sitä. Keskustelun aloittaminen, toisten kuuntelu, neuvottelutaidot, taito sanoa ei, ristiriitatilanteiden selvittely, auttaminen ja avun pyytäminen, ja luotettavuus sekä lojaalisuus ovat myös kaveritaitoja. (Mielenterveystalo 2025a.)

Vanhempien rooli kaveritaitojen tukemisessa on merkittävä. Positiiviset varhaiset kokemukset tukevat hyviä sosiaalisia taitoja. Mikäli lapsella on huonoja kokemuksia sosiaalisista suhteista, on tärkeitä, että vanhemmat ovat lapsen tukena näissä tilanteissa. (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2025.)

4.3 Varhainen puuttuminen yksinäisyyteen

Koska yksinäisyydellä on taipumus pitkäkestoisuuteen ja sen johdosta voi kehittyä mielenterveys ongelmia tai muita pitkäaikaisia oireita, on tärkeitä, että lapsen yksinäisyyteen puututaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa. Tutkimustieto viittaa siihen, että varhainen tuki ennaltaehkäisee tilanteen uusiutumista ja vähentää hoitokustannuksia. (Junttila 2015 Interventioita yksinäisyyteen.)

Varhaiseen apuun on olemassa kaveritaitoihin kohdistettuja interventio ohjelmia, joista ehkä tunnetuin on KivaKoulu -ohjelma, joka on kiusaamisen ehkäisyyn suunniteltu. Lisäksi laajasti käytössä on Friends -ohjelma, joka pohjautuu psykoterapiaan. Näitä matalankynnyksen

interventiomalleja on tarjolla kouluissa. Näillä interventioilla on todettu olleen positiivisia vaikutuksia yksinäisyyden lievittämiseen. (Junttila 2015 Interventioita yksinäisyyteen.)

Jotta tällaiset interventiot olisivat toimivia, täytyy opettajien olla sitoutuneita käyttämään niitä ja osata käyttää niitä oikein. On todettu, että usein opettajat eivät ole olleet kovinkaan halukkaita hyödyntämään interventioita, koska he ovat katsoneet, että ne eivät suoranaisesti kuulu heidän osaamisalueeseensa tai he kokevat, että eivät ole saaneet riittävästi koulutusta ohjelman toteuttamiseen. (Junttila 2015 Interventioita yksinäisyyteen.)

Varhaista tukea yksinäisyyteen on tarjolla myös muualla kuin koulussa. Pienikin lapsi voi olla yksinäinen, jolloin varhaiskasvatuksella on tärkeä rooli yksinäisyyden ennaltaehkäisyssä ja varhaisessa puuttumisessa (Kaapuset 2025). Koulun ja varhaiskasvatuksen lisäksi useilla järjestöillä on toimintaa ja apua yksinäisyyteen. Järjestöjen tarjoamaa apua saa matalalla kynnyksellä ja se on maksutonta. Järjestöt ovat muodostaneet yksinäisyysverkoston, johon kuuluu peräti 16 järjestöä (Siskot & Simot 2024). Verkosto pureutuu yksinäisyyteen yhteiskunnallisena ilmiönä ja etsii siihen ratkaisuja (Punainen Risti 2025).

Varhaista tukea on saatavilla useista eri paikoista ja tarjolla on hyvin monenlaista toimintaa. Pääteltävissä on, että ennen kuin varhaista tukea voidaan antaa, lapsi tarvitsee tarpeen havaitsemiseen ja tuen toteutumiseen aikuisen apua. Jotta yksinäisyyttä kokeva lapsi saisi apua, yksinäisyys pitää huomata ja sen suhteen pitää osata toimia systemaattisesti ja pitkäjänteisesti.

4.4 Yksinäisyyden periytyvyys

Tutkimusten perusteella yksinäisen vanhemman lapsi on muita todennäköisemmin myös itse yksinäinen. Anna-Elina Salo on tutkinut väitöskirjassaan 4.-6. luokkalaisten yksinäisyyttä ja siihen johtavia syitä. Tutkimustulosten mukaan äidin yksinäisyys johti usein tytön yksinäisyyteen ja isän pojan. Lisäksi vanhemman mielipide omasta kyvykkyydestä oli tutkimuksen mukaan selvästi yhteydessä lapsen kasvuun ja kehitykseen. (Salo 2022.)

Lapsen yksinäisyys voi osittain kehittyä vanhemmalta perityiden luonteenpiirteiden johdosta kuten ujous tai arkuus. Kasvuympäristön vaikutus kuitenkin lisääntyy lapsen kasvaessa niin, että se on myöhemmin merkittävämpi tekijä kuin luonteenpiirteet. (Junttila 2015, Periytykö yksinäisyys.)

Lapsi seuraa pienestä pitäen vanhemman sosiaalista käyttäytymistä ja mallintaa sitä omassa sosiaalisissa suhteissaan. Kun lapsi saa huomiota vanhemmiltaan ja heidän kanssaan leikki on positiivista, ja vanhemmat ovat fyysisesti läsnä leikissä, luo tämä hyvät edellytykset positiivisille vertaissuhteille. Mikäli taas vanhempi käyttää omaa määräysvaltaansa negatiivisesti lasta kohtaan, on vaarana, että lapselle syntyy pyrkimys saada samanlaista valtaa

kaverisuhteissaan, jolloin vertaissuhteista tulee vaikeita. (Junttila 2015, Periytyykö yksinäisyys.) Lapsi huomaa herkästi, ja jo varhaisessa vaiheessa, jos hän ei saa tarvitsemaansa aitoa huomiota. On tutkittu, että tällainen kokemus näkyy aivoissa samalla tavalla kuin kipu. Jos lapsella on pitkään sellainen olo, että hän ei ole kenellekään merkittävä, altistaa tämä mielenterveys ongelmille ja masennukselle, jotka taas voivat olla yhteydessä yksinäisyyden tunteeseen. (Mäkelä 2017.)

4.5 Perheen voimavarat

Erityisasiantuntija Jukka Mäkelän (2017) mukaan jokaisella on voimavaroja ja usein niistä saa tietää vasta silloin, kun perheessä on koettelemuksia. Omien voimavarojen huomaaminen tarkoittaa sitä, että vanhempi oppii tunnistamaan itsessään ne asiat, jotka ovat hänen vahvuuksiaan. Usein vaaditaan se, että ulkopuolinen henkilö sanoittaa vanhemman vahvuudet. (Mäkelä 2017.)

Vanhemmuus tuo mukanaan stressiä oman lapsen hyvinvoinnista ja pärjäämisestä. Tietyntyylinen pieni stressi voikin olla hyväksi, sillä se lisää vanhemman viettiä huolehtia lapsestaan. Kun vanhempi kokee liiallista stressiä, jäykistyvät toiminnot, eikä vanhempi pysty toimimaan luontevasti, lapsen hyvinvoinnin kannalta tarvittavalla tavalla. Tällöin olisi hyvä, että vanhemmalla olisi sosiaalista tukea auttamassa stressaavan tilanteen yli. (Mäkelä 2017.)

Joskus voi käydä niin, että vanhempi kokee, ettei saa tilanteeseen tarpeeksi tukea. Nykyvanhempia kohtaan odotukset ovat suuret, sillä mediassa tuputetaan tietoa 'oikeanlaisesta vanhemmuudesta' ja netti on pullollaan tietoa erilaisista vanhemmuuden neuvoista. Lisäksi monet eivät aidosti ymmärrä toisen tilannetta, eivätkä pysty tarvittavalla tavalla tukemaan pullassa olevaa. Harkitsemattomat kommentit voivat tuntua vanhemmasta hyvinkin pahalta ja aiheuttaa ylimääräistä stressiä. Avun pyytämistä vaikeuttaa se, että monet ajattelevat, että heidän tulee pärjätä asian kanssa yksin. (Mäkelä 2017.)

Yksinäisyyttä kokevan vanhemman tukeminen ei välttämättä vaadi suuria ulkopuolisia toimia, vaan voi riittää, että vanhemmalla on kokemus siitä, että joku aidosti kuuntelee ja ymmärtää. Vanhempi voi saada tukea ystäviltä, sukulaisilta tai puolisoilta. Mikäli apua tarvitaan tuttavapiirin ulkopuolelta, voi lapsiperheiden kotipalvelusta tai perhetyöstä olla apua. (Mäkelä 2017.)

5 Opinnäytetyön toteutus

5.1 Tarkoitus ja tavoite

Opinnäytetyön tutkimus on kartoittava. Työn tarkoituksena oli luoda konkreettinen työväline, jonka avulla päästiin tarkastelemaan uusia näkökulmia lasten yksinäisyyteen. Tavoitteena oli kerätä uutta tietoa lasten yksinäisyydestä sekä huoltajan näkökulmasta asiaan ja koostaa se yhteen niin, että sitä voidaan hyödyntää käytännössä.

Opinnäytetyön tutkimuskysymykset ovat

- Millaisia toiveita ja näkökulmia huoltajilla on lapsen yksinäisyyden lievittämiseksi?
- Millaisia kokemuksia yksinäisyyttä kokevan lapsen huoltajilla on lapsen yksinäisyydestä ja sen vaikutuksista?
- Millaisia tunteita lapsen yksinäisyys huoltajissa herättää?

5.2 Tutkimusmenetelmät

Tässä opinnäytetyössä käytettiin empiiristä ja laadullista tutkimusmenetelmää. Empiirisen tutkimusmenetelmän avulla havainnoista kerätään aineistoa. Myös numeerinen tieto on sallittua, vaikka usein se liitetään kvantitatiiviseen menetelmään. Numeerista tietoa analysoidaan kvalitatiivista menetelmää käytettäessä sanallisesti, pohtien lukujen merkitystä. (Kallinen & Kinnunen 2021.) Tutkimuksen kohderyhmänä toimivat yksinäisyyttä kokevan lapsen huoltajat.

Opinnäytetyö kartoittaa ja koostaa yhteen huoltajien henkilökohtaisia mielipiteitä, tuntemuksia ja kokemuksia. Tavoitteena oli saada yksityiskohtaista tietoa huoltajien kokemasta todellisuudesta ja tulkita saatua tietoa monipuolisesti niin, että siitä päästäisiin tekemään johtopäätöksiä. Laadullinen tutkimus tarkastelee ihmisten välistä sosiaalista maailmaa. Siinä korostuvat ihmisten omat kokemukset ja merkitys. Laadullisen tutkimuksen avulla halutaan saada selville ihmisten omia kokemuksia ja ajatuksia heidän kokemastaan todellisuudesta. Kokemusten ja ajatusten ajatellaan olevan merkityksellisiä kyseisille henkilöille. (Varto 1992, Vilkan 2021, osa 1 mukaan.)

Laadullista eli kvalitatiivista menetelmää käytettäessä tutkittavan vastaukset eivät yleensä anna täysin selkeää, yhdellä tavalla tulkittaessa olevaa vastausta. Näin ollen on tutkijan tehtävänä tehdä tulkintoja ja päätelmiä saadun tiedon perusteella. Jotta tulkintaongelmilta vältytään, tutkijan on asetettava itselleen miksi-kysymyksiä mitä -kysymysten lisäksi. Tutkimuksen tavoitteena oli tarkastella tietoa mahdollisimman monipuolisesti niin, että ratkaisuja ja päätelmiä on useampia. Useinkaan yhtä varmaa vastausta ei ole, kun tarkastellaan ilmiöitä ja asioita. (Vilka 2021, osa 2.) Laadullista tutkimusta tehdessä tutkija etäännyttää itsensä

aikaisemmista oletuksistaan ja tarkastelee tutkimusta uusin silmin, ilman ennakkokäsityksiä (Kallinen & Kinnunen 2021).

5.3 Aineistonkeruumenetelmänä teemahaastattelu

Aineistonkeruumenetelmäksi valittiin teemahaastattelu nettikyselyn muodossa. Haastattelut ovat yleisiä ja suosittuja aineistonkeruumenetelmiä, sillä niiden avulla ihminen pääsee kertomaan vapaasti, omin sanoin omasta ajatusmaailmastaan (Hutchinson 1994, Rose 1994, Mitchell 2015, Orr ym. 2020, Palosen & Kylmän 2022, 283 mukaan). Teemahaastattelua käytettäessä tutkija määrää haastattelun teeman ja ohjaa haastattelua teeman mukaan (Kallio ym. 2016, Naz ym. 2022, Palosen & Kylmän, 283 mukaan). Teemahaastattelu on sopiva haastattelumenetelmä, kun aiheesta tiedetään jo jonkin verran. Teemat voivat olla väljiä ja jättävät siten tilaa vastaajan omille kokemuksille. Teemahaastattelussa tutkija on rakentanut haastattelukysymykset perustuen aiempaan tietoon. Se on hyvä menetelmä etenkin niille, joilla on vähemmän kokemusta tutkimustyöstä. Teemahaastattelu kysymysten suunnittelu vaatii tutkijalta perehtyneisyyttä aiheen kirjallisuuteen. Haastattelukysymyksiä suunniteltaessa voidaan myös hyödyntää aiheen asiantuntijoita. (Palonen & Kylmä 2022, 286, 287.)

Tutkimuksen teemahaastattelu suoritettiin Microsoft Forms -kyselylomakkeen muodossa (Liite 2). Forms on monipuolinen alusta, joka on tarkoitettu erilaisia kyselyitä varten. Sitä voi käyttää lähes jokaisella selaimella ja puhelimella. Formsin toimintoihin kuuluu reaaliaikainen vastausten tarkastelu. Kyselylomakkeeseen laadittiin viisi tiukasti aiheeseen liittyvää kysymystä ja alkuun esittelyteksti, jossa esiteltiin tutkimuksen tuottaja, työelämäkumppani, tarkoitus ja tavoite, sekä se, että vastaaminen onnistuu täysin anonymisti. Esittelytekstistä (Liite 1) haluttiin tehdä motivoiva ja kertoa selkeästi, että vastaamalla kyselyyn huoltajat saavat oman äänensä kuuluviin. Kyselysivulle lisättiin vielä lyhyt esittelyteksti, jossa kerrattiin tarkoitus lyhyesti ja muistutettiin anonymisyydestä. Tutkimuksesta haluttiin tehdä mahdollisimman läpinäkyvä, joten tekstiin lisättiin opiskelijan sähköpostiosoite, mikäli huoltaja halusi pyytää kyselystä lisätietoja tulosten säilytykseen, käsittelyyn, hävitykseen tai tutkimuksesta pois pääsyyn liittyen. Toisaalta, olisi ollut kaikkein selkeintä vastaajille, että edellä mainituista asioista olisi suoraan kerrottu esimerkiksi kyselysivulla.

Kyselyn kysymykset laadittiin yhteistyössä Tuu mun kaveriksi -hankkeen kanssa niin, että niillä voitaisiin saada vastauksia, jotka hyödyttäisivät työelämäkumppania ja auttaisi heitä kehittämään toimintaansa. Kysymykset käsittelivät huoltajien kokemuksia, tunteita ja vaikutuksia perheeseen, sekä kartoittivat jo saatua tukea ja huoltajien toiveita sekä ehdotuksia tutkimuodoista. Kysymyksiä ei haluttu liikaa rajata ja niissä pyrittiin välttämään johdattelua. Näin ajateltiin, että saadaan kerättyä mahdollisimman aitoja kokemuksia ja ajatuksia, antaen tilaa itselle tärkeiden asioiden kertomiselle. Näillä perusteilla päädyttiin viiteen avoimeen kysymykseen. Toivottua pituutta tai sanamäärää ei asetettu.

Riskinä tunnistettiin se, että tämän tyyppinen kysely mahdollisti hyvin lyhyet tai aiheen vierestä olevat vastaukset, jotka eivät välttämättä olisi tutkimuksen kannalta kovin hyödyllisiä. Toisena riskinä oli vähäinen osallistujamäärä. Tätä ongelmaa yritettiin poistaa mainostamalla kyselyä useasti nostamalla sitä sosiaalisessa mediassa.

Tuu mun kaveriksi - hanke julkaisi kyselyn Järvi-Suomen piirin internet-sivustolla. Lisäksi kysely julkaistiin hankkeen Facebook ja Instagram tileillä, sekä hankkeen suosituksesta opiskelijan omissa sosiaalisen median kanavissa. Kysely julkaistiin aluksi kahdeksi viikoksi ja vastausaikaa jatkettiin vielä puolella viikolla. Koska kysely julkaistiin julkisissa kanavissa ja sivustolla, pystyi kuka vain, joka halusi kertoa omista kokemuksistaan, vastaamaan kyselyyn. Toivottavissa oli, että kysely tavoittaisi mahdollisimman laajan yleisön, sillä suuri osallistujamäärä mahdollistaisi kokemusten yleisyyden tutkimisen.

Koska kyselyn vastaajat ovat nimettömiä, eivätkä kysymykset kohdistuneet suoraan Tuu mun kaveriksi - hankkeen toiminnoissa oleviin henkilöihin, ei tutkimuslupaa tarvittu. Vastaajilta ei kerätty tunnistettavia tietoja, joten vastaajan ei tarvinnut erikseen hyväksyä tietosuojaselostetta. Kyselyn anonymisyydestä kerrottiin kyselysivulla ennen kysymyksiä.

5.4 Laadullinen sisällönanalyysi

Aineiston analyysin tarkoituksena oli ymmärtää perusteellisesti huoltajien ajatusmaailmaa ja kokemuksia, sekä saada vastauksia siihen, mitä muuta Tuu mun kaveriksi - hanke voisi tehdä auttaakseen yksinäisyyttä kokevia lapsia ja heidän huoltajiaan. Lasten yksinäisyydestä löytyy useita tutkimuksia, mutta virallisia tutkimuksia, jossa tutkimus tehdään huoltajan näkökulmasta, ei etsiessä löytynyt. Tarkoituksena oli siten tuottaa arvokasta ja mahdollisesti uutta tietoa, joka voisi auttaa lisäämään tietoa ja kehittämään toimintaa.

Sisällön analyysissä käytettiin menetelmänä laadullista sisällönanalyysiä. Laadullinen sisällönanalyysi voi olla aineisto- tai teorialähtöistä (Elo, Kajula, Kääriäinen & Tohmola. 2022. 215). Tässä tutkimuksessa käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysiä, sillä sen avulla päästiin kuvaamaan tutkittavien, eli tässä tapauksessa kyselyyn vastanneiden merkitysmaailmaa (Tuomi & Sarajärvi, Vilkan 2021, luku 6 mukaan). Aineistolähtöisessä sisällön analyysissä aineisto on analyysin keskiössä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Tavoitteena oli kyselyyn vastanneiden toiminta- ja ajattelutapojen ymmärtäminen (Tuomi & Sarajärvi, Vilkan 2021, luku 6 mukaan).

Aineistolähtöisen sisällönanalyysin analyysimenetelmä vaatii tutkijalta avointa mieltä ja ennakkokäsitysten välttämistä (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006). Samalla on ymmärrettävä, että haastattelukysymyksiä lukiessa kyse on toisten tulkintojen tulkitsemisesta, eli väistämättä omat sekä vastaajien että omat käsitykset tulevat vaikuttamaan tutkimuksen lopputuloksiin. (Puusa & Juuti, 6). Kyselyn vastauksia tarkastellessa opiskelija pyrki lukemaan

vastauksia avoimin mielin ja välttämään parhaansa mukaan omien ennakkokäsitysten vaikutamista lukemaansa.

Tutustuminen aineistoon aloitettiin lukemalla kysymysten vastauksia useaan kertaan. Ennalta asettamia tutkimuskysymyksiä sekä aiheeseen liittyviä lähteitä käytettiin apuna, jotta aineistosta voitiin alkaa tehdä pelkistyksiä ja sitä voitiin ryhmitellä. (Puusa & Juuti 2020, 9.) Tekstiä vertailtiin ja lopulta etsittiin sekä samankaltaisuuksia että eroavaisuuksia. Tässä tutkimuksessa ei ollut tarkoitus kvantifioida analyysiä, joten riitti, että löydettiin yksikin aiheeseen so-piva pelkistys. (Elo ym. 2022, 220.)

Tutkimuksen teemoja käytettiin apuna aineistoa ryhmitellessä. Teemoittelu on yksi sisäl-lönanalyysin muodoista ja sitä käyttäessä etsitään aineistosta kaikki tutkimuksen kannalta oleelliset teemat (Tuomi & Sarajärvi 2018, Kallisen & Kinnusen 2021 mukaan). Teemoitte-lun avulla päästiin luomaan alaluokkia ja aineistosta löytyvät samankaltaiset pelkistykset vie-tiin samaan alaluokkaan (Elo ym. 2022, 220). Alaluokat esitellään tässä opinnäytetyössä osit-tain opiskelijan omina kuvauksina perustuen muodostettuihin pelkistysiin, sekä lainaten suo-raan kysymysten vastauksia. Aineiston analyysi eteni ryhmittelemällä samankaltaisia alaluok-kia ja muodostaen näiden ylle yläluokkia ja lopulta yhdistävä luokka (Elo ym. 2022, 221). Ryh-mittelyä on havainnollistettu alla olevassa kaaviossa. Abstrahointia jatkettiin yhdistämällä teoriaa tutkimustuloksiin kunnes päästiin tekemään johtopäätöksiä ja kehitysehdotuksia.



Kuva 2 Aineiston luokittelu

5.5 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusetiikka tarkoittaa vastuullisuutta, rehellisyyttä ja eettisyyttä tutkimusta tehtäessä. Tavoitteena on hyvän tieteellisen käytännön edistäminen ja epärehellisuuden ennaltaehkäisy. (Mustajoki & Kohonen 2021.) Hyvä tieteellinen käytäntö tarkoittaa luotettavuutta, rehellisyyttä, arvostusta ja vastuunkantoa. Tieteellisen työn hyvä tieteellinen menettelytapa on suunnitella, toteuttaa ja dokumentoida avoimen tieteen periaatteita noudattaen. (HTK 2023, 13.)

Tutkijan velvollisuuksiin kuuluu huolehtia tutkimukseen liittyvistä luvista, suostumuksista ja eettisestä ennakoarvioinnista (HTK 2023, 13). Kun sosiaalialan henkilö tekee tieteellistä tutkimusta, on tämän noudatettava Sosiaali- ja terveystieteiden eettisen neuvottelukunnan (ETENE) ohjeistuksia HTK-ohjeiden lisäksi (HTK 2023, 7). Tutkimusta tehdessä on arvostettava kaikkia tutkimukseen liittyviä henkilöitä ja kohteita, yhteiskuntaa, ekosysteemejä, ympäristöä ja kulttuuriperintöä (HTK 2023, 13).

Aineiston käsittelystä on sovittava etukäteen kaikkien osapuolien kanssa. On sovittava omistus- ja käyttöoikeuksista, käsittelystä, säilyttämisestä ja mahdollisesta avaamisesta. Sopimuksia on pidettävä ajan tasalla ja lainsäädäntöä on noudatettava. Tutkimusta tekevällä on velvollisuus noudattaa tietosuojalainsäädäntöä, salassapitoa, luottamuksellisuutta ja vaitiota. (HTK 2023, 13.)

Tätä opinnäytetyötä tehdessä nousi esille useita eettisiä kysymyksiä liittyen tietosuojaan, anonyymiin vastaamiseen, luottamuksellisuuteen, vastausten säilyttämiseen ja eettisten periaatteiden noudattamiseen. Keskeiset, tähän tutkimukseen liittyvät eettiset kysymykset olivat:

Miten tutkija voi varmistaa, että vastaajien henkilöllisyys pysyy suojattuna ja kysely on luottamuksellinen?

Miten aineistoa säilytetään?

Onko vastaajille kerrottu mihin tietoa käytetään?

Onko tutkimus tehty hyvän tutkimustavan mukaisesti?

Tutkimusta tehdessä ohjaava opettaja ja työelämäkumppani pidettiin ajan tasalla työn etenemisestä ja tutkimusta tehtiin yhteistyössä. Työn teko pyrittiin tekemään läpinäkyvästi ja vastuullisesti. Kyselyä luodessa varmistettiin Forms asetuksista, että kysely on täysin anonyymi, eikä vastaajien henkilöllisyyttä voida mitenkään selvittää.

Koska kysely oli nimetön, eikä henkilötietoja kerätä, ja vastaajina toimivat ennalta määrittämättömät henkilöt, ei tutkimuslupaa tarvittu. Ennen kyselyyn osallistumista vastaajille

kerrottiin kirjallisesti, mitä varten tutkimusta tehdään, mihin tietoa käytetään ja että vastaaminen on vapaaehtoista.

Kyselyn vastaukset kokonaisuudessaan tulivat vain opiskelijalle nähtäväksi. Tutkimusta tekevä käsitteli ja analysoi vastaukset ja toimitti aineiston opinnäytetyö muodossa työelämäkumppanille ja koululle.

Tutkimus tehtiin luotettavasti varmistaen tieteellisen toiminnan laatu. Raportointi tehtiin puolueettomasti, avoimesti ja rehellisesti. Yhteistyökumppaneita arvostettiin ja kuunneltiin läpi prosessin. Tutkija kantoi vastuun tieteellisen toiminnan koko elinkaaresta. (HTK 2023, 12.)

Vilpin välttämiseksi varmistettiin, että tutkittu tieto on kirjattu vääristämättä sitä. Tekstiin, joka ei ole kirjoittajan omaa, kirjoitettiin viitteet asianmukaisesti. Tutkijan varmisti, että havainnot, aineistot ja tulokset ovat tehty aineiston pohjalta.

Piittaamattomuuden välttämiseksi tutkija varmisti, että kaikki mahdolliset luvat ovat kunnossa, aineisto dokumentoidaan ja säilytetään oikeaoppisesti ja, että muihin tutkimuksiin on viitattu asiallisesti. (HTK 2023, 18.)

Laadullista tutkimusta tehdessä yksi keskeinen periaate on tutkimukseen osallistujien suojeleminen (Palonen & Kylmä, 289). Luotettavuuden kannalta on tärkeitä, että tutkija välttää omia ennakkokäsityksiä haastattelutuloksia tarkastellessa. Haastatteluiden ja tulosten yhteys on kuvattava lainauksia käyttäen (Cope 2014, Elo ym. 2014, Tong & Craig 2014, Palosen & Kylmän, 290 mukaan). Luotettavuutta lisää se, että tutkimustuloksista keskustellaan avoimesti yhteistyökumppaneiden kanssa (Amankwaa 2016, Palosen & Kylmän, 290 mukaan).

Tämän opinnäytetyön osalta opinnäytetyöprosessin luotettavuus varmistettiin tarkastelemalla kyselyn tuloksia ilman ennakkokäsityksiä. Tulosten analysoinnin apuna käytettiin ajantasaista kirjallisuutta ja siihen on viitattu oikeaoppisesti. Tuloksista on keskusteltu avoimesti Tuu mun kaveriksi - hankkeen kanssa.

6 Tutkimuksen tulokset

Kyselyyn vastasi yhteensä yhdeksän huoltajaa. Osa huoltajista oli käyttänyt pidemmän ajan vastaamisen kuin toiset. Microsoft Formsin keräämä keskimääräinen vastausaika oli 16 minuuttia ja 34 sekuntia. Vain yksi vastaaja vastasi hyvin lyhyesti. Vastaukset olivat enimmäkseen monipuolisia ja niihin vastattiin muutamilla virkkeillä jokaista kysymystä kohden.

Tutkimuksen pääluokkana toimii huoltajien kokemukset, havainnot ja toiveet liittyen lapsen yksinäisyyteen. Pääluokan alle nousi esiin neljä yläluokkaa, jotka jakautuivat alaluokkiin. Yläluokat toimivat tulos-osion otsikoina ja alaluokat esittelään lainaten suoraan kyselyn vastauksia.

6.1 Huoltajien kokemukset lapsen yksinäisyydestä

Kyselyn ensimmäisissä kysymyksissä kysyttiin huoltajien kokemuksista ja tunteista liittyen lapsen yksinäisyyteen. Kysymykset jätettiin avoimeksi, sillä vastauksia haluttiin mahdollisimman laajasti ja eri näkökulmista. Silti tietyt teemat korostuivat huoltajien vastauksissa.

6.1.1 Ystävän puuttuminen on yleistä

Vastausten perusteella ystävien puuttuminen oli keskeisessä asemassa, kun huoltajat kuvasivat kokemuksiaan liittyen lapsen yksinäisyyteen. Lähes jokainen huoltaja koki, että yksinäisellä lapsella ei ollut ainuttakaan ystävää. Ystävien puuttumista kuvattiin seuraavasti:

”Lapsellani on vaikea ylläpitää kaverisuhteita tuesta ja avusta huolimatta.”

”Esikoisella ei ole koskaan ollut ainuttakaan kaveria.”

”Iltatähtemme on hyvin yksinäinen, ei sisaruksia enää kotona, eikä ystäviä.”

”On surullinen, kun ei ole ystäviä ja yksinäisiä hetkiä on paljon.”

”Lapsella ei ole kavereita koulussa, eikä vapaa-ajalla. Kukaan ei koskaan pyydä lasta mihinkään, eikä käy lapsen luona kylässä.”

”Ei enää uskalla pyytää kavereita leikkimään, kun sanoo etteivät kuitenkaan halua olla hänen kanssaan.”

Eräs vastaaja kertoi, että hänen lapsellaan on yksi ystävä, joka asuu 300 kilometrin päässä ja he viettävät aikaa yhdessä puhelimen välityksellä. Toinen vastaaja kertoi lapsellaan olevan vain näennäisesti ystäviä koulussa.

”Lapsella on kyllä koulukavereita ja hän viettää aikaa kavereiden kanssa satunnaisesti koulun jälkeen vapaa-ajalla. Hän kuitenkin kaipaisi yhtä sydänystävä, jonka kanssa saisi olla täysin oma itsensä.”

6.1.2 Kuvauksia yksinäisistä lapsista

Ystävien puuttumisen lisäksi huoltajien kokemuksista nousivat esiin lapsen kokemus koulukiusaamisesta, erilaisuuden tunne, surullisuus, ahdistus ja masennus. Osalla lapsista oli neurokirjon piirteitä.

”Lapseni on koulukiusattu neurokirjon lapsi.”

”Sairastaa tilanteesta johtuen masennusta ja sosiaalista ahdistusta.”

”9v lapsi kokee olevansa erilainen kuin muut.”

”Toisaalta kaipaakin omaa rauhaa ja kuormittuu sosiaalisista kontakteista, mutta on myös surullinen, kun ei ole ystäviä ja yksinäisiä hetkiä on paljon.”

”Lapsi apea koulun jälkeen...”

6.1.3 Huoltajien tunteet lapsen yksinäisyyteen liittyen

Huoltajat kokivat vahvoja negatiivisia tunteita lapsen yksinäisyydestä johtuen. Eniten kuvattu tunne oli suru. Moni vastaajista kertoi tuntevansa tilanteesta johtuen surua. Muita tunteita, joita lapsen yksinäisyys aiheutti huoltajissa, olivat ahdistus, huoli, epätoivo, tuska, viha, murhe, sääli ja toivottomuus.

”Surua, koska tiedän miten tärkeitä ystävät ovat. Tuntuu ikävältä, että hän on se, joka ehdottaa muille tekemistä, mutta hänelle harvemmin soitetaan ja pyydetään mukaan.”

”Ahdistusta, huolta ja murhetta.”

”Pohjatonta surua ja epätoivoa.”

”Olen erittäin surullinen. Lapsen suru tarttuu helposti minuun.”

”Surullisuutta lapseni puolesta. Välillä myös ahdistaa, kun näen hänen tuskan.”

”Surua, vihaa ja ahdistusta.”

6.2 Lapsen yksinäisyyden vaikutukset perheeseen

Kyselyssä kysyttiin huoltajien näkemyksiä siihen millaisia vaikutuksia lapsen yksinäisyydellä on sekä heihin itseensä että muuhun perheeseen. Keskeisiksi teemoiksi nousivat huoltajien rooli lapsen tukijana sekä vaikutukset sisarusuhteisiin. Lisäksi huoltajat listasivat millaisia keinoja he ovat käyttäneet tukeakseen yksinäistä lasta.

6.2.1 Huoltajat lasten tukipilareina

Huoltajat kuvasivat, kuinka lapsen yksinäisyydestä johtuen, he viettivät paljon aikaa lapsen kanssa. Lapsen kanssa jatkuvasti oleilu oli monesta huoltajasta raskasta ja omaa aikaa oli vähän.

”Vaikuttaa vanhempiin tietysti niin, että haluaa olla paljon lapsen seurana. Eli omia harrastuksia 100% työn lisäksi ei paljon ole ja vain vuorotellen äiti/isä. Että lapsen ei tarvisi enää kotona olla yksin.”

”Teen ja olen todella paljon yhdessä lapseni kanssa, ettei hän tuntisi oloaan yksinäiseksi, mutta samaan aikaan rohkaisen häntä etsimään ystäviä ja pitämään yhteyttä koulukavereihin ym. Välillä täytyy muistaa ottaa aikaa myös itselle, mutta tällä hetkellä se tuntuu vaikealta.”

”Paljon ajellaan autolla ja kuunnellaan musiikkia. Tunnen olevani lapselleni kuin pelastus rengas. Töiden ja oman opiskelun vuoksi tilanne on raskas.”

”... vietämme suurimman osan ajasta hänen kanssaan. Olen aina kiinni hänessä.”

”Lapsi kokee turvattomuuden tunnetta jos on yksin, joten huolehdimme, että hänen ei tarvisi olla pitkiä aikoja yksin. Lapsi vie paljon vanhempien voimavaroja ja olemme melko uupuneita.”

”Teen paljon asioita hänen kanssaan ja meillä on läheiset välit.”

”Joudun huoltajana olemaan jatkuvasti läsnä lapselle ettei myös kotona kokisi yksinäisyyttä. Yritän olla lapselle tuki ja turva.”

6.2.2 Yksinäisyyden vaikutus sisarusuhteisiin

Huoltajien lisäksi lapsen yksinäisyydellä oli vaikutuksia sisarusuhteisiin. Yksinäisyydellä saattoi olla vaikutuksia tunteisiin sisaruskohtaan. Usein yksinäisen lapsen sisaret toimivat tukena ja ainoana kaverina.

”Lapsi ärsyyntyy ja turhautuu ja syyttää itseään miksi hänellä ei ole kavereita mutta pikkuveljellä on.”

”Isommat sisarukset yrittävät auttaa ja olla kaverina, mutta pääasiassa heillä on omat tekemisensä.”

”Siskolla on paljon kavereita, jotka ovat usein meillä kylässä, jolloin yksinäisyys ehkä myös korostuu. Toki siskokset puuhaavat myös yhdessä erilaisia juttuja.”

”Ainoa apu on isovelji, joka ottaa välillä luokseen.”

6.2.3 Huoltajien keinoja yksinäisyyden vähentämiseksi

Vaikka kyselyssä ei suoraan kysytty miten huoltajat tukivat yksinäistä lasta, korostui vastauksista huoltajien toimeliaisuus ja yritys jatkuvasti keksiä keinoja yksinäisyyden vähentämiseksi.

”Yritämme viikottain saada lapselle uusia kavereita.”

”...rohkaisten häntä etsimään ystäviä ja pitämään yhteyttä koulukavereihin ym.”

”Yritämme kokoajan keksiä mistä saisi kavereita, kuljetamme eri paikkoihin.”

”Kannustamme lasta ja keskustelemme mieltä kuormittavista asioista.”

”Käymme jatkuvia keskusteluja yksinäisyyteen liittyen ja se on melko raskasta pitkän päälle. Yritämme miettiä ratkaisuja ja tsemppata lasta.”

”Vapaa-ajalla olen lapsen kanssa vierailut perheissä, joissa on samanhenkisiä lapsia.”

6.3 Perheen saama tuki

Kyselyssä haluttiin kartoittaa millaista tukea yksinäisten lasten perheet ovat jo saaneet ennen kyselyyn vastaamista. Muutama huoltaja koki, että he olivat saaneet ulkopuolista tukea, joskin moni koki, että heidän perhe oli jäänyt tukea vaille.

6.3.1 Tukitahot

Niissä perheissä, jotka olivat saaneet ulkopuolista tukea, oli tuki tullut terveydenhuollosta tai koulun puolelta terapiasta, ammatilliselta tukihenkilöltä, koulukuraattorilta,

erityisopettajalta tai opettajalta. Eräs huoltaja kuvasi hakeneensa lapselleen ystäviä Etsitään kaveria-Facebook ryhmästä, saamatta yhtään vastausta.

”Terapiassa sosiaalinen ahdistus on hellittänyt sen verran että lapseni uskaltaa mennä kouluun taka-ovesta ja kulkea bussilla eri aikaan kuin muut koululaiset. Ammatillinen tukihenkilö auttoi myös, mutta palvelu lopetettiin kun lapseni joutui sijoitetuksi.”

”Olemme käyneet tutustumassa koulukuraattoriin ja lapsi on saanut myös tukea erityisopettajalta, joka on myös puhuttanut muita luokan lapsia.”

6.3.2 Tuen ulkopuolelle jääneet

Moni huoltaja koki, ettei perhe ollut saanut minkäänlaista ulkopuolista tukea lapsen yksinäisyyteen. Huoltajat olivat kaikissa vastanneiden perheissä olleet itse aktiivisessa roolissa tuke-
massa ja auttamassa yksinäistä lasta.

”Emme mitään ulkopuolista. Olemme yrittäneet itse aktiivisesti etsiä lähialueen tai muualtakin kavereita.”

”Pääosin olemme yrittäneet rohkaista ja kannustaa häntä etsimään ystäviä ja pitämään yhteyttä koulukavereihin ym.”

”En mitään. Koulun mielestä ei ole ongelma. Harrastuksiin ei lähde, koska on yksin. Ainoa apu on isovelji, joka ottaa välillä luokseen.”

6.4 Huoltajien toiveita ja näkökulmia

Kyselyn viimeisessä kysymyksessä kartoitettiin huoltajien toiveita tuesta ja palveluista. Huoltajat ehdottivat monenlaista eri toimintaa, joissa korostui yhdessä tekeminen. Lisäksi koululta toivottiin jämäkämpää otetta puuttumiseen. Useat huoltajat eivät tienneet millainen tuki hyödyttäisi heidän tilannettaan.

6.4.1 Toive ulkopuolisesta tuesta

Huoltajien vastauksista kävi ilmi, että jonkinlaista ulkopuolista tukea kaivattiin kovasti. Moni huoltaja toivoi jonkinlaista järjestettyä toimintaa, jonka avulla lapsi voisi turvallisesti tutustua toisiin lapsiin. Vastauksista kävi ilmi, että huoltajat toivoivat olevansa itse mukana toiminnassa sekä tukemassa lastaan, että saamassa tukea itselleen.

”Verkostotapaamisia alueella. Yhteisiä tapahtumia erityisesti erityislapsen perheille.”

”Ice hearts tyyppinen harraste mahdollisuus, jossa aikuinen olisi tukemassa kaveritaitoja ja ystävyys suhteiden syntymistä.”

”Haluaisin löytää lapselle ystäviä esim. jonkun ystävähauun, harrastus- tai leiri-toiminnan. Olen miettinyt myös eläinystävää esim. heppaterapiaa, jossa yksinäisyyden kokeminen levittyy ja itsetuntemus vahvistuu.”

”Esimerkiksi jonkun tahon koordinoima tilaisuus/kerho/leiri, johon voisi osallistua yksinäisyyttä kokevat lapset vanhempineen. Sieltä voisi löytyä lapselle kavereita ja olisi vanhemmille vertaistukea.”

6.4.2 Toive koulusta tukijana

Koulun rooli puhutti huoltajia. Koululta toivottiin parempaa otetta kohdata yksinäinen lapsi ja auttaa tätä löytämään kavereita.

”Koulun tulisi puuttua näihin aiemmin. Ryhmäyttäminen on opettajan vastuulla, siihen on vanhemman töistä käsin vaikea puuttua.”

”Toivon yhteiskunnallista vaikuttamista, koulun puuttumista asiaan. Sitä että jokainen aikuinen heräisi kantamaan vastuuta oman lapsensa käytöksestä. Että kaikille lapsille opetettaisiin että kukaan ei saa jäädä yksin.”

”...koulun kolmen rinnakkaisluokan tutustuttamisen kautta.”

6.4.3 Vaikeus tietää mikä voisi auttaa

Vastaajien joukossa oli myös huoltajia, jotka eivät osanneet sanoa mikä voisi auttaa perhettä tai he toivoivat, että aika auttaisi muuttamaan tilannetta parempaan suuntaan.

”En tiedä.”

”En osaa sanoa. Lapsi on jo nuori, hänen on vaikea lähteä palveluihin.”

”En osaa sanoa ehkä jotenkin toimintaa alueen muille yksinäisille lapsille.”

”En osaa sanoa mikä meidän tilanteeseen voisi auttaa? Ehkä aika. Se että lapsi kasvaa ja pääsee opiskelemaan toiseen kaupunkiin ja toivottavasti siellä saa elämänsä uusia ystäviä.”

”Pääkaupunkiseudulla järjestetään todella paljon erilaista toimintaa nuorille, joten mahdollisuuksia uusien ihmisten tapaamiseen kyllä on. Uskon ja toivon, että ennen pitkää sopiva kaveri löytyisi.”

7 Johtopäätökset ja kehitysehdotukset

Lasten yksinäisyydestä on tehty useita tutkimuksia, mutta huoltajien kokemuksia, näkökulmia ja toiveita on tutkittu vähän, jos ollenkaan. Tämän opinnäytetyön avulla haluttiin antaa huoltajille tilaisuus tulla kuulluksi, sillä lapsen yksinäisyys ei vaikuta vain lapseen itseensä, vaan sillä on usein pitkäkantoisia vaikutuksia koko perheeseen. Kyselyn avulla haluttiin päästä kuulemaan huoltajien kokemuksia ja selvittää, mitä Tuu mun kaveriksi - hanke voisi vielä jo olemassa olevan toiminnan lisäksi tehdä auttaakseen yksinäisten lasten perheitä.

Kyselyn vastauksia tarkastellessa vastaajien kokemukset näyttivät olevan pitkälti linjassa aiempien lasten yksinäisyyttä käsittelevien tutkimustulosten kanssa. Kuten Junttila (2015) totesi teoksessa *Kavereita nolla*, yksinäisyys on jokaisen henkilökohtainen tunne, eikä sitä voida määritellä yhdellä tavalla (Junttila 2015, Yksinäisyys). Niin myös jokaisen vastaajan yksinäisellä lapsella on omat kokemuksensa yksinäisyyden tunteesta ja siten myös huoltajilla on yksilölliset kokemukset ja tunteet.

Huoltajien kokemuksissa oli paljon yhteneväisyyksiä, sillä yksinäisyys näyttäytyi usein ystävien puuttumisena, joka on tyypillistä emotionaalisessa yksinäisyydessä (Junttila 2015, Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys). Monilta puuttui edes se yksi ystävä, jolle kertoa omista asioistaan. Huoltajat kuvasivat yksinäisillä lapsilla olevan niin emotionaalista kuin sosiaalista yksinäisyyttä.

Yksinäisyyden tunteen monimuotoisuutta kuvasi se, että joukossa oli myös huoltajia, joiden lapsilla oli joitakin ystäviä. Yhdellä yksinäisellä lapsella oli ystävä, joka asui kaukana, mutta he olivat aktiivisesti yhteydessä. Ystävän ei tarvitse välttämättä olla lähellä, vaan usein tietoisuus ystävän olemassaolosta riittää (Junttila 2015, Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys). Tämän lapsen huoltaja kuitenkin koki, ettei yhdestä kaukana asuvasta ystävästä ollut tarpeeksi seuraa lievittääkseen lapsen yksinäisyyttä. Toisaalta iälläkin on vaikutusta siihen, millaista ystävyyttä lapsi voi ylläpitää (Junttila 2015, Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys).

Toisen vastaajan lapsella oli kavereita koulussa, mutta sydänystävä puuttui. Junttila (2015) kuvaakin, kuinka myöhemmin alakoulussa sosiaalinen yksinäisyys voi jäädä piiloon sen myötä, kun lapsi osaa näyttäytyä olevansa jossain kaveriporukassa (Junttila 2015, Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys). Näin ollen voisi olla, että koulun puolelta ei huomata lapsen yksinäisyyttä ja siitä muille kertominen jää huoltajan vastuulle.

Sekä sosiaalinen, että emotionaalinen yksinäisyys aiheuttaa yksinäisessä lapsessa monia negatiivisia tunteita. Vastauksista kävi ilmi, että huoltajien suru, ahdistus, huoli, epätoivo, tuska, viha, murhe, sääli ja toivottomuus peilautuivat lapsen kokemista tunteista. Varsinkin huoltajien kirjoittaessaan tunteistaan, vastauksista sai vahvan käsityksen siitä, kuinka rankkaa lapsen yksinäisyys on koko perheelle ja kuinka huolissaan ja avuttomia huoltajat ovat yrittäessään auttaa lasta.

Jokainen kyselyyn vastannut huoltaja kertoi olevansa jatkuvasti lapsen tukena ja käyttävänsä paljon voimavaroja auttaakseen lasta. Lisäksi usein myös sisarukset toimivat tukena ja seurana. Lapsen yksinäisyydellä voidaan näin todeta olevan selkeä vaikutus koko perheeseen. Vastausten perusteella on selvää, että huoltajat haluavat olla mukana auttamassa hädässä olevaa lastaan, vaikkakin tilanne kuormittaisi heitä kohtuuttomasti. He yrittävät silti keksiä yhä uusia keinoja, jotta lapsella olisi seuraa ja tekemistä, vaikka se seura olisikin sitten he itse.

Kyselyn vastauksista ilmeni, että tarve ja tuki eivät aina kohtaa. Usea huoltaja toivoi koululta enemmän toimia. Kuten tutkimuksissa on todettu, myös kyselyyn vastanneista suuri osa huoltajista koki, etteivät he olleet saaneet ulkopuolista tukea mistään. Selvittämättä jäi, kuinka moni huoltaja oli yrittänyt hakea perheelleen tukea, sillä tutkimusten mukaan monet ajattelevat, että heidän tulisi pärjätä asian kanssa yksin (Mäkelä 2017).

Siihen, millaista tukea huoltajat toivoivat, ei ollut yhtä selkeää vastausta. Mukana oli paljon hyviä ehdotuksia kuten yhteisiä tapaamisia ja harrastus- ja leiritoimintaa. Huoltajien toivotut toimet sisälsivät yksinkertaista yhdessäoloa ja vertaistukea. Joskus voikin riittää vain se, että huoltajalla on kokemus siitä, että joku aidosti kuuntelee ja ymmärtää (Mäkelä 2017).

Vaikka huoltajat eivät aina osanneet keksiä, millainen voisi olla oikeanlainen tuki, selvää oli se, että huoltajat toivoivat olevansa mukana toiminnassa, juuri niin kuin he ovat olleet tähänkin asti tukemassa lasta. Huoltajien rooli onkin kaveritaitojen tukemisessa merkittävä varsinkin silloin, kun lapsella on huonoja kokemuksia sosiaalisista suhteista (Mannerheimin Lastensuojeluliitto 2025).

Tämän opinnäytetyön työelämäkumppanina toimi Tuu mun kaveriksi - hanke. Toimeksiantaja oli mukana tukemassa ja kannustamassa läpi opinnäytetyöprosessin. Aluksi aihetta ja myöhemmin huoltajille lähetettyä kyselyä suunniteltiin aktiivisesti yhdessä toimeksiantajan kanssa. Opinnäytetyön ohjaajalta saatu palaute auttoi muokkaamaan opinnäytetyötä ja etenemään tutkimuksessa.

Opinnäytetyön aihe oli ajankohtainen ja tärkeä, sillä lasten yksinäisyys on vakava ilmiö ja huoltajien näkökulmaa on tutkittu vähän. Opinnäytetyön kyselyn myötä on saatu selkeä vastaus tutkimuskysymyksiin. Tutkimus on sekä vahvistanut aiempaa tutkimustietoa lapsen

yksinäisyydestä, että lisännyt tietoa huoltajien näkökulmista lapsen yksinäisyyteen. Tutkimuksen avulla on päästy kuulemaan huoltajien toiveita ja ideoita, jotta Tuu mun kaveriksi - hanke voi yhä kehittää toimintaansa tarvetta vastaavaksi.

Kysely toimi sellaisenaan hyvin, mutta saadakseen yhä syvällisempää ja monipuolisempaa tietoa, olisi se voinut sisältää vielä laajemmin erilaisia kysymyksiä. Toisaalta, jos kysely olisi ollut kovin pitkä, olisi osa vastaajista voinut karsiutua pois. Yhdeksän vastausta tällaiseen tutkimukseen katsotaan riittäväksi, vaikka olisi ollut kiinnostavaa tietää pysyisivätkö tutkimustulokset samankaltaisina, jos vastaajia olisi ollut enemmän.

Ottaen huomioon Tuu mun kaveriksi - hankkeen toiminnan, tietoperustan ja kyselyn tulokset, keskeisiä kehitysehdotuksia on kaksi. Ensimmäinen kehitysehdotus liittyy huoltajien toiveeseen saada olla mukana toiminnassa. Tuu mun kaveriksi - hanke järjestää lapsille vertaisryhmiä, joihin myös huoltajat toivotetaan tervetulleiksi sekä ensimmäiselle, että koko perhe viimeiselle käynnille. Tarpeen vaatiessa huoltaja voi osallistua muillekin käynneille. Viimeisen käynnin aikana huoltajat saavat tietoa ryhmässä tehdystä toiminnasta ja siitä millaista muuta tukea on tarjolla. Muuta vertaistukea tai yhteistä toimintaa lasten perheille ei tällä hetkellä ole, joten Tuu mun kaveriksi - hanke voisi järjestää toimintaa, johon voisivat osallistua sekä yksinäiset lapset, että heidän huoltajat. Uusi toiminta voisi olla jokin yhteinen, yksinäisten lasten perheille suunnattu, säännöllinen tapahtuma, kuten perhekahvila tyyppinen toiminta tai jokin muu kiva yhdessä tekeminen. Haasteena voisi joillain perheillä olla pitkät etäisyydet, mutta jos toimintaa olisi esimerkiksi kerran kuukaudessa, voisi olla, että sitä varten kannattaa lähteä kauempaakin.

Toinen kehitysehdotus liittyy siihen, että usein koulun puuttumiseen yksinäisyyteen ollaan oltu pettyneitä. Kehitysehdotus linkittyy myös suoraan varhaisen avun tärkeyteen. Tuu mun kaveriksi - hanke voisi lisätä fyysistä yhteistyötä ja toimintaa alueen koulujen kanssa. Hankkeella on jo kaverikerho toimintaa, joka tapahtuu kouluilla koulupäivän jälkeen. Toimintaa voisi lisäksi olla koulun kanssa vielä tiiviimmin niin, että se tapahtuisi koulupäivän aikana ja siihen osallistuisivat kaikki koulun oppilaat ja opettajat. Lisäksi henkilökunnalle voisi olla info- tai koulutustapahtumia, joissa kerrotaan lasten yksinäisyydestä ja keinoista, joilla koulun henkilökunta voi auttaa. Tämä olisi samalla hyvä tapa tuoda hankkeen toimintaa esille ja näin saataisiin tukea sinne, missä sitä tarvitaan.

8 Pohdinta

Sosionomin osaamiseen ja taitoihin kuuluvat ihmisten ja yhteiskunnan hyvinvoinnin edistäminen. Osaamisalueen ytimessä ovat mm. osallisuuden vahvistaminen ja lasten ja perheiden tukeminen. (Laurea 2025.) Tämä sosionomin tutkimuksellinen opinnäytetyö on sosionomin

osaamisalueen ja vastuiden ytimessä, sillä sen avulla pystytään edistämään ihmisten, ja sitä kautta yhteiskunnan hyvinvointia ja tukemaan lapsia ja perheitä lisäämällä toivottua kohdennettua toimintaa yksinäisten lasten perheille. Mikäli toiminnasta onnistuttaisiin kehittämään alueellisesti laaja, voisi sillä olla myös yhteiskunnallisia vaikutuksia. Tämän opinnäytetyön kehitysehdotuksena on edistää etenkin yksinäisten lasten huoltajien osallisuutta osallistamalla heitä tulevaisuudessa tiiviimmin yksinäisille lapsille suunnattuun toimintaan.

Tutkimuksen avulla haluttiin tuottaa sellaista tietoa, jota ei vielä ollut olemassa ja mielestäni siinä onnistuttiin, sillä etsiessä aiempia lasten yksinäisyyteen liittyviä tutkimuksia, jotka käsitelivät asiaa huoltajan näkökulmasta, ei löytynyt. Tutkimuksesta saadun tiedon voisi näin ollen ajatella olevan ainutlaatuista. Tutkimustulokset osoittivat osittain, että Tuu mun kaveriksi -hanke on ollut oikeilla jäljillä ja heillä on paljon toimintaa, joka vastaa kyselyssä ilmenneisiin tarpeisiin. Toisaalta tulokset antoivat hankkeelle lisää tietoa siitä minkälaista toimintaa huoltajat toivoivat ja näin ollen tämä tieto mahdollistaa hankkeen jatkokehityksen. Tutkimuksen tulokset ovat hyödynnettävissä myös muualla kuin hankkeessa ja ne mahdollistavat toiminnan laajentamisen hankkeen toiminta-alueen ulkopuolelle niin, että toiminta vastaa yhä tiiviimmin tarpeita.

Opinnäytetyö on toteutettu tiiviissä yhteistyössä työelämäkumppanin kanssa sen jokaisessa vaiheessa. Työelämäkumppanin toiveita ja ehdotuksia on pyritty noudattamaan mahdollisimman tarkasti. Hankkeen kanssa tehty yhteistyö on sujunut jouhevasti ja he ovat toimineet tärkeänä tukena läpi koko prosessin. Työelämäkumppani auttoi tunnistamaan ja rajaamaan sopivan aiheen tutkimukselle, ottaen huomioon heidän todelliset ja ajankohtaiset tarpeet. Palaute työelämäkumppanilta on ollut positiivista ja he ovat antaneet ymmärtää, että voivat aidosti hyödyntää tutkimuksen tuloksia hankkeen toimintaa kehittäessä. Näin ollen voisi ajatella, että tutkimuksesta saatu tieto voisi edesauttaa merkittävästikin hankkeen jatkokehitystä.

Opinnäytetyön prosessi on edennyt systemaattisesti eteenpäin ja prosessi on saatu loppuun tavoiteajassa. Työtä on tehty tavoitteellisesti ja itsenäisesti, opiskelijan ottaessa päävastuun jokaisesta prosessin vaiheesta ja niiden toteutumisesta. Ohjauksella on ollut tärkeä rooli varsinkin väliversio-vaiheessa, jolloin opiskelija on vastaanottanut tärkeitä muokausehdotuksia ja muokannut opinnäytetyötä ehdotusten mukaiseksi.

Raportista on pyritty tekemään selkeä, jäsennelty kokonaisuus, jota lukijan on helppo hahmottaa. Tutkimuksen apuna on käytetty laajasti ajankohtaisia lähteitä sekä aiempia tutkimuksia, jotka tukevat niin tietoperustan aiheita kuin johtopäätöksiä ja kehitysehdotuksia. Lähteisiin on tutustuttu perinpohjaisesti ja laajasti läpi opinnäytetyöprosessin.

Tutkimuksen menetelmävalinnat on esitelty tässä raportissa selkeästi sekä kirjallisesti että havainnollistavan kaavion avulla. Valittuja menetelmiä on perusteltu luotettavien lähteiden

avulla. Aineiston keruu ja sisällönanalyysi on pyritty tekemään niin, että jokaisessa vaiheessa on otettu huomioon ja hyödynnetty valittuja menetelmiä.

Lähteet

Autismiliitto. 2022. Sosiaalisen kanssakäymisen erityispiirteet. Viitattu.11.11.2025.

<https://autismiliitto.fi/autismi/toimintakyky/sosiaalisen-kanssakaymisen-erityispiirteet/>

Elo, S., Kajula, O., Kääriäinen, M. & Tohmola, A. 2022. Laadullisen sisällönanalyysin vaiheet ja eteneminen. Hoitotiede. 34 (4). Viitattu 8.8.2025. <file:///C:/Users/hvant/Downloads/128987-Artikkelin%20teksti-276125-1-10-20230415.pdf>

Hyttinen, N. 2023. Yksinäisyys on maailmanlaajuinen terveysongelma - vaikutuksia jopa aivojen kokoon. Mtv Uutiset. Viitattu 5.8.2025. <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/yksinaisyys-on-maailmanlaajuinen-terveysongelma-vaikutuksia-jopa-aivojen-kokoon/8750228>

Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. 2023. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK - ohje. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisu 2/2023. Viitattu 9.8.2025. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf

Junttila, N. 2015. Kavereita nolla. E-kirja. Helsinki: Tammi.

Kaapuset. 2025. Lapsuuden yksinäisyyden vaikutukset ja ennaltaehkäisy varhaiskasvatuksessa. Materiaalit varhaiskasvatukseen ja kotiin. Blogikirjoitus. <https://www.kaapuset.fi/blogs/kaapuset-blogi/lapsuuden-yksinaisyys-vaikutukset-ja-ennaltaehkaisy-varhaiskasvatuksessa#:~:text=Ryhm%C3%A4ytt%C3%A4misell%C3%A4%2C%20tunteiden%20k%C3%A4sitte-lyll%C3%A4%20ja%20osallisuuden%20tukemisella%20voidaan%20merkitt%C3%A4v%C3%A4sti,v%C3%A4hent%C3%A4%C3%A4%20kuisaamista%20ja%20yksi%C3%A4isyyden%20pitk%C3%A4aikaisia%20vaikutuksia%20lapsen%20kehityksess%C3%A4.>

Kallinen, T. & Kinnunen, T. 2021. Etnografia. Teoksessa Jaana Vuori (toim.) Laadullisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. Viitattu 7.8.2025. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/>

Korhonen. 2021. Kaverisuhteiden ja sosiaalisen vuorovaikutuksen ongelmat. Pulassa lapsen kanssa. Duodecim terveyskirjasto. Viitattu 7.8.2025 <https://www.terveyskirjasto.fi/pla00027/kaverisuhteiden-ja-sosiaalisen-vuorovaikutuksen-ongelmat>

Kurtelius, T. & Kumpulainen, K. 2021. Alakouluikäisten lasten kokemuksia yksinäisyydestä. Kasvatus 2/2021. Viitattu 5.8.2025. [file:///C:/Users/hvant/Downloads/111444-\(Anonymisoitu\)%20k%C3%A4sikirjoitus-208233-1-10-20210924.pdf](file:///C:/Users/hvant/Downloads/111444-(Anonymisoitu)%20k%C3%A4sikirjoitus-208233-1-10-20210924.pdf)

Kyösti, A. & Laasanen, M. 2025. Lasten ja nuorten yksinäisyys ja ostrakismi kuntapalveluiden yhdyspinnoilla - osallisuudesta apua kompleksiseen haasteeseen. Right to Belong - hanke. Helsingin tutkimus 2/2025. Viitattu 5.8.2025. [file:///C:/Users/hvant/Downloads/143158-Artikkelin%20teksti-394262-1-10-20250428%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/hvant/Downloads/143158-Artikkelin%20teksti-394262-1-10-20250428%20(2).pdf)

Laurea. 2025. Sosionomikoulutus. Viitattu. 15.11.2025. <https://www.laurea.fi/koulutus/sosiaali--ja-terveysala/sosionomi/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2024. Lapsen ja vanhemman varhainen vuorovaikutus. Viitattu 27.5.2025. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tietoa-lapsiperheen-elamasta/vanhemmuus-ja-kasvatus/lapsen-ja-vanhemman-varhainen-vuorovaikutus/lapsen-ja-vanhemman-kiintymyssuhde/>

Mannerheimin Lastensuojeluliitto. 2025. Kaveritaitoja ja vanhemmuutta. Viitattu 5.8.2025. <https://www.mll.fi/kaveritaitoja-ja-vanhemmuutta/>

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Järvi-Suomen piiri. 2025. Tuu mun kaveriksi. Viitattu 27.7.2025. <https://jarvi-suomenpiiri.mll.fi/perheille/tuu-mun-kaveriksi/>

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Järvi-Suomen piiri. 2025a. Kysely lapsen yksinäisyyden tunnistamiseksi. Viitattu 27.7.2025. <https://survey.zef.fi/v8ellmdn/index.html>

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Järvi-Suomen piiri. 2025b. Verkkotehtävät. Viitattu 27.7.2025 <https://jarvi-suomenpiiri.mll.fi/perheille/verkkotehtavat/>

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Järvi-Suomen piiri. 2025c. Vertaisryhmät. Viitattu 27.7.2025 <https://jarvi-suomenpiiri.mll.fi/perheille/tuu-mun-kaveriksi/vertaisryhmat/>

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Järvi-Suomen piiri. 2025d. Vertainen on ystävä. Viitattu 27.7.2025 <https://jarvi-suomenpiiri.mll.fi/perheille/tuu-mun-kaveriksi/vertainen-on-ystava/>

Mannerheimin Lastensuojeluliiton Järvi-Suomen piiri. 2025e. Perheiden ohjaus. Viitattu 27.7.2025 <https://jarvi-suomenpiiri.mll.fi/perheille/tuu-mun-kaveriksi/perheiden-ohjaus/>

Mielenterveystalo. 2025. Mitä yksinäisyys on?. Viitattu 1.8.2025. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/yksinaisyyden-omahoito-ohjelma/mita-yksinaisyys>

Mielenterveystalo. 2025a. Miten tukea lapsen kaveritaitoja. Viitattu 5.8.2025. <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/ihmissuhteet/miten-tukea-lapsen-kaveritaitoja>

Mielenterveystalo. 2025b. Miten ADHD vaikuttaa arkeen?. Viitattu 11.11.2025 <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/lasten-adhdn-omahoito-ohjelma/miten-adhd-vaikuttaa-arkeen>

MIELI ry. 2025. Nepsy-häiriöiden ja mielenterveyden yhteys. Viitattu 11.11.2025 <https://mieli.fi/materiaalit-ja-koulutukset/tietoa-mielenterveyden-vahvistamisesta/lapset-ja-nuoret/neuropsykiatriset-hairiot/ne/>

Mtv Uutiset - STT. 2021. Jo Päiväkoti ikäisten lasten yksinäisyys huolettaa monia vanhempia - korona-aika on koetellut myös lasten leikkejä. Viitattu 5.8.2025. <https://www.mtvuutiset.fi/artikkeli/jo-paivakoti-ikaisten-lasten-yksinaisyys-huolettaa-monia-vanhempia-korona-aika-on-koetellut-myo-lasten-leikkeja/8155362>

Mustajoki, H. & Kohonen, I. 2021. Mikä ihmeen tutkimusetiikka?. V2025astuullinen tiede. Viitattu 9.8.2025. <https://vastuullinentiede.fi/fi/tutkimuksen-suunnittelu/mika-ihmeen-tutkimusetiikka>

Mäkelä, J. 2017. Lapsen kasvun ja kehityksen tukeminen sekä vanhemmuuden voimavarojen vahvistaminen. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Seminaarit ja koulutukset. Youtube. Viitattu 8.8.2025 <https://www.youtube.com/watch?v=izusw-sD3IY>

Mäntymaa, M., Luoma I., Puura, K. & Tamminen, T. 2003. Tunteet, varhainen vuorovaikutus ja aivojen toiminnallinen kehitys. Lääketieteellinen aikakausikirja Duodecim. Viitattu 26.5.2025. <https://www.duodecimlehti.fi/duo93467>

Puusa, A. & Juuti, P. 2020. Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. E-kirja. Gaudeamus.

Palonen, M. & Kylmä, J. 2022. Avoin haastattelu ja teemahaastattelu aineistonkeruumenetelminä laadullisessa hoitotieteellisessä tutkimuksessa. Hoitotieteiden tutkimusseura. 34 (4). Viitattu 8.8.2025. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/221689/ContentServer_2.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Punainen Risti. 2025. Järjestöjen yksinäisyysverkosto. Viitattu 10.11.2025. <https://www.punainenristi.fi/tyomme/kotimaa/yksinaisyyden-vahentamiseksi/jarjestojen-yksinaisyyksverkosto/>
- Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Viitattu 7.8.2025. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>
- Saari, J. 2016. Yksinäisten Suomi. E-kirja. Helsinki: Gaudeamus.
- Salo, A-E. 2022. The Dynamic Layers of Socially Embedded Vulnerability in Preadolescence. Väitöskirja. Turun yliopisto. Turku. Viitattu 7.8.2025. <https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/173540/Annales%20B%20603%20Sal%20DISS.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Siskot & Simot. 2024. Vähentämällä yksinäisyyttä vahvistetaan turvallisuutta Suomessa. Viitattu 10.11.2025. <https://www.siskotjasimot.fi/uutiset/vahentamalla-yksinaisyytta-vahvistetaan-turvallisuutta-suomessa/>
- Terveys ja hyvinvoinnin laitos. 2025. Kouluterveyskyselyn tulospalvelu. Viitattu 11.11.2025. https://raportointi.thl.fi/t/public/views/KTK_public_fi/Etusivu?%3Aembed=y&%3AisGuestRedirectFromVizportal=y
- Vilkka, H. 2021. Näin onnistut opinnäytetyössä. Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. E-kirja. Jyväskylä: PS-kustannus.

Julkaisemattomat lähteet

Räbinä-Lehti, H. 2025. Tuu mun kaveriksi - Tukea ja kohtaamisia yksinäisille lapsille ja heidän perheilleen. Diaesitys. Järvi-Suomen piiri.

Savonia 2025. Varhainen vuorovaikutus. Diaesitys.

Kuviot

Kuva 1 Lasten ja nuorten yksinäisyyden yleisyys (Junttilaa 2015 mukailleen)	14
Kuva 2 Aineiston luokittelu.....	21

Liitteet

Liite 1 Kyselyn esittelyteksti.....	41
Liite 2 Microsoft Forms-kysely	42
Liite 3 Aineistonhallintasuunnitelma	43

Liite 1 Kyselyn esittelyteksti

Olen sosionomiopiskelija Hanna Law Laurean ammattikorkeakoulusta. Teen opinnäytetyötä lapsen yksinäisyydestä ja sen vaikutuksista lapsen perheeseen. Opinnäytetyön tavoitteena on antaa huoltajille ääni ja tilaisuus kertoa, millaisia vaikutuksia lapsen yksinäisyydellä on, ja millainen toiminta tai palvelu voisi auttaa lievittämään yksinäisyyttä. Kyselyn vastauksia käytetään osana opinnäytetyötä, jonka avulla pyritään kehittämään toimintaa ja palveluita yksinäisten lasten perheille.

Liite 2 Microsoft Forms-kysely

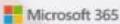
Kysely yksinäisyyttä kokevan lapsen huoltajille

Kyselyn tarkoituksena on kerätä tietoa opinnäytetyötä varten. Vastausten avulla pyritään kehittämään toimintaa ja palveluita yksinäisten lasten perheille. Kysely on täysin anonymi. Mikäli sinulla herää kysymyksiä tai haluat lisätietoja, voit lähettää sähköpostia osoitteeseen Hanna.Law@student.laurea.fi

Kun lähetät tämän lomakkeen, se ei kerää automaattisesti tietojasi, kuten nimeä ja sähköpostiosoitetta, ellei anna niitä itse.

1. Millaisia kokemuksia sinulla on liittyen lapsen yksinäisyyteen?
2. Millaisia tunteita lapsen yksinäisyys herättää sinussa?
3. Millaisia ovat lapsen yksinäisyyden vaikutukset perheeseen ja sinuun huoltajana?
4. Millaista tukea olet jo saanut lapsen yksinäisyyttä lievittämään?
5. Millaista tukea toivot saavasi? Millainen toiminta tai palvelu voisi auttaa lievittämään lapsen ja perheen tilannetta?

Älä koskaan luovuta salasanaa kenellekään. [Ilmoita väärinkäytöstä](#)

 Microsoft 365

Tämä on lomakkeen omistajan luoma sisältö. Lähettämisi tiedot lähetetään lomakkeen omistajalle. Microsoft ei ole vastuussa asiakkaidensa suojaukseen tai tietosuojakäytännöistä, mukaan lukien tämän lomakkeen omistajan käytännöistä. Älä koskaan luovuta salasanaa kenellekään.

Liite 3 Aineistonhallintasuunnitelma

AINEISTONHALLINTASUUNNITELMA

Suunnitelman tekijä(t):	Hanna Law
Opinnäytetyön nimi:	Yksinäisyys ja sen vaikutukset: Huoltajien näkökulmia ja toiveita lapsen yksinäisyyden lievittämiseksi
Opinnäytetyön toimeksiantaja: (organisaatio/projekti/henkilö, jos on)	Mannerheimin lastensuojeluliiton Järvi-Suomen piiri, Tuu mun kaveriksi - hanke
Suunnitelman laatimispäivämäärä:	10.8.2025

1. Kerättävä tai olemassa oleva aineisto ja sen ominaisuudet sekä aineiston laadun varmistaminen

Valitse suunnittelemasi aineistonkeruun menetelmät ja keräämäsi aineiston tyyppi.

Aineiston laatu varmistetaan siten, että aineisto ei epähuomiossa muutu ja alkuperäinen tietosisältö säilyy. Alkuperäinen aineisto tallennetaan erilleen ennen sen analysointia.

Haastattelu (mm. äänitallenne, video, litteroitu teksti, muu)	nimetön sähköinen kysely
Havainnointi (mm. kuva, video, litteroitu teksti, havaintomatriisi, muu)	kyselyn vapaamuotoiset anonyymit vastaukset
Kysely (mm. sähköinen lomake, paperilomake, taulukkolaskentaohjelma)	sähköinen lomake
Työpaja (mm. kuva, äänitallenne, video, teksti, muu)	
Muu	

2. Eettiset periaatteet, lainsäädäntö ja henkilötietojen käsittely

2.1. Henkilötiedot ja tietosuojan huomioiminen

Henkilötieto voi olla suoraa (esim. nimi, henkilötunnus, sähköpostiosoite, kasvokuva) tai epäsuoraa (esim. ääni, puhelinnumero, jokin erityispiirre tai erikoinen harrastus).

Jos keräät henkilötietoja, muista huomioida myös suostumus henkilötietojen käsittelyyn osana osallistujan suostumusta (katso kohta 2.6).

Onko aineistossasi suoria tai epäsuoria henkilötietoja? (Jos aineistossasi ei ole henkilötietoja, siirry kohtaan 2.4)	Ei ▼
--	------

- Olen varmistanut, että aineistossani ei ole arkaluonteisia henkilötietoja.

2.2. Päävastuu henkilötietojen käsittelystä eli rekisterinpitäjyys

Jos opinnäytetyön aineistossa on henkilötietoja, täytyy määritellä rekisterinpitäjä, joka vastaa henkilötietojen käsittelystä. Varmistathan, että rekisterinpitäjyydestä ja henkilötietojen käsittelystä on tarvittaessa sovittu toimeksiantajan kanssa.

Valitse rekisterinpitäjä ▼

2.3. Tietosuojan edellyttämät ilmoitukset

- Hyödynnän [Laurean opinnäytetöiden tietosuojailmoituspohjaa](#).
- Hyödynnän toimeksiantajaorganisaation tietosuojailmoitusta.

2.4. Eettistä ennakkoarviointia edellyttävät tutkimusasetelmat amk:n opinnäytetöissä

- Olen varmistanut, että opinnäytetyössä ei ole eettistä ennakkoarviointia edellyttävää tutkimusasetelmaa.

2.5. Miten hallinnoit käyttämäsi, tuottamasi ja jakamasi aineiston oikeuksia?

- Nämä asiat on kuvattu toimeksiantajasopimuksessa.

2.6. Osallistujien informointi, suostumus osallistua ja aineiston mahdollinen jatkokäyttö

Jos opinnäytetyöhön osallistuu ihmisiä esimerkiksi haastatteluun, havainnointiin, kohdennettuun kyselyyn tai työpajaan, osallistujia informoidaan opinnäytetyön tarkoituksesta ja menetelmistä. Osallistujia on myös informoitava, jos opinnäytetyön aineistoa halutaan käyttää opinnäytetyön valmistumisen jälkeen jatkotutkimukseen tai markkinointimateriaalin osana, samoin jos opinnäytetyön aineisto tallennetaan avoimesti data-arkistoon tai tarjotaan muulla tavoin avoimesti käytettäväksi.

Jos opinnäytetyöhön ei osallistu muita henkilöitä, siirry kohtaan 3.

Valitse informointitapa

- Hyödynnän tarvittavilta osin Laurean [Tiedote opinnäytetyön osallistujille -mallipohjaa](#) erillisenä dokumenttina tai osana kyselyn saatetta.
- Muu tapa (kuvaa alla)

Opinnäytetyöhön osallistuvilta on pyydettävä osallistumissuostumus sekä tarvittaessa suostumus henkilötietojen käsittelyyn opinnäytetyön tarkoituksia varten.

Valitse suostumuksenpyyntötapa

- Hyödynnän tarvittavilta osin Laurean [Opinnäytetyön osallistujien suostumus -mallipohjaa](#) erillisenä dokumenttina tai osana kyselyn saatetta.
- Kysyn suostumuksen suullisesti tallennettavan haastattelun alussa.
- Pyydän suostumuksen henkilötietojen käsittelyyn osana osallistujan suostumusta.
- Muu tapa (kuvaa alla)

3. Aineiston dokumentointi

3.1. Aineiston dokumentointi

Aineiston käsittelyn vaiheista ja muuttujista tehdään vähintään omat muistiinpanot. Aineiston dokumentointi kuvaa, miten opinnäytetyön aineisto on tuotettu, mitä se sisältää ja miten sitä on käsitelty.

Kirjaan erilliseen dokumenttiin tehdyt muutokset, analyysin vaiheet, muuttujien merkitykset ym. ▼

3.2. Aineiston järjestys ja eheys

Säilytä alkuperäinen aineisto erillään opinnäytetyön tekemisen aikana käytetystä aineistosta, jotta voit palata alkuperäiseen, jos tarvetta ilmenee.

Tiedosta jo opinnäytetyöprosessin alussa aineiston elinkaari, ja varaudu tilanteisiin, joissa data saattaa huomautta muuttua, kuten esim. nauhoitus, litterointi, konversio toiseen tiedostomuotoon, tallentaminen jne.

4. Tallentaminen ja tietoturva opinnäytetyöprosessin aikana

4.1. Minne aineisto tallennetaan ja varmuuskopioidaan opinnäytetyöprosessin aikana?

- Laurea OneDrive
- Julkinen pilvipalvelu (ei luottamuksellista tietoa eikä henkilötietoja)
- Oma tietokone
- Ulkoinen kovalevy (huom! suojaat tiedot!)

4.2. Miten huolehdit, että ulkopuoliset eivät pääse aineistoon käsiksi?

- Tallennan tietoa vain Laurean tietoa-aineiston luokittelun mukaisiin paikkoihin.
- Jos teen opinnäytetyötä julkisella paikalla: Varmistan, että ulkopuoliset eivät näe tietokoneeni näyttöä enkä puhu luottamuksellisista asioista.
- Lukitsen tietokoneen aina, kun en käytä sitä, enkä jätä laitteitani ilman valvontaa julkisiin tiloihin.
- Jos jaan tietoa: Huolehdin jaettavien tiedostojen ja tietojen käyttöoikeuksista ja jaan tietoa tietoturvasääntöjen mukaisesti vain niille, jotka sitä tarvitsevat.
-

5. Aineisto opinnäytetyön valmistuttua: tuhoaminen, säilyttäminen tai mahdollinen jatkokäyttö ja avaaminen

Laurean ohjeistusten mukaisesti opinnäytetyön aineisto on hävitettävä 6 kk opinnäytetyön julkaisun jälkeen. Henkilötiedot on poistettava heti opinnäytetyön valmistuttua, ellei muuta ole sovittu. Huomaathan myös, että aineiston mahdollisesta jatkokäytöstä on informoitava osallistujia.

5.1. Mitä teet aineistolle opinnäytetyön valmistuttua?

- Tuhoan paperisen aineiston silppurilla tai vien ne tietoturvaroskiin.
- Tyhjennän ulkoisen tallennusvälineen.
- Vien sähköisen aineiston tietokoneen tai Onedriven roskakoriin ja tyhjennän roskakorin.
- Käytän ylikirjoitusohjelmaa.
- Luovutan aineiston anonymisoituna toimeksiantajalle.
- Avaan aineiston jatkokäyttöä varten opinnäytetyön ohjaajan ohjeiden mukaisesti.

6. Tehtävät ja vastuut

6.1. Jos teet opinnäytetyön yhdessä muiden kanssa, kuvaa, miten tehtävät on vastuutettu.

Tallentaminen	
Varmuskopiointi	
Aineiston jakaminen	
Aineiston hävittäminen tai arkistointi työn valmistuttua	

Toimeksiantajan tehtävät ja vastuut on määritelty opinnäytetyösopimuksessa.