

Riikka Pesonen

YKSINKÖ?

Ohjelehtinen yläkouluikäisille nuorille yksinäisyydestä

Opinnäytetyö
Sairaanhoidajakoulutus

2019



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tekijä/Tekijät	Tutkinto	Aika
Riikka Pesonen	Sairaanhoitaja (AMK)	Huhtikuu 2019
Opinnäytetyön nimi		45 sivua 10 liitesivua
Yksinkö? Ohjelehtinen yläkoululaisille nuorille yksinäisyydestä		
Toimeksiantaja		
Kouvolan Kohdennettu nuorisotyö		
Ohjaajat		
Niina Luukkonen, Tuulia Litmanen		
Tiivistelmä		
<p>Opinnäytetyön tarkoituksena oli tuottaa ohjelehtinen yksinäisyydestä yläkouluikäisille nuorille Kouvolan Kohdennettuun nuorisotyöhön. Ohjelehtistä voidaan jakaa nuorille Kohdennetun nuorisotyön toimipisteissä sekä Kouvolan yläkoulussa kouluterveydenhoitajan vastaanotolla. Tavoitteena oli antaa yläkouluikäisille nuorille tietoa yksinäisyydestä ja sen hallintakeinoista ohjelehtisen avulla. Ohjelehtinen voi toimia kouluterveydenhoitajille yksinäisyyden puheeksi ottamisen työvälineenä.</p> <p>Yläkouluikäisten yksinäisyys on ajankohtainen aihe, sillä joka viides yläkoululaisista nuorista kokee itsensä yksinäiseksi kouluterveyskyselyn mukaan. Nuorilla yksinäisyys voidaan jakaa sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen. Yksinäisyys voi vaikuttaa yläkouluikäisen nuoren itsetuntoon, käyttäytymiseen, mielenterveyteen ja fyysiseen terveyteen. Yksinäisyys voi olla ajoittaista, tilapäistä sekä lyhyt- tai pitkäkestoista. Nuorten yksinäisyyteen voivat vaikuttaa nuoren sisäiset luonteenpiirteet, erilaiset ulkoiset tekijät tai muuttuneet elämäntilanteet.</p> <p>Opinnäytetyö kehitettiin tuotekehitysprosessina. Ideointivaiheessa tuotteeksi muodostui ohjelehtinen yläkoululaisille yksinäisyydestä. Luonnosteluvaiheessa päätettiin, että ohjelehtisen asiasisältö koostuu aikaisemmasta tutkimustiedosta yksinäisyyden määritelmästä sekä sen hallintakeinoista. Yksinäisyyden hallintakeinot ohjelehtiseen koostuvat uusiin ihmisiin tutustumisesta, sosiaalisten taitojen vahvistamisesta, keskustelemisesta internetissä, urheilemisesta, omien ajatusten työstämisestä sekä yksinäisyyteen avun hakemisesta. Ohjelehtisen kooksi valittiin kaksipuoleinen A5. Kehittelyvaiheessa kokosin ohjelehtisen, jonka asiasisältö perustuu aikaisempaan tutkittuun tietoon.</p> <p>Ohjelehtinen tuotettiin Microsoftin Publisher-ohjelmalla. Palautetta ohjelehtisen sisällöstä ja ulkoasusta pyydettiin Webropol-kyselyllä Kouvolan nuorisotyön työntekijöiltä. Ohjelehtistä muokattiin kyselystä saatujen palautteiden perusteella tuotekehitysprosessin viimeistelyvaiheessa.</p>		
Asiasanat		
Nuoret, yksinäisyys, nuoruusiän kehitystehtävät, ohjelehtinen		

Author (authors)	Degree	Time
Riikka Pesonen	Bachelor of Health Care, Nursing	April 2019
Thesis title Feeling lonely? Leaflet for junior high school students about loneliness		45 pages 10 pages of appendices
Commissioned by Targeted youth work of Kouvola		
Supervisor Niina Luukkonen, Tuulia Litmanen		
Abstract <p>The purpose of the thesis was to produce a leaflet about loneliness for junior high school students in the targeted youth work of Kouvola. The leaflet can be distributed to adolescents at the targeted youth work offices and at the school nurse's reception in the secondary schools of Kouvola. The aim was to give young people of junior high school age information about loneliness and ideas of how to cope with it. The leaflet can work as a tool for speaking about loneliness for school nurses.</p> <p>The loneliness of junior high school students is a topical issue, as every fifth junior high school student feels lonely according to a school health survey. Loneliness among young people can be divided into social and emotional loneliness. Loneliness can affect the self-esteem, behavior, mental health and physical health of a young person of upper secondary school age. Loneliness can be intermittent, temporary, short-term or long-term. Young people's loneliness can be influenced by the characteristics of the young person, different external factors or changed life situations.</p> <p>The thesis was conducted as a product development process. At the ideation stage, a leaflet was selected as a product for junior high school students. At the drafting stage, it was decided that the content of the leaflet consisted of previous research data on the definition of loneliness and its management tools. The management methods of loneliness in the leaflet consist of getting to know new people, strengthening social skills, discussing on the Internet, doing sports, working on one's own thoughts and seeking help to loneliness. Leaflet size was designed as a two-sided A5. During the development phase the leaflet was compiled from content that was based on the previous research.</p> <p>The leaflet was made with Microsoft Publisher. Feedback about the content and layout of the leaflet was asked by a Webropol survey from Kouvola youth workers. At the finishing stage of the product development process the leaflet was edited based on feedback from the survey.</p>		
Keywords Adolescent, loneliness, development task of youth, leaflet		

SISÄLLYS

1	JOHDANTO.....	6
2	TOIMEKSIANTAJA KOUVOLAN KOHDENNETTU NUORISOTYÖ.....	7
3	NUORUUS IKÄVAIHEENA.....	7
3.1	Nuoruuden kehitysvaiheet	8
3.2	Nuoren sosiaaliset suhteet	9
4	YKSINÄISYYS.....	10
4.1	Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys	11
5	YLÄKOULULAISTEN YKSINÄISYYS.....	12
6	YKSINÄISYYDEN SYITÄ	14
6.1	Itsestä riippuvat syyt	15
6.2	Ulkopuoliset syyt.....	16
6.3	Elämäntilanteista johtuva yksinäisyys.....	17
7	YKSINÄISYYS TERVEYSRISKINÄ.....	18
7.1	Yksinäisyys ja fyysinen terveys.....	18
7.2	Yksinäisyys ja psyykinen terveys	20
8	YKSINÄISYYDEN HALLINTAKEINOT	22
9	HYVÄN OHJELEHTISEN KRITERIT.....	25
10	OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE	25
11	TUOTEKEHITYSPROSESSI.....	26
11.1	Kehittämistarpeiden tunnistaminen.....	26
11.2	Ideavaihe	27
11.3	Luonnosteluvaihe.....	27
11.4	Tuotteen kehittelyvaihe.....	29
11.5	Tuotteen viimeistely	33
12	POHDINTA.....	33
12.1	Tuotekehitysprosessin ja oman opinnäytetyöprosessin pohdinta	34
12.2	Valmiin ohjelehtisen arviointi	35

12.3 Eettisyys ja luotettavuus	37
12.4 Oman oppimisen pohdinta ja jatkokehitysideoat.....	39
LÄHTEET.....	42

LIITTEET

Liite 1. Terveysaineiston standardit ja kriteerit

Liite 2. Kirjallisuuskatsaustaulukko

Liite 3. Palautekyselyn saatekirje

Liite 4. Webropol-kysely nuoriso-ohjaajille

Liite 5. Palautteiden teemoittelu

Liite 6. Ohjelehtinen

1 JOHDANTO

Yksinäisyys koetaan aina epämiellyttävänä, ahdistavana ja kielteisenä kokemuksena (Junttila 2015, 18). Käsitteenä yksinäisyyttä on vaikea määritellä, sillä se on jokaisen oma henkilökohtainen kokemus. Erilaisissa yksinäisyysteorioissa todetaan, että yksinäisyydessä kyse on subjektiivisesta kokemuksesta, johon liittyvät vajavaisiksi koetut vuorovaikutussuhteet. Yksinäisyys on kuitenkin erotettava yksin olemisesta. Ihminen voi olla yksin kokematta itseään yksinäiseksi. Samaan aikaan toinen kokee itsensä yksinäiseksi ollessaan fyysisesti ihmisten ympäröimänä. (Tiikkainen 2011, 60.)

Halusin tehdä opinnäytetyön mielenterveyttä koskevasta aiheesta. Toimeksiantajaltani Kouvolan *Kohdennetulta nuorisotyöltä* sain ehdotuksen aiheesta nuorten yksinäisyys. Opinnäytetyössä käsitellään yksinäisyyden määritelmää ja hallintakeinoja. Näiden lisäksi tarkastellaan yksinäisyyteen johtavia syitä, sekä sen aiheuttamia terveysriskejä. Opinnäytetyön tarkoituksena on tehdä ohjelehtinen Kouvolan yläkouluikäisille 7. – 9. luokkalaisille yksinäisyydestä. Tarkoituksena oli tuottaa ohjelehtinen, jota Kouvolan kouluterveydenhoitajat sekä työntekijät Kohdennetun nuorisotyön toimipisteessä voivat jakaa yksinäisyyttä kokeville nuorille. Tavoitteena oli, että ohjelehtisestä yläkouluikäiset nuoret saavat tietoa heidän ikäryhmänsä yksinäisyydestä sekä keinoja sen hallitsemiseen. Opinnäytetyö toteutettiin tuotekehitysprosessina.

Toimeksiantajan kanssa yhdessä rajasimme kohderyhmäksi yläkouluikäiset nuoret, sillä ikäryhmänä nuoruus on hyvin laaja. 12-vuotiaan yksinäisyys voi erota paljon esimerkiksi 25-vuotiaan yksinäisyydestä. Yläkouluikäiset ovat ikänsä ja elämäntilanteensa vuoksi vaiheessa, jossa yksinäisyyttä voidaan monesti kokea ja siitä aiheutuvat riskit olla suuria. Yläkouluikäisillä nuorilla yksinäisyys voi aiheuttaa muun muassa masennusta, sosiaalista ahdistuneisuutta ja sosiaalista fobiaa. Oireiden esiintyvyys vahvistuu 8. luokkalaisilla ja hoito on usein pitkäaikaista. (Junttila 2012.)

2 TOIMEKSIANTAJA KOUVOLAN KOHDENNETTU NUORISOTYÖ

Toimeksiantajana opinnäytetyölle toimii Kouvolan nuorisopalveluihin kuuluva kohdennettu nuorisotyö. Kohdennettu nuorisotyö tekee erityisnuorisotyötä, ehkäisevää päihdetyötä sekä etsivää nuorisotyötä. Heidän toimintaansa kuuluu ohjaamo, joka antaa tietoa, neuvoa ja ohjausta nuorille esimerkiksi opiskeluun tai työnhakuun liittyen. Nuorisopalveluiden kohderyhmänä ovat alle 29-vuotiaat nuoret. Palvelut ovat Kouvolassa asuville nuorille ja heidän vanhemmilleen. Palvelut ovat maksuttomia ja täysin luottamuksellisia. (Nuorten Kouvola 2018).

Kouvolan Kohdennetussa nuorisotyössä on yhteensä 13 työntekijää. Organisaatiossa on koordinaattorin ja palveluohjaajan lisäksi yhteensä 11 nuorisohjaajaa jakautuen etsivään nuorisotyöhön, erityisnuorisotyöhön sekä ehkäisevään päihdetyöhön. Koulutusvaatimuksena työntekijöillä ovat yhteisöpedagogi tai muu soveltuva AMK-tutkinto. (Soininkallio 2019.)

Kohdennetun nuorisotyön tehtävänä on vahvistaa nuoren yksilöllistä kehitystä ja kasvua. Nuorille annetaan neuvontaa, ohjausta, koulutusta sekä välitetään tietoa asioista. Nuorisopalvelut järjestävät esimerkiksi ryhmätoimintaa, tapahtumia ja infoja kohderyhmälleen. Kohdennettu nuorisotyö toimii kouluissa sekä vapaa-ajalla erilaisia yksilö- ja ryhmämuotoja käyttäen (Kaasalainen 2018). Nuoret voivat ottaa Kohdennettuun nuorisotyöhön yhteyttä 12–29-vuotiaina erilaisissa arkea hankaloittavissa asioissa. Näitä voivat olla esimerkiksi ongelmat ihmissuhteissa, arjen hallinnassa sekä ongelmat koulussa tai kotona. Yksinäisyyteen, huolestuneisuuteen omasta tai läheistensä päihteidenkäytöstä sekä liialliseen pelaamiseen tarjotaan myös apua Kohdennetussa nuorisotyössä. (Nuorten Kouvola 2018.)

3 NUORUUS IKÄVAIHEENA

Nuoruusiällä tarkoitetaan lapsuuden ja aikuisuuden välistä siirtymäaikaa. Nuoruudessa tapahtuu monia muutoksia, joista osa on fyysistä kasvua, osa sosiaalisuuden muuttumista ja osa ajattelun kehittymistä. Nuoruusikä koetaan tärkeäksi vaiheeksi, sillä silloin tehdyt valinnat luovat pohjaa elämälle aikuisuudessa. (Nurmi ym. 2014, 142.) Nuoruus jaetaan kolmeen jaksoon: nuoruusiän

varhaisvaiheeseen (12–15-vuotiaat), keskivaiheeseen (15–18-vuotiaat) ja loppuvaiheeseen (18–20-vuotiaat) (Dunderfelt 2011, 84–85). Kehityksen mukaan nuoruusikä voidaan jakaa esinuoruuteen, varhaisnuoruuteen, varsinaisnuoruuteen ja myöhäisnuoruuteen (Aalberg 2017, 36).

3.1 Nuoruuden kehitysvaiheet

Robert Havighurstin (1948) mukaan ihmisellä on eri ikävaiheissa kehitystehtäviä, jotka ovat ikään osoittavia odotuksia. Nuoruuden keskeisiä kehitystehtäviä ovat suhteiden muodostaminen toiseen sukupuoleen ja oman sukupuoli-identiteetin sisäistäminen, koulutuksen hankkiminen ja työelämään valmistautuminen sekä perhe-elämään valmistautuminen ja ideologian omaksuminen. (Nurmi ym. 2014, 149.) Nykyisin nuoruusiän kehitystehtäviin on lisätty ikätove-reihin turvautuminen vanhempien sijasta sekä sopeutuminen murrosikään kuuluviin fyysisiin muutoksiin. Nykypäivänä puhutaan myös vastakkaiseen sukupuoleen tutustumisen sijasta seksuaalisen identiteetin jäsentämisestä kehitystehtävänä. (Nuorten mielenterveystalo 2018.)

Kehitystehtävien onnistuessa, niillä on vaikutus nuoren hyvinvoinnille ja myönteiselle kehitykselle myöhemmälläkin iällä (Nurmi ym. 2014, 149). Nuoruuden kehitysvaiheissa tavoitteena on nuoren itse löytämä ja hankkima itsenäisyys. Nuoruuden kynnyksellä alkaa irtautuminen vanhemmista ja heidän antamasta huolenpidosta. Nuori alkaa kohdata ja lähestyä vanhempiaan aikuisena ihmisenä. Itsenäistymisen alkamisen lisäksi nuorella alkaa sopeutuminen omaan muuttuvaan seksuaalisuuteensa, ruumiinkuvaansa ja identiteettiinsä. (Aalberg 2017, 35.)

Seuraavaksi käsitellään jo edellä mainittuihin nuoruuden neljään kehitysvaiheeseen kuuluvia muutoksia. Esinuoruudessa psyykinen tasapaino muuttuu, kun motorinen ja psyykinen levottomuus sekä jännittyneisyys lisääntyvät. Hallitakseen levottomuuttaan, nuori käyttää puolustusmekanismeina esimerkiksi kieltämistä, eristämistä tai heijastamista. Varhaisnuoruudessa aggressiivisuus ja seksuaalisuus vahvistuvat. Nuori kokee vanhempiensa olevan omien suunnitelmiensa esteenä ja vanhempien asettamia sääntöjä sekä määräyksiä

ryhdytään kyseenalaistamaan. Varhaisnuoruudessa nuori tarvitsee tunteidensa hallitsemiseen ikätovereitaan, että hän ei koe jäävänsä yksin. (Aalberg 2017, 36.)

Varsinaisessa nuoruudessa nuori alkaa jo sopeutua muuttuneeseen ruumiinkuvaansa. Ihmissuhteet muotoutuvat edelleen, mutta irtautuminen vanhemmista jatkuu. Varhaisnuoruudessa tyypillisiä ominaisuuksia ovat itserakkaus ja itsekeskeisyys. Nuori elää ristiriitaista aikaa, kun samaan aikaan surraan taakse jäänyttä lapsuutta, mutta samanaikaisesti iloitaan uusista mahdollisuuksista. Varhaisnuoruudessa harrastuksia syvennetään sekä tietoa ja taitoja lisätään. Myöhäisnuoruudessa taas mieli ja tunteet tasaantuvat, seksuaalinen identiteetti laajentuu ja nuoren minäkuva alkaa vakiintua. Kuva tulevaisuudesta luodaan sekä tehdään itsetuntoon ja identiteettiin vaikuttavia valintoja. (Aalberg 2017, 36–37.)

3.2 Nuoren sosiaaliset suhteet

Nuoruudessa vanhemmista irtautuminen ja etäisyyden ottaminen ovat voimakkaimmillaan. Tämän vuoksi entistä tärkeämmän roolin nuoren elämässä saavat ikätoverit. (Aalberg 2017, 41). Vanhempien asettamia rajoja aloitetaan kyseenalaistamaan aikaisempaa enemmän. Murrosiässä kavereille asioiden kertominen tuntuu usein helpommalta kuin, että kertoisi kaiken vanhemmilleen. (Nuorten mielenterveystalo 2018). Mustonen ym. (2013, 27) toteavat tutkimuksessaan, että tytöt kertovat vaikeuksistaan ikätovereilleen tai sisaruksilleen, kun taas pojat kertovat ongelmistaan enemmän vanhemmilleen.

Ikätovereista muodostettu ryhmä auttaa nuorta suojautumaan itsessä tapahtuvien muutosten keskellä. Yhdessä ryhmän kanssa tunnetaan olevan vahvoja. Ryhmään kuulumisen vahvistaa positiivisesti nuoren identiteetin kehittymistä. Nuori yrittää omalla toiminnallaan kuulua ryhmään ja tulla hyväksytyksi. (Aalberg 2017, 41.)

Varhais- ja keskinuoruudessa kaveriryhmät ja ystävät koostuvat samasta sukupuolesta, kun taas myöhäisnuoruudessa vastakkaista sukupuolta pidetään ystäväinä (Nurmi ym. 2014, 148). Tyttöjen välillä ystävyysuhteet ovat usein

hyvin läheisiä ja tiiviitä. Parhaan ystävän kanssa jaetaan kaikki salaisuudet ja tämän myötä esimerkiksi lupauksen rikkominen voi satuttaa nuorta pahasti. Pojilla sosiaaliset taidot kehittyvät isossa ryhmässä esimerkiksi urheilun tai pelaten. Sekä tytöille, että pojille palautteen saaminen ikätovereilta määrittelee elämässä paljon, eikä ryhmästä haluta erottua negatiivisella tavalla. (Nuorten mielenterveystalo 2018).

Nuorelle ei ole täysin sama, miten yhteydenpito ystäviin tapahtuu. Tyytyväisimpiä ovat nuoret, jotka näkevät ystäviään säännöllisesti kasvotusten. Nuoret, joiden yhteydenpito ystäviin rajoittuu pääsääntöisesti internetin välitykseen, ovat tyytymättömiä muihinkin elämänsä osa-alueisiinsa, kuten terveyteensä tai ulkonäköönsä. (Myllyniemi & Berg 2013, 21.)

4 YKSINÄISYYS

Yksinäisyyttä on ollut vaikea määritellä, sillä se on jokaisen henkilökohtainen kokemus. Useimmiten yksinäisyyden ajatellaan tarkoittavan läheisten ihmisten puuttumista. Yksinäisyys voi olla pysyvää ja koskettaa elämän eri osa-alueita. Joillakin yksinäisyys helpottaa elämäntilanteiden muuttumisen myötä ja toisilla se on vain hetkittäistä, joka nousee pintaan esimerkiksi tietynlaisessa tilanteessa. (Nyyti ry 2018.)

Yksinäisyys aiheena on kiinnostanut psykologeja ja sosiologien edustajia jo 1950–1970-luvuilla. Yksinäisyysteoriat eroavat toisistaan yksinäisyyden kokemukseen johtavien syiden perusteella. Kaikkien yksinäisyysteorioiden mukaan ihmisen ollessa yksin, hän ei välttämättä kuitenkaan tunne itseään yksinäiseksi. Samoin asia voi olla toisinpäin: ihminen voi olla yksinäinen, vaikka olisi ihmisiä ympärillä. Yksinäisyys on aina epämiellyttävä ja ahdistava kokemus, toisin kuin yksin oleminen voidaan kokea miellyttävänä. (Tiikkainen 2011, 60.)

Yksinäisyysteoriat on jaettu neljään keskeiseen teoriaan, joita ovat eksistentiaalinen, psykodynaaminen, kognitiivinen sekä interaktionistinen teoria. **Eksistentiaalinen teoria** kuvaa yksinäisyyden olemassaolon ehtona ja tavallisena osana elämää. Yksinäisyyden koetaan olevan sisäisen tunne ympäröivän maailman ja minuuden välillä, jolloin vuorovaikutussuhteilla ei ole merkitystä

yksinäisyyden tunteeseen. Teoria jakaa yksinäisyyden todelliseen yksinäisyyteen ja yksinäisyyden pelkoon. Todellinen yksinäisyys on positiivista yksinoloa, joka auttaa selviytymään yksinäisyyden pelosta. (Tiikkainen 2011, 60–62.) **Psykodynaaminen teoria** kuvaa yksinäisyyden olevan yksilön patologisten tila. Teoriassa tarkastellaan yksilön ominaisuuksia sekä ihmisten varhaisia kokemuksia heidän välisestä toiminnasta, jotka aiheuttavat yksinäisyyttä. Lapsuusajan onnistumisen kokemukset varhaisessa vuorovaikutuksessa koetaan torjuvan yksinäisyyttä. (Hätinen & Partti 2014, 9; Tiikkainen 2011, 61–62.) **Kognitiivinen teoria** kuvailee kognitiivista prosessia, jonka avulla ihminen määrittelee sosiaaliset verkostonsa ja oman tilanteensa. Teoria kuvaa yksinäisyyden psyykkisenä tilana, jonka takana on ihmisen tilanteeseen ja persoonaan liittyvät tekijät. (Tiikkainen 2011, 65.)

Tässä opinnäytetyössä tarkastellaan **interaktionistista teoriaa**. Teoria on Robert Weissin kehittämä ja se on yksi tunnetuimmista yksinäisyysteorioista. Teorian lähtökohtana ovat vuorovaikutusteoriat. Weiss kuvailee teoriassaan kahdesta eri syystä aiheutuvaa yksinäisyyttä: sosiaalisesta ja emotionaalista eristäytyneisyydestä johtuvaa. Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys ovat hyvin erilaisia keskenään kokemuksina. (Tiikkainen 2011, 59–60.)

4.1 Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys

Sosiaalinen yksinäisyys on ulkopuoliseksi jäämistä erilaisista kaveriporukoista ja vertaisryhmistä. Tällöin ihmisellä ei ole seurana ketään, jonka kanssa voisi kasvaa, kehittyä ja viettää aikaa. (Junttila 2015, 34.) Hyvästä ja tyydyttävästä kiintymyssuhteesta huolimatta ihminen tarvitsee yhteenkuuluvuuden tunnetta toisten samankaltaisten kanssa lievittääkseen yksinäisyyttään. Yksinäisyyttä kokeva tuntee epävarmuutta, ikävystymistä ja turhautumista. (Tiikkainen 2011, 68.)

Sosiaalinen yksinäisyys kasvaa usein vähitellen, kun sosiaalinen eristyneisyys jatkuu. Jatkuvuuteen ja yksinäisyyden kasvamiseen vaikuttaa vahvasti myös keskittymiskyvyn puute, joka estää yksinäisyyttä helpottavia aktiviteetteja. Esimerkiksi musiikin kuunteluun, lukemiseen tai luonnossa liikkumiseen voi olla vaikeaa keskittyä. Sosiaalista yksinäisyyttä kokevat ihmiset eivät yritä hakea muiden ihmisten seuraan selvittääkseen yksinäisyyttään. Yksinäinen tarvitsee

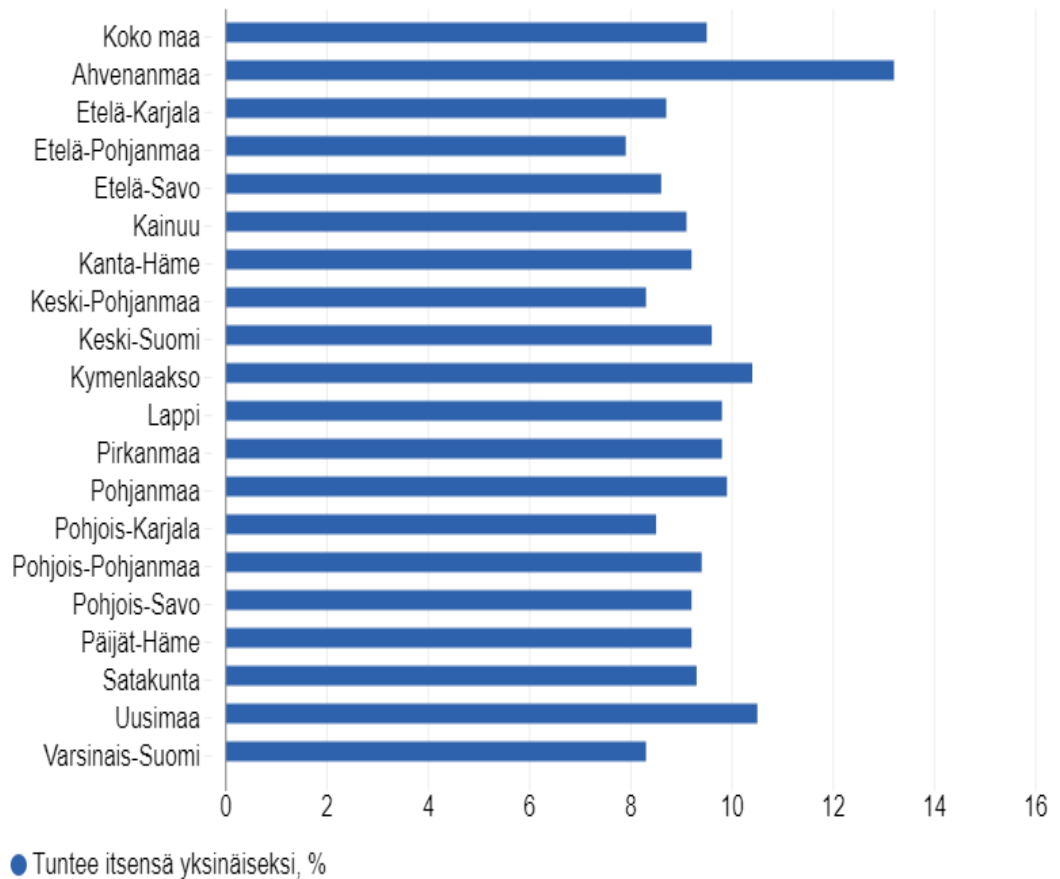
vertaisseuraa ja erilaisia ryhmätoimintoja, kuten ystäviä harrastuksista. (Tiikkainen 2011, 68–69.)

Emotionaalinen yksinäisyys on ymmärtävän, kuuntelevan ja tukea antavan ystävän puuttumista (Junttila 2015, 34). Se on henkistä etäisyyttä muihin ihmisiin. Emotionaalinen eli tunneyksinäisyys on lähtöisin kiintymyssuhdeteoriasta, jonka mukaan ihmisellä on jo lapsesta asti humaninen tarve muodostaa tunteita toisten ihmisten kanssa. Kokemus emotionaalisesta yksinäisyydestä kehittyy läheisen kiintymyssuhteen puuttumisesta. Lapsuudessa koettu mahdollinen turvaton kiintymyssuhde ja kiintymykseen liittyvät ongelmat esimerkiksi vanhempien kanssa, ajatellaan aiheuttavan vielä myöhemmällä iällä erilaista menetyksen pelkoa. Usein emotionaalista yksinäisyyttä kokeva ihminen on ahdistunut ja masentunut kokiessaan pelkoa hylätyksi tulemisesta. Emotionaalisen yksinäisyyden tunne helpottaa vain uuden läheisyyttä ja turvallisuutta antavan ihmisen avulla. (Tiikkainen 2011, 67–68.)

5 YLÄKOULULAISTEN YKSINÄISYYS

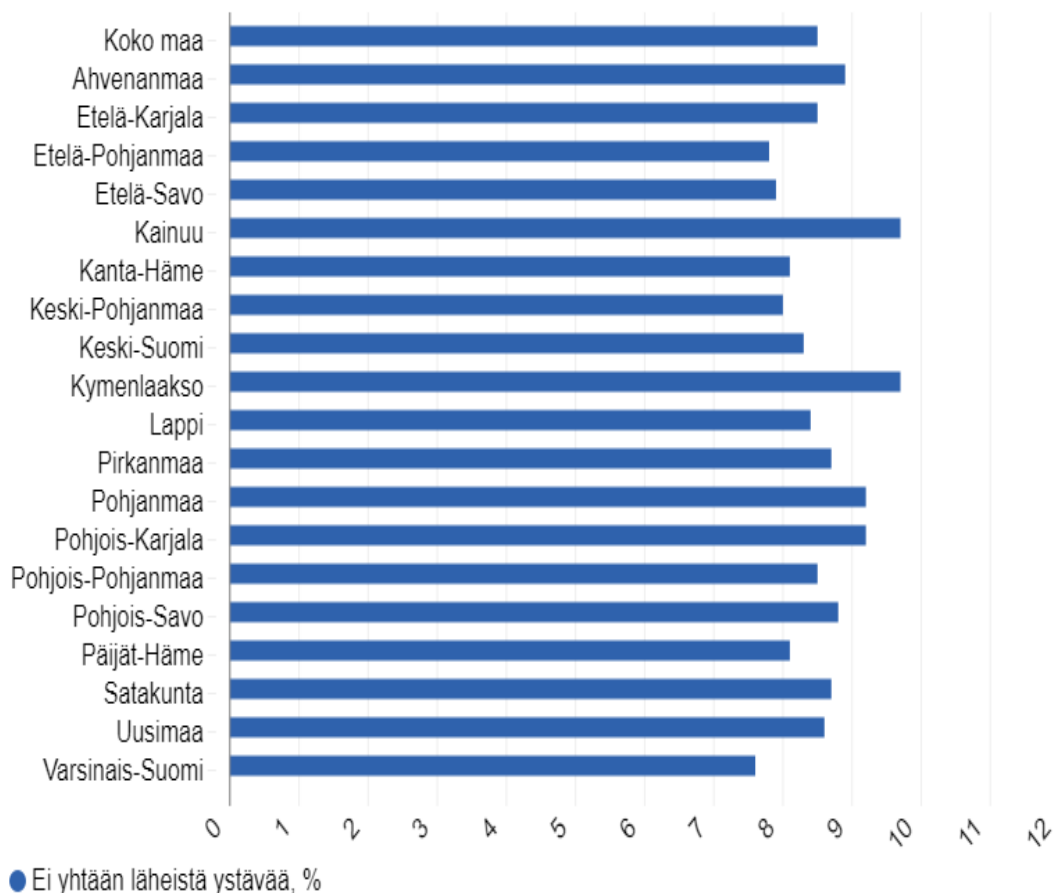
Vaikka yksinäisyyttä voidaan kokea kaiken ikäisenä, lapsissa ja nuorissa yksinäisiä on erityisen paljon. Heillä yksinäisyys aiheuttaa erityisen pitkäaikaisia seurauksia. Suomessa koulujen lapsista ja nuorista noin joka viides kokee itsensä yksinäiseksi. (Junttila 2015, 29.)

Vuoden 2017 kouluterveyskyselyssä on selvitetty, kuinka 8. ja 9.-luokkalaiset nuoret kokevat yksinäisyyttä. Kouluterveyskyselyyn 72 124 vastanneista 8. ja 9.-luokkalaisista yhteensä yksinäisyyttä kokevat 30 644. (THL 2017). Suomessa lapsista ja nuorista noin joka viides kokee yksinäisyyttä jossakin elämän vaiheessa. Aluevertailussa kuvassa 1 voidaan huomata, että Ahvenanmaalla 8. ja 9.-luokkalaisista nuorista tuntee itsensä yksinäiseksi melko usein tai jatkuvasti jopa 13 % kyselyyn vastanneista. Kymenlaaksossa yksinäiseksi kokee itsensä melko usein tai jatkuvasti 10 %. Kymenlaaksossa yhdessä Uusimaan kanssa prosentuaalinen määrä on suurin heti Ahvenanmaan jälkeen.



Kuva 1. Perusopetus 8. ja 9.lk, Sukupuoli: yhteensä. (THL 2017)

Terveystieteiden tutkimuskeskuksen 2017 vuoden kouluterveyskyselyssä kysyttiin lisäksi läheisten ystävien määrää. Yläkoulun 8. ja 9.-luokkalaisista nuorista aluevertailussa Kainuussa ja Kymenlaaksossa oli eniten vastattu vaihtoehto: "Ei ole läheisiä ystäviä." Kuvasta 2 näemme, että sekä Kainuussa että Kymenlaaksossa näin vastasi noin 10 % kyselyyn vastanneista.



Kuva 2. Perusopetus 8. ja 9. lk, Sukupuoli: yhteensä. (THL 2017)

Molemmissa kuvissa Kymenlaakso on korkeimmilla prosenttiluvuilla. Kymenlaaksoon kuuluvat kaupungit Kouvola ja Kotka. Väkilukuna Kymenlaakso on 11. suurin Suomessa. (Kymenlaaksonliitto 2019.) Näin ollen Kymenlaakson suurta prosenttilukemaa yksinäisyyden kokemisessa ei voida selittää vain suurella väkiluvulla.

6 YKSINÄISYYDEN SYITÄ

Yksinäisyys on jaoteltu erilaisiin muotoihin. Näitä ovat fyysinen, psyykkinen, sosiaalinen, vapaaehtoinen, tilapäinen, pakollinen, pitkäaikainen ja piilossa oleva yksinäisyys. (Heiskanen 2011, 78–79.) Kuitenkin yksinäisyyden syntyyn vaikuttavia tekijöitä voivat olla niin fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset kuin ympäristötekijätkin (Junttila 2015, 125).

Fyysinen yksinäisyys tarkoittaa ihmisen konkreettista etäisyyttä toisiin ihmisiin. Tälle syitä voivat olla esimerkiksi huonot mahdollisuudet yhteydenpitoon, pitkät välimatkat tai mahdolliset liikuntarajoitteet. Psykkiseen yksinäisyyteen vaikuttavia tekijöitä ovat erilaiset esteet vuorovaikutuksessa, ihmisen elämässä tapahtuneet kriisit ja kokemukset sekä esimerkiksi ihmisen sairaus tai erilaisuus. Sosiaaliseen yksinäisyyteen johtavia tekijöitä voivat olla ikätovereiden puute, vieraasta kulttuurista tuleminen tai esimerkiksi useampi muutto ja koulun vaihtaminen. (Heiskanen 2011, 79.)

Yksinäisyyden syntyyn vaikuttavat tekijät voidaan vielä karkeasti jakaa itsestä johtuviin sekä ulkopuolisiin syihin. Usein ihminen löytää sekä itsestään, että muista ihmisistä johtuvia tekijöitä yksinäisyydelleen. (Heiskanen 2011, 78.) Tässä opinnäytetyössä käsitellään nuoren ominaisuuksia, ulkopuolisia tekijöitä ja erilaisia elämäntilanteita, jotka voivat aiheuttaa yksinäisyyttä.

6.1 Itsestä riippuvat syyt

Nuorten yksinäisyyteen voivat vaikuttaa useammat nuoresta itsestään johtuvat syyt. Yleisimpiä itsestä johtuvia yksinäisyyden aiheuttajia ovat heikko itsetunto, omat persoonalliset piirteet ja heikkoudet sosiaalisissa taidoissa. Näitä nuoresta itsestä johtuvia tekijöitä voivat lisäksi olla esimerkiksi nuoren oma luoteesta johtuva ujous, epävarmuus tai arkuus. (Heiskanen 2011, 83.) Joillekin voi olla toisia ihmisiä vaikeampaa luoda uusia ihmissuhteita sekä ylläpitää niitä. Nuori voi tuntea esimerkiksi alemmuudentunnetta tai kokea itsensä erilaiseksi muihin verrattuna. Tämän kaltaiset tuntemukset hankaloittavat rohkeutta luoda uusia ystävyys-suhteita. Nuori voi olla liian ankara itseään kohtaan, jolloin hän ei usko riittävänsä muille sellaisenaan kuin on. (Nyyti ry 2018.)

Nuoren puutteet sosiaalisissa taidoissa, voivat olla merkittävä riskitekijä yksinäisyydelle. Heikkoudet muiden kuuntelemissa ja huomioimisessa, vaikeuttavat esimerkiksi keskusteluiden avaamista ja kontaktien luomista muiden kanssa. Tämänlaisessa tilanteessa ikävä kierre yksinäisyydelle on mahdollinen, sillä ilman sosiaalisista tilanteista saatua harjoitusta, sosiaaliset taidot eivät pääse parantumaan. (Nyyti ry 2018.)

6.2 Ulkopuoliset syyt

Yksinäisyys ei aina johdu nuoren luonteesta tai hänestä itsestään johtuvista tekijöistä. Ulkopuoliset syyt yksinäisyydelle ovat tekijöitä, jotka ovat elämässä koettuja kokemuksia tai tapahtumia. Näitä voivat olla nuoren traumaattiset tai hylkäämisen kokemukset lapsuudessa, jotka vaikuttavat edelleen nuoren elämään esimerkiksi vaikeutena luottaa toisiin ihmisiin. Ulkopuolinen syy yksinäisyydelle on nuoren kokema kiusaaminen, jolloin nuori jätetään esimerkiksi koulussa muiden ulkopuolelle. Kohtaamispaikkojen puute tai pitkät välimatkat ystäviin vaikuttavat yksinäisyyden kokemiseen, koska läheisten näkeminen ei ole niin helppoa ja vaivatonta. (Heiskanen 2011, 83.) Yksinäiseksi voi tuntea itsensä myös joissakin tietynlaisissa tilanteissa. Nuori voi viihtyä hyvin kotoaan yksin, mutta juhlissa tuntea itsensä ulkopuoliseksi ja yksinäiseksi. Toisella nuorella voi olla koulussa tai harrastuksissa ystäviä, mutta ei ketään, kenen kanssa olla vapaa-ajalla. (Nevalainen 2009, 13–14.)

Toisesta maasta muuttaneet ja eri kulttuurista tulevat kokevat usein yksinäisyyttä. Eri kulttuurista johtuva yksinäisyys ajaa ulkopuolisuuden tunteeseen. Tämän seurauksena halutaan mukautua kaikin tavoin uuteen kulttuuriin tai päinvastaisesti pitää entisestä kulttuurista tiukemmin kiinni. Yhden maan sisällä myös eri kaupunkien välillä on kulttuurieroja. Kulttuurimuutoksesta aiheutuva shokki voi johtaa ainakin hetkelliseen yksinäisyyden tunteeseen. Samanlaisista yksinäisyyttä voi kokea myös saman maan sisällä toiselle paikkakunnalle muuttavat. (Nevalainen 2009, 16.)

Murrosiässä nuori elää muutosten aikaa, jolloin fyysinen kehitys on suurta. Nuoruusiässä tapahtuvat fyysiset muutokset, kuten nopea kasvuvauhti, rintojen kasvu, hormonaalisista muutoksista johtuvat iho-ongelmat sekä painonnousu, voivat hämmentää tai jopa ahdistaa nuorta. Kun nuori on epävarma kehossaan tapahtuvista muutoksista, hän eristäytyy helpommin ikätovereistaan. Toiset nuoret reagoivat muuttuneeseen kehonkuvaan keskittymällä liikunnan lisäämiseen, mikä on pois kavereiden kanssa vietetystä ajasta. Toisilla nuorilla heikko kehonkuva vähentää halukkuutta olla vuorovaikutuksessa ikätovereiden kanssa, jolloin yksinäisyyden ja eristäytymisen tunteet pahenevat. (Harlt & Laursen 2013.)

Kehossa tapahtuvien muutosten lisäksi muista eri tekijöistä aiheutunut huono itsetunto voi altistaa nuoren yksinäisyyden kokemiselle. Huono itsetunto vaikeuttaa tyydyttävien ihmissuhteiden ylläpitämistä ja uusien sosiaalisten suhteiden muodostamista. Heikon itsetunnon ja yksinäisyyden välillä keskeisenä tekijänä on sosiaalinen hyväksyntä. Huonon itsetunnon omaavat nuoret kokevat vaikeammaksi vastaanottaa ikätovereiltaan saamaansa hyväksyntää. Nuoruusiässä oleva huono itsetunto ja yksinäisyys vaikuttavat toisiinsa vastavuoroisesti. Hatara itsetunto voi aiheuttaa yksinäisyyttä, mutta yksinäisyys myös itsessään heikentää itsetuntoa. (Perälä 2015, 19; Vanhalst ym. 2013.)

Mannerheimin lastensuojeluliiton ja *Kotivinkki* -lehden toteuttamassa nuorten tutkimuksessa (2010), selvitettiin perheen taloudellisen tilanteen vaikutus nuoren arjen kokemiseen. Kyselyyn vastasi yhteensä 1162 alle 18-vuotiasta nuorta. Tutkimuksesta havaittiin perheen taloudellisen tilanteen yhteys nuoren yksinäisyyden kokemiselle. Vähävaraisesta perheestä tulleet nuoret kokivat ulkopuoliseksi jäämistä kaveriporukasta, koska perheen rahan puute rajoitti osallistumista vapaa-ajan aktiviteetteihin kavereiden kanssa. Harrastuksen joutui lopettamaan taloudellisista syistä joka kymmenes tutkimukseen osallistuneista. (Perälä 2015, 13.)

6.3 Elämäntilanteista johtuva yksinäisyys

Muutokset elämäntilanteissa voivat aiheuttaa kenelle tahansa yksinäisyyttä. Tällöin yksinäisyys on kuitenkin usein ohimenevää. Esimerkiksi muutot toiselle paikkakunnalle tai erilaiset elämänkriisit, voivat vaikuttaa hetkelliseen yksinäisyyden tunteeseen. Nuori, joka muuttaa pois kotoa vieraalle paikkakunnalle, voi kokea yksinäisyyttä muutoksen alussa, ennen kuin tutustuu uusiin paikallisiin. (Heiskanen 2011, 84.) Vanhat tutut ystävyysuhteet kokevat usein muutoksen toiselle paikkakunnalle muuttaessa ja nuori voi kokea jäävänsä ulkopuolelle ystäväporukasta, joka jää entiselle paikkakunnalle (Nevalainen 2009, 41).

Sairastuminen ja etenkin ongelmat mielenterveydessä, lisäävät yksinäisyyttä ja sulkeutumista yhteisön ulkopuolelle (Heiskanen 2011, 84). Sairaus ja siitä aiheutuvat oireet vievät voimat, eikä muuhun pystytäkään keskittymään. Ystäviin ei jakseta pitää yhteyttä, vaikka samalla koetaan olevan sairauden kanssa yksin.

(Nevalainen 2009, 36.) Etenkin mielenterveyden ongelmat vaikeuttavat osallistumista ihmiselle tärkeisiin tapahtumiin tai toimintoihin. Oireet ja tuntemukset tulevat niin voimakkaiksi, että nuori ei pääse edes liikkeelle. Näihin liittyvät myös toisten ihmisten negatiiviset asenteet ja suhtautuminen mielenterveyden ongelmia sairastavaan nuoreen, jolloin hänellä on entistä suurempi riski jäädä yksinäiseksi. (Heiskanen 2011, 84.) Sairauksista aiheutuva yksinäisyys ei näin ole vain sairastuneesta itsestään johtuva. Sairaus ja tietämättömyys voi pelottaa nuoria ikätovereita ja esimerkiksi nuorena seurustelusuhteessa ei haluta kumppania, jolla on pitkäaikaissairaus. (Nevalainen 2009, 36.)

7 YKSINÄISYYS TERVEYSRISKINÄ

Riskitekijällä tarkoitetaan sosiaalista, biologista tai taloudellista tekijää, ympäristöä tai käyttäytymistapaa, joka voi lisätä alttiutta jollekin ongelmalle tai sairaudelle (THL 2019). Yksinäisyys toimii riskitekijänä, sillä yksinäisyyden kokemisella on havaittu olevan yhteys ihmisen fyysiseen, psyykkiseen ja sosiaaliseen terveyteen. Yksinäisyys voi altistaa ihmisen terveyden kokonaisvaltaisesti negatiivisille muutoksille. (Perälä 2015, 21.)

Yksinäisyydestä aiheutuvat negatiiviset ongelmat lisääntyvät, mitä vanhempana yksinäisyyttä koetaan. Yksinäisyys voi aiheuttaa ketjureaktion, jolloin yksinäisyys vaikuttaa toisen ongelman syntyyn, joka taas entisestään lisää yksinäisyyden tunnetta. Tilapäinen yksinäisyys muuttuu usein yläkoululaisilla nuorilla pysyväksi, krooniseksi ongelmaksi. Tämä johtaa muihin ongelmiin, kuten masennukseen, päihdekokeiluihin, itsetuhoiseen käyttäytymiseen, koulu-uupumukseen ja sosiaaliseen ahdistuneisuuteen. Pitkään jatkunut yksinäisyys voi olla uhkaavana tekijänä sekä ihmisen fyysiselle, että psyykkiselle terveydelle. (Junttila 2015, 96.)

7.1 Yksinäisyys ja fyysinen terveys

Yksinäisyys vaikuttaa monella tapaa ihmisen fyysiseen terveyteen. Se heikentää ihmisen terveyttä ja toimintakykyä moninaisesti. Ihminen tarvitsee pysyäkseen terveenä sosiaalisen ympäristön sekä mahdollisuuden vuorovaikutukseen toisten ihmisten kanssa. Yleisyytensä vuoksi yksinäisyys voidaan nyky-

ään luokitella kansanterveysongelmaksi. Yksinäisyyteen liittyy erilaisia oireyhtymiä, oireita, fysiologisia muutoksia ja varsinaisia sairauksia sekä heikkenevää toimintakykyä. Yksinäisyydellä on vaikutus kohonneeseen ennenaikaiseen kuoleman riskiin. Tutkijat ovat huomanneet 1990-luvun jälkeen, että yksinäisyydellä on myös vakavat riskit ikääntyvien lisäksi myös nuorten terveydelle. (Kauhanen 2016, 96–98.)

Pitkäaikaiseen yksinäisyyteen liittyy monia fysiologisia reaktioita, kuten aineenvaihdunnan häiriöitä, elimistön pitkäkestoisia tulehdustiloja sekä stressihormonitasojen kohoamista. Nämä kaikki ovat jatkuessaan haitallisia terveydelle. (Saari 2016, 97–98) Yksinäisen elämässä elimistön ollessa jatkuvassa stressitilassa, elimistö altistuu terveystriskeille. Näitä terveystriskejä ovat esimerkiksi verenpaineen, sykkeen ja kortisolipitoisuuksien nousu. Riski sydän- ja verisuonisairauksille, diabetekselle ja neurologisille oireille kasvaa jatkuvan stressitilan myötä. (Saari 2016, 109.)

Sydän- ja verisuonitautien riskin kohoaminen on todettu olevan yhteyksissä nuortenkin yksinäisyyteen. Tähän vaikuttavat vahvasti yksinäisyydestä mahdollisesti aiheutuvat HDL-kolesterolipitoisuuden ja hemoglobiiniarvon laskeminen sekä BMI:n nousu. (Perälä 2015, 22.) Kortisolipitoisuuksien nousu heikentää myös immuunisäätelyä eli elimistön puolustuskykyä. Madaltuessaan puolustuskyky vaikuttaa infektioalttiuden lisääntymiseen ja jopa kasvaneeseen syöpäriskiin. (Saari 2016, 103–104.)

Yksinäisyys on yhdistetty monen erilaisen sairauden syntyyn. Tähän vaikuttavat osittain yksinäisen ihmisen elämäntavat. Heikentyneet säätelymekanismit voivat osittain selittää yksinäisyyden vaikuttavan huonoihin elämäntapoihin. Yksinäisen elämässä hallitsee usein epäterveellinen ruokavalio, päihteiden käyttö ja puutteet liikunnassa. Elintapojen muuttaminen terveellisimmiksi voidaan kokea vaikeaksi yksinäisyyden keskellä. (Kauhanen 2016, 113.)

Elämäntapojen pitäminen terveellisinä vaikeutuu, kun kyky omien tunteiden, ajatusten ja käyttäytymisen säätelyssä heikkenee sosiaalisissa tilanteissa. Täten ihmisen tavoitteellinen toiminta myös hankaloituu. Yksinäisyyttä kokevat ihmiset syövät muita epäterveellisemmin ja näin ollen yksinäisyys voi olla riski ylipainoon. Huonot ruokailutottumukset myös suurentavat riskiä esimerkiksi

diabeteksen syntyyn. (Kauhanen 2016, 107). Joillakin nuorilla yksinäisyyden kokeminen sen sijaan voi aiheuttaa ruokahalun menettämistä. Tämä voi olla aiheuttaa sen, että yksinäisyydestä tulee myöhemmin riskitekijä syömishäiriöiden syntymiselle. (Perälä 2015, 21).

Yksinäisyydellä on havaittu vaikutus heikentyneeseen unen määrään ja laatuun. Tämä johtaa väsymykseen päiväsaikana, joka myös kasvattaa yksilöllistä eristyneisyyden tunteen kokemista. Näin noidankehä yksinäisyyden kokemisessa syvenee. (Saari 2016, 104.) Pitkäaikaista yksinäisyyttä kokevilla nuorilla on myös vaikeuksia nukahtaa tai pysyä unessa. Pitkään jatkuessaan yksinäisyys siis aiheuttaa unihäiriöitä, jolloin nuori ärtyy ja vetäytyy muista helpommin. Tämä itsessään jo edesauttaa sosiaalisten ongelmien jatkumista. Unihäiriöillä on vaikutusta aineenvaihdunnan hidastumiseen sekä hormonien vapautumisen ja immuniteetin eli elimistön vastustuskyvyn heikkenemiseen. Näistä aiheutuvat terveysongelmat voivat vaikeuttaa sosiaalisia vuorovaikutustilanteita. (Harlt & Laursen 2013.)

7.2 Yksinäisyys ja psyykinen terveys

Yksinäisyys heikentää fyysisen terveyden lisäksi myös psyykkistä puolta. Yksinäisyyden kokemisesta johtuvia yleisimpiä psyykkisiä oireita ovat Kangasniemen (2008) havainnon mukaan pelko negatiivisen arvostelun saamisesta, ahdistuneisuus, vihan tunne, uupumus ja surullisuus. (Perälä 2015, 21.)

Ongelmat psyykkisessä hyvinvoinnissa ja sosiaalisissa suhteissa muodostavat ennen pitkää lisää muita ongelmia rinnalle. Yksinäisyydestä johtuva pitkäaikainen stressitila huojuttaa kehon ja mielen tasapainoa, heikentäen näin myös ihmisen terveyttä ja hyvinvointia. Pitkään jatkuessaan stressi voi aiheuttaa somaattisten sairauksien lisäksi muun muassa masentuneisuutta. (Saari 2016, 114–115; Qualter ym. 2013.)

Yksinäisyydellä ja masennuksen synnyllä on todettu selvä yhteys. Tämän Hawkley ja Cacioppo (2010) selittävät sillä, että masentuneet nuoret usein liioittelevat vastoinkäymisiään sosiaalisissa suhteissaan, joka lisää yksinäisyyden kokemista. (Perälä 2015, 22.) Vanhalst ja hänen kollegansa totesivat viiden vuoden mittaisessa pitkittäistutkimuksessaan (2012), että nuoruudessa

koetut yksinäisyyden kokemukset vaikuttivat myöhemmin syntyneeseen masentuneisuuteen. Myös masennusoireiluilla oli yhteys myöhemmin pinnalle nousevaan yksinäisyyteen. (Panula 2013, 11.) Yksinäisillä on muihin ihmisiin verrattuna jopa yksitoistakertainen riski masennukselle (Junttila 2011, 115–156).

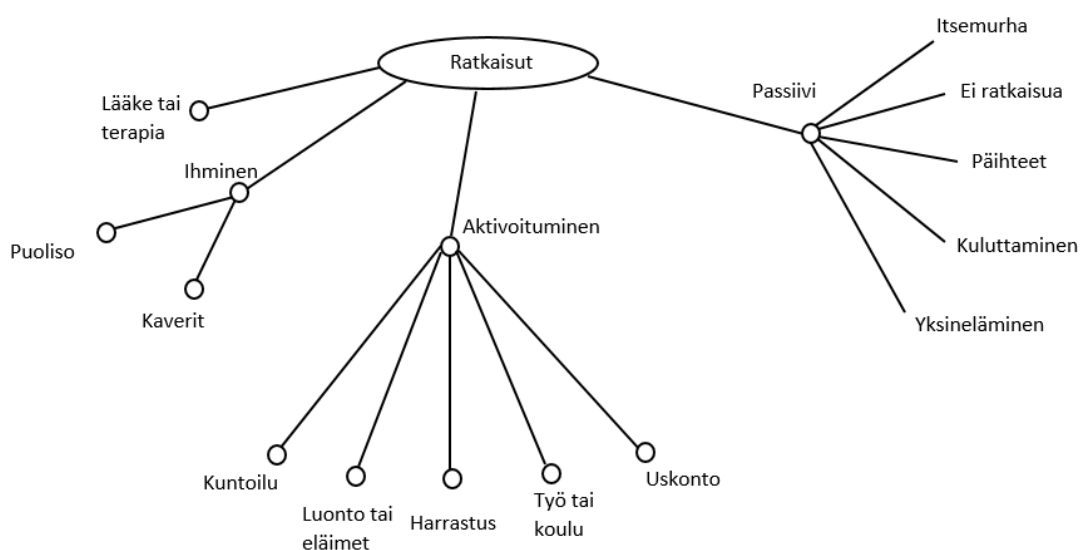
Masennustakin enemmän, yksinäisyys aiheuttaa diagnosoituja ahdistuneisuushäiriöitä (Junttila 2011, 156). Ahdistuneisuushäiriöihin kuuluvista peloista yleisin on sosiaalisten tilanteiden pelko. Vaikeutuessaan sosiaalisten tilanteiden pelko yltyy sosiaalisiksi fobiaksi, joka diagnosoidaan mielenterveysongelmaksi. Kolmesta viiteen prosenttia suomalaisista nuorista etenee sosiaaliseen fobiaan asti. Sosiaalista ahdistuneisuutta tuntevilla nuorilla on suuri vaara jäädä ikätovereiden ja vertaisryhmien ulkopuolelle. Muiden kutsuista huolimatta, nuorta pelottaa liikaa lähteä mukaan. Näin ollen tärkeät ystävyys- ja kaverisuhteet jäävät puuteellisiksi sekä sosioemotionaalinen kehitys hidastuu tai pysähtyy. (Junttila 2015, 99–101.)

Yksinäisyys voidaan lisäksi yhdistää aggressiivisen käytöksen taustalle. (Junttila 2015, 96). Nuoret, joilla ennestään on takana käytösongelmia, tulevat muita herkemmin torjutuiksi ikätovereiden keskuudessa. Tämä voi lisätä entisestään aggressiivista käyttäytymistä. Nuoruudessa on tavanomaista kokea ulkopuoliseksi jäämisen tai torjutuksi tulemisen pelkoa kaveripiiristä. Näin ollen ikätovereilta haetusta hyväksynnästä johtuen nuori voi muiden toimesta ajautua rikolliseen tai aggressiiviseen käyttäytymiseen. (Aaronen 2018.)

Hawkleyn ja Cacioppon (2010) viittaavat tutkimuksessaan yksinäisyyden lisäävän haitallista terveystyörytymistä. Yksinäisyyden on tutkittu olevan yhteydessä nuorten tupakointiin, alkoholin väärinkäyttöön ja huumeidenkäyttöön. Päihteitä käyttämällä nuoret yrittävät saada apua ja lievitystä omaan ahdistuneisuuden tunteeseen. (Qualter ym. 2013.) Kuitenkaan esimerkiksi alkoholin käytön ja yksinäisyyden yhteys ei ole niin yksiselitteinen kuin yksinäisyyden yhteys esimerkiksi masennukseen. Yksinäiset nuoret ovat kansainvälisissä tutkimuksissa todettu käyttävän alkoholia suurempia määriä, kuin kaveriporukoissa alkoholia juovat nuoret. Yksinäiseksi itsensä kokevat nuoret käyttävät useammin myös alkoholin lisäksi väärin lääkkeitä tai muita päihteitä. (Junttila 2015, 111.)

8 YKSINÄISYYDEN HALLINTAKEINOT

Yksinäisyys ei välttämättä kestä lopun ikää, vaikka nuorena olisikin ollut yksinäinen. Yksinäisyyden lievittämiseen tarvitaan kuitenkin yleensä muiden apua. Nuorten yksinäisyyden yleisyydestä huolimatta, sitä voidaan vähentää. (Junttila 2015, 149.) Kuviossa 3 havainnollistetaan erilaisia ratkaisuja yksinäisyyden lievittämiseksi.



Kuvio 3. Ratkaisut yksinäisyyteen (Saari 2010, 186)

Yksinäiset jakavat yksinäisyyden vähentämisen keinot neljään kategoriaan: lääkkeet ja terapia, erilaiset aktiviteetit ja toiminnallinen tekeminen, ihmissuhteiden luominen sekä yksinäisyyteen sopeutuminen tavalla tai toisella. Kategoriat jakautuvat alateemoihin, jotka ovat tiivistetty kuvioon 3. Ensin esillä ovat näkemykset liittyen lääkekitykseen ja ihmissuhteisiin. Pitkäaikaista yksinäisyyttä kokevilla lääkehoitona voi olla masennuslääkkeet, etenkin jos yksinäisyys on johtanut masennukseen. Lääkehoidon ja terapian lisäksi toinen tapa yksinäisyyden vähentämiseksi on ystävien tai puolison hankkiminen. Seuraavana alateemana on aktivoituminen ja siihen kuuluvia vaihtoehtoja erilaisista ajanvietteistä. Yksinäisille esimerkiksi kuntoilu ja ulkoilu ovat hyvää tekemistä tyhjän ajan täyttämiseen. Viimeisessä teemassa tarkastellaan passivoitumisen muotoja, jotka johtuvat vaikeasta yksinäisyyden kokemisesta. Ihminen on voi-

nut yrittää löytää ja vahvistaa sosiaalisia suhteita, mutta on aikaisemmin epäonnistunut. Tästä johtuen hän ei näe tulevaisuudessa muutosta yksinäisyyden helpottumiseksi. Näin ratkaisua yksinäisyyteen ei ole. (Saari 2010, 185–192.)

Yksinäisyyden vähentämiseksi on kehitetty erilaisia keinoja, joiden avulla yksinäisyyden kokemista voi lievittää. Tehokkaimpia näistä keinoista ovat yksinäisyyteen liittyvien kielteisten ajatusmallien pienentäminen, sosiaalisten kontakti-mahdollisuuksien kasvattaminen, sosiaalisten taitojen vahvistaminen sekä muiden ihmisten asenteiden tähtääminen hyväksyvämmäksi. (Junttila 2016, 161.) Vaikuttavuustutkimukset kertovat, että pitkään vaivanneeseen yksinäisyyteen tehoa edellä mainituista keinoista parhaiten yksinäisen ihmisen omien ajattelumallien muuttaminen. Nuori voi yhdessä aikuisen kanssa pohtia, kuinka ajatuksia voi muuttaa ja mitä hyötyä siitä olisi. Ajattelumallien muuttamisessa auttaa esimerkiksi nuorille kehitetty Friends-ohjelma, jolla pyritään vähentämään nuorten sosiaalista ahdistuneisuutta ja masentuneisuutta. Friends-ohjelmassa käsitellään haitallisten ajatusmallien tunnistamista ja niiden muuttamista. (Junttila 2015, 153.)

Yksinäisyyden voittamisessa on tärkeää säilyttää usko itseensä ja siihen, että asiat voivat järjestyä ja muuttua. Avainasemassa on myös kotoa liikkeelle lähteminen ulos julkisiin paikkoihin, esimerkiksi uuden harrastuksen pariin. (Heiskanen 2011, 93.) Sosiaalisten verkostojen kasvattaminen voi olla helpompi aloittaa menemällä julkisiin paikkoihin, joissa käy muitakin nuoria. Näitä ovat elokuvat, konsertit ja liikuntapaikat. (Junttila 2016, 161–162.) Osallistumalla esimerkiksi vapaaehtoistoimintaan, saa mahdollisuuden tutustua uusiin ihmisiin ja samaan aikaan ajanvietettä vapaa-ajalle (Nuortennetti 2018). Vapaaehtoistoimintaan osallistumisen avulla nuori saa myös onnistumisen tunnetta ja mitättömyyden tunne vähenee (Junttila 2015, 157).

Useat yksinäiset kokevat saavansa yksinäisyyteensä helpotusta kuntoilusta. Kuntoilu ja ulkoilu tuovat vapaa-aikaan tekemistä, sekä antavat mielihyvää. Ulkoilu myös auttaa yksinäistä menemään ulos ja poistumaan kotoa. Yksin ulkoillessa havainnoi helposti ympäristöään ja muita ulkona liikkuvia ihmisiä. (Saari 2010, 190–191.) Liikunta auttaa psyykkisiin ongelmiin myös viemällä

hetkellä ajatukset pois ikävistä asioista. Liikunnallinen harrastus, kuten erilaisen joukkuelajien pelaaminen voi liikunnan hyötyjen lisäksi tuoda uusia tuttavuuksia ja seuraa. (Müller & Lehtonen 2016, 93.)

Yksinäisyyttä ei tarvitse potea ilman apua, vaan tukea voi hakea esimerkiksi vertaisryhmistä tai internetin keskustelufoorumeilta. Internetistä ja sosiaalisesta mediasta voi myös yrittää etsiä uusia tuttavuuksia. (Heiskanen 2011, 93.) Osallistuminen sosiaalisessa mediassa keskusteluihin, vähentää etenkin sosiaalista yksinäisyyttä. Internetistä on usein helpompaa hakea apua yksinäisyyteen, mikäli tuntuu liian vaikealta hakeutua muiden seuraan ja kohdata heidät kasvotusten. (Junttila 2016, 162.)

Ajatuksia ja tunteitaan voi helpottaa työstämällä niitä esimerkiksi kirjoittamalla, maalaamalla tai musiikkia kuunnellen (Heiskanen & Saaristo 2011, 173). Ajatusten ja tunteiden jakaminen myös esimerkiksi perheen lemmikille, voi auttaa nuorta. Lemmikistä hyötyy myös siten, että nuori kokee itsensä tärkeäksi lemmikin ollessa riippuvainen omistajansa huolenpidosta. (Junttila 2015, 157.)

Nuori voi hakea apua yksinäisyyteen esimerkiksi oman koulunsa terveydenhoitajalta, kuraattorilta tai psykologilta, etenkin jos yksinäisyyteen on jo yhdistynyt sosiaalinen masennus tai ahdistuneisuus. (Junttila 2015, 157.) Tarvittaessa apua voi hakea myös paikalliselta kriisikeskuksesta tai valtakunnalliselta kriisipuhelimelta (Heiskanen 2011, 93).

Nuoret tarvitsevat aikuisten apua yksinäisyyden helpottumiseksi. Junttila (2015) on listannut *Kavereita nolla* -kirjansa loppuun, mitä nuoret itse toivovat saadakseen apua yksinäisyyteen. Useat nuoret suosittelevat muille samassa tilanteessa oleville ikätovereilleen jollekin aikuiselle puhumista. Tämä aikuinen voi olla koulun terveydenhoitaja, koulupsykologi, kuraattori tai oman kaupungin psykoterapeutti. Keskusteluavun lisäksi nuoret kokevat myös lääkehoidon olevan hyödyllinen, etenkin jos yksinäisyyden rinnalle on kehittynyt masennus tai ahdistuneisuushäiriö. (Junttila 2015, 183.)

Yksinäisyyteen on kehitetty tieteellisesti testattuja puuttumismenetelmiä eli interventioita. Näillä menetelmillä pyritään myös ennen kaikkea ehkäisemään nuorten yksinäisyyttä, syrjäytymistä ja koulukiusaamista. Yksi tunnetuimmista

koulukiusaamisen vähentämiseen kehitetystä interventtiosta on Kiva Koulu. (Junttila 2015, 151.) Koulussa opettajien vastuulla on puuttua havaitsemaansa kiusaamiseen. Nuorta voi auttaa myös koulunsa tukioppilaalle puhuminen. Suomalaisissa kouluissa toimiva tukioppilastoiminta edesauttaa yksinäisten nuorten mukaan pääsemistä ”kaveriporukkaan”. (MLL 2013.)

9 HYVÄN OHJELEHTISEN KRITTEERIT

Tässä opinnäytetyössä ohjelehtinen tuotettiin noudattaen hyvän ohjelehtisen kriteereitä. Rouvinen-Wileniuksen (2007) *Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto* –oppaassa on esitetty 7 standardia, jotka määrittävät hyvän terveysaineiston. Standardit sisältävät useampia erilaisia kriteerejä, jotka avaavat terveysaineiston moninaisuutta. (Liite 1.)

Kriteereiden mukaan aineisto luodaan vahvistaen terveyttä tukevia voimavaroja. Aineiston tulee johdata terveyden kannalta hyödyllisiin tuloksiin. Lisäksi aineistosta täytyy tulla ilmi keskeisin sanoma perusteluineen. Näillä edellä mainituilla kriteereillä varmistetaan, että konkreettinen terveys- ja hyvinvointitavoite säilytetään. Muita tärkeitä kriteereitä ovat, että aineisto motivoi, kannustaa ja tarjoaa keinoja osallisuuteen. (Rouvinen-Wilenius 2007.)

Yksi tärkeimmistä kriteereistä aineistolle on, että se on muodostettu huomioiden kohderyhmänsä tiedontaso, arvot ja normit sekä erityisesti kieli. Aineistolla saadaan herätettyä kohderyhmän mielenkiinto käyttämällä kohderyhmää kiinnostavia virkkeitä näyttöön perustuvaa tietoa esittäessä. Asiasisältö on esitettävä johdonmukaisesti ja lyhyesti, kuitenkin havainnollistaen konkreettisilla esimerkeillä, jotta asia on helposti ymmärrettävä. (Rouvinen-Wilenius 2007.)

10 OPINNÄYTETYÖN TARKOITUS JA TAVOITE

Opinnäytetyön tarkoituksena oli tehdä ohjelehtinen Kouvolaan yläkouluikäisille 7. – 9. luokkalaisille yksinäisyydestä. Tarkoituksena oli tuottaa ohjelehtinen, jota Kouvolan kouluterveydenhoitajat sekä työntekijät Kohdennetun nuorisotyön toimipisteessä voivat jakaa yksinäisyyttä kokeville nuorille. Tavoitteena oli, että ohjelehtisestä yläkouluikäiset nuoret saavat tietoa heidän ikäryhmänsä yksinäisyydestä sekä keinoja sen hallitsemiseen. (Tiikkainen 2011, 59–60.)

11 TUOTEKEHITYSPROSESSI

Tämä opinnäytetyö toteutettiin tuotekehitysprosessina. Menetelmäksi valikoitui tuotekehitys, sillä tarkoituksena oli tehdä ohjeellinen Kouvolan yläkoululaisille nuorten yksinäisyydestä. Hyödynsin tässä tuotekehitysprosessissa Jämsän ja Mannisen (2000) *Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla* -kirjaa.

Sosiaali- ja terveysalalla tuotteella tarkoitetaan materiaalisia tuotteita ja palvelutuotteita. Tuote voi olla myös näiden yhdistelmä. Sosiaali- ja terveysalalla tuotteiden on noudatettava alan eettisiä ohjeita. Tuotteen keskeisiin ominaisuuksiin sisältyy se, että tuote ostetaan edistään terveyttä, elämänhallintaa ja hyvinvointia. Tuotteistamisen lähtökohtana on aina asiakas, jonka vuoksi asiakkaan tarpeet on huomioitava. Pitkäikäinen ja laadukas tuote muodostuu tuotekehitysprosessin kautta. (Jämsä & Manninen 2000, 13–16.)

Jämsän ja Mannisen (2000) mallissa tuotekehitysprosessi on jaettu viiteen eri vaiheeseen. Nämä ovat ongelmien ja kehittämistarpeiden tunnistaminen, ideavaihe, luonnosteluvaihe, kehittelyvaihe ja viimeistelyvaihe. (Jämsä & Manninen 2000, 28.)

11.1 Kehittämistarpeiden tunnistaminen

Ensimmäisenä vaiheena tuotekehitysprosessin aloittamisessa on ongelmien ja mahdollisten kehitystarpeiden tunnistaminen. Erilaisia aikaisempia tilastoja tutkimalla voidaan havaita ja tunnistaa epäkohtia sekä organisaation kehittämistarpeet. Päämääränä on usein jonkin jo ennestään käytössä olevan tuotteen eteenpäin kehittäminen tai palvelumuodon edistäminen. Vaihtoehtona voi olla myös jonkin kokonaan uuden materiaalisen tuotteen kehittäminen. (Jämsä & Manninen 2000, 29–31.)

Tässä opinnäytetyössä tuotekehitysprosessi lähti toimeksiantajani Kouvolan Kohdennetun nuorisotyön tunnistamasta ajankohtaisesta ongelmasta koskien nuorten yksinäisyyttä ja sen yleisyyttä. Heillä oli toive, että tekisin opinnäytetyön, joka voisi auttaa nuoria yksinäisyyden tunteessa. THL:n vuonna 2017 toteuttamassa kouluterveyskyselyssä joka viides nuori kokee itsensä yksi-

näiseksi. Aluevertailussa Kymenlaakson nuorten yksinäisyyden määrä oli kärkeä kipaikoilla. (THL 2017.) Täten nuorten yksinäisyys oli hyvin ajankohtainen ongelma.

11.2 Ideavaihe

Ideavaihe alkaa, kun kehittämistarve on tunnistettu, mutta ratkaisukeino ei ole varmistunut. Uudistuksilla ja vaihtoehtojen selvittämällä löydetään ratkaisuja ajankohtaisiin ja paikallisiin ongelmiin. Uuden tuotteen luomisessa ratkaisut ongelmiin voivat avautua käyttämällä luovan toiminnan ja ongelmanratkaisun menetelmiä. Menetelmien avulla selvitetään, millainen tuote vastaa asiakkaan ja kohderyhmän tarpeita. (Jämsä & Manninen 2000, 35)

Ideavaiheeni alkoi miettimällä toimeksiantajani kanssa yhteisessä tapaamisessa, miten opinnäytetyöni voisi auttaa nuoria yksinäisyydessä. Kävimme vaihtoehtoja tuotteen muodoista, kuten oppaasta verkossa tai kirjallisena. Päädyimme kuitenkin ohjaavien opettajien avustuksella kirjalliseen ohjelehtiseen. Ohjelehtinen olisi nuoren nopeampi ja mielenkiintoisempi lukea pidempään oppaaseen verrattuna. Ohjelehtisestä sai samaan aikaan konkreettisen välineen, jota Kohdennetun nuorisotyön toimipisteissä työntekijät sekä Kouvolan yläkouluissa kouluterveydenhoitajat voivat jakaa yläkoululaisille.

Ideointivaiheessa rajasimme toimeksiantajani kanssa kohderyhmän nuorista yläkoululaisiin. Kohdennetussa nuorisotyössä nuoret ovat 12–29 vuotiaita. Näin suurella ikäryhmällä yksinäisyys on kuitenkin hyvin erilaista iästä ja elämäntilanteesta riippuen. Päätimme rajata kohderyhmäksi yläkouluikäiset 7. – 9. luokkalaiset. Yläkouluissa 8. luokkalaisilla on terveystarkastukset koulussa, jonka yhteydessä kouluterveydenhoitaja voi auttaa ohjelehtistä tavoittamaan mahdollisimman monen oppilaan. Ideavaiheessa mietimme jo ohjelehtisen sisällön muodostumisesta yksinäisyyden määritelmästä ja hallintakeinoista. Ideat ja päätökset kokosin ideapaperiin, joka hyväksyttiin lokakuussa 2018.

11.3 Luonnosteluvaihe

Kun päätös tuotteen suunnittelusta ja valmistamisesta on valmis, aloitetaan luonnosteluvaihe. Luonnosteluvaiheeseen kuuluu asiakasprofiilin ja tuotteen

hyödynsaajien selvittäminen. Tuotteen sisältö rajataan asiakasryhmän tarpeiden mukaiseksi. (Jämsä & Manninen 2000, 43.)

Luonnosteluvaiheessa varmistetaan tuotteen laadukkuus ottamalla huomioon eri tekijät ja osa-alueet. Osa-alueita tuotetta ohjaaviksi tekijöiksi ovat esimerkiksi organisaation säädökset ja ohjeet, arvot ja periaatteet, asiantuntijatieto, toimintaympäristö sekä tulevan tuotteen asiasisältö. Asiasisällön selvittäminen on erityisen tärkeää luonnosteluvaiheessa ja se tapahtuu tutkimustietoon ja kirjallisuuteen perehtymällä. (Jämsä & Manninen 2000, 43–47.)

Luonnosteluvaiheessa tutustuin Kouvolan nuorisopalveluiden arvoihin, periaatteisiin ja organisaation säädöksiin. Kouvolan nuorisopalveluiden *nuorisotyön suunnitelmassa* (2018) arvojen painopisteitä ovat muun muassa nuorisolähtöisyys, yhdenvertaisuus, ennaltaehkäisy ja palvelujen ajanmukaisuus. Näihin arvoihin pyrin ohjelehtisessä, jotta se olisi asiasisällöltään mahdollisimman sopiva nuorelle lukijalle. Palvelujen ajanmukaisuus sopi ohjelehtiseeni, sillä ohjelehtiseen koostettiin keinoja yksinäisyyden vähentämiseksi, jotka toimivat tänä päivänä. Ohjelehtisessä oleva asiasisältö sopii kuitenkin hyödynnettäväksi vielä tulevaisuudessakin.

Perehdyin tulevan ohjelehtisen asiasisältöön tutustumalla yksinäisyydestä olevaan tutkittuun tietoon. Ohjelehtisessä olevat tiedot perustuvat aikaisempaan tutkimustietoon ja aiheeseen liittyvään kirjallisuuteen. Hakusanoja tiedon löytämiseksi pyrin käyttämään mahdollisimman monipuolisesti yksinäisyyden ympärille kuten: riskit, syyt, seuraukset, nuoruus, hallintakeinot, syrjäytyminen, ystävyysuhteet. Tiedon hakemiseen käytin Finna.fi, Medic, Terveysportti, Ebsco ja Google Scholar -tietokantoja. Tietokantojen avulla löysin paikallisista kirjastoista suomen kielellä kirjallisuutta yksinäisyydestä. Aikaisempia tutkimuksia aiheesta löysin Ebsco ja Google Scholar -tietokannoista englannin kielellä. Tutkimuksia löytyi useampia satoja, joista valitsin sellaiset, missä käsiteltiin joko yksinäisyyden riskejä, terveysriskejä tai hallintakeinoja. Tiedonhakua tehdessäni asetin haun vuodesta 2009 eteenpäin, jotta löytäisin mahdollisimman tuoreita julkaisuja. Tutkimuksia löytyi runsaasti esimerkiksi yksinäisyyden ja huonon itsetunnon välisestä yhteydestä. Sen sijaan yksinäisyyden vaikutuksesta erityisesti nuorten terveyteen löytyi heikommin. Kirjallisuuskatsaukseen käyttämäni tutkimukset olen kuvailut liitteessä 2.

Luonnosteluvaiheessa huomioin kohderyhmän ohjelehtisen suunnittelemisessa, jotta se vastasi juuri yläkoululaisten nuorten tarpeita. Tämän vuoksi ohjelehtisestä tuli tehdä lyhyt ja ytimekäs. Asiasisältö esitettiin ohjelehtisessä nuorten käyttämillä sanoilla ja ilman vaikeasti ymmärrettävää ammattisanastoa. Ulkoasultaan ohjelehtisen tuli olla huomiota ja mielenkiintoa herättävä. Ohjelehtisen visuaalista ilmettä suunniteltaessa nousivat esiin toimeksiantajan toiveet ohjelehtisen yhteensopivuudesta muiden Kohdennetun nuorisotyön esitteiden kanssa. Yhteensopivaksi ohjelehtisestä teki muiden esitteiden kanssa ulkoasussa pinkin ja mustan värin käyttäminen sekä Kouvolan nuorisopalveluiden logot. Ohjelehtisen kokoa suunniteltaessa, päädyimme yhdessä toimeksiantajan kanssa kaksipuoleiseen A5-sivun kokoon.

11.4 Tuotteen kehittäminen

Terveys- ja sosiaalialalla tuotteet ovat usein asiakkaille informaatiota antavia. Tuotekehityksen alussa on tärkeää asiakasryhmän tiedontarpeen huomioiminen sekä tiedon kertominen mahdollisimman ymmärrettävästi. Tuotteen kehittäjän on pyrittävä näkemään tiedon saanti ja ymmärtäminen vastaanottajan näkökulmasta. (Jämsä & Manninen 2000, 54–55.)

Ohjelehtiset ja esitteet ovat yleisiä tiedon välittämisen muotoja. Suunniteltaessa edetään tuotekehityksen vaiheiden mukaisesti ja tekovaiheessa tehdään valinnat lopullisesta sisällöstä ja ulkoasusta. Tekstityyli on usein painotuotteissa asiatyyli, jotta teksti aukeaa ensimmäisellä lukukerralla lukijalleen. (Jämsä & Manninen 2000, 56–57.) Laadukasta ohjelehtistä, opasta tai esitettä tehdessä tulee ottaa huomioon tuotteen kohderyhmän asema, ikä sekä tietämys aiheesta, huomioiden jatkuvasti tuotteen käyttötarkoitus. Tuotteen teksti testataan usein esimerkiksi kohderyhmää edustavien ikäisillä ihmisillä. Teksti on lyhyttä, täsmällistä asiatyyliä, joka antaa informaatiota tai opastusta. Informaatiota antavaa tietoa havainnollistetaan esimerkiksi kuvilla tai logoilla. Tuotteen visuaalisuus auttaa herättämään asiakkaan mielenkiinnon. (Vilkka & Airaksinen 2003, 128–150.) Ulkoasuun voivat vaikuttaa eri organisaatioiden valitsemat linjaukset, jolloin ohjelehtiset ja esitteet ovat yhtenäisiä visuaaliselta ilmeeltään. Visuaaliset linjaukset rajoittavat ulkoasua tehdessä, mutta myös helpottavat painotuotteen valmistamista. (Jämsä & Manninen 2000, 56–57.)

Kehittelyvaiheessa asiasisältö ohjelehtiseen valittiin tarkasti huomioiden yläkouluikäiset nuoret. Sisältö ohjelehtiseen valittiin yhdessä toimeksiantajan kanssa miettimällä kohderyhmän tarpeet. Ohjelehtisen asiasisältö perustui aikaisempaan tutkimustietoon yksinäisyydestä. Mietimme toimeksiantajan kanssa, että yläkouluikäisiä auttaa eniten informaation antaminen yksinäisyyden määritelmästä sekä keinoista sen hallitsemisessa. Tämän vuoksi yksinäisyyden syyt ja seuraukset jätettiin kokonaan pois ohjelehtisestä. Kohderyhmän vuoksi pyrin pitämään asiasisällön ohjelehtisessä helposti luettavana, ymmärrettävänä ja lyhyenä, mutta kuitenkin kattavana. Ohjelehtisen ensimmäisellä sivulla painotin, että yksinäisyys on tärkeää erottaa yksin olemisesta. Avasin myös sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden käsitteet. Toiselle puolelle listasin ranskalaisilla viivoilla keinoja yksinäisyyden hallitsemiseen, kuten ihmisiin tutustuminen julkisilla paikoilla, sosiaalisten taitojen vahvistaminen, internetissä keskusteleminen, urheileminen, omien ajatusten työstäminen sekä yksinäisyyteen apua hakeminen.

Hyvässä ohjelehtisessä ulkoasu palvelee sisältöä. Tekstin ja kuvien asettelu paperille on lähtökohtana hyvälle ohjeelle. Potilasohjeissa kirjasintyyppin valinnassa kirjainten on erotuttava selvästi toisistaan. Otsikot voidaan erottaa lihavoinnilla, alleviivaamalla tai kursivoinnilla. Ohjeen ylä- tai alakulmassa voi olla hyvä paikka ohjeen tehneen nimelle tai laitoksen logolle. Logot toimivat tunnistetietona ohjetta käyttävälle asiakkaalle ja henkilökunnalle. (Torkkola ym. 2002, 53–63.)

Ohjelehtisen tekemiseen käytin Microsoftin Publisher-julkaisuohjelmaa. Ulkoasu ohjelehtiselle määräytyi Kouvolan nuorisotyön esitteiden mukaisesti, jotta siitä saatiin yhtenäinen aikaisempien esitteiden kanssa. Tämän vuoksi ohjelehtisen ulkoasussa olevat värit painottuivat pinkin eri sävyihin ja tekstit mustaan ja valkoiseen. Reunat ovat värikkäät, tekstikenttä valkoinen ja itse teksti on mustalla. Ohjelehtiseen otetut taustat ovat ilmaisia kuvia Pixabay.com sivulta, jossa kuvien käyttöä ei rajoita tekijänoikeukset. Sivun reunaan tuli Nuorten Kouvolan internetsivulla oleva logo. Ohjelehtisestä muodostui kaksipuolinen A5 sivun kokoinen, jossa toiselle puolelle tuli lyhyillä virkkeillä asiatekstiä yksinäisyydestä aikaisempaan tutkimustietoon perustuen. Toiselle puolelle tuli

ranskalaisilla viivoilla lueteltuna hallintakeinoja yksinäisyydelle, joita nuori voi omassa arjessa hyödyntää. Tekstissä käytettiin Arial Unicode MS -fonttia.

Kehittelyvaiheen loppuun kuuluu myös palautteen kerääminen, jolloin tehdään mahdolliset viimeiset korjaukset tuotteen parantamiseksi. Toimivuutta arvioitaessa voidaan käyttää esimerkiksi koekäyttäjiä, jotka voivat ehdottaa muutoksia lopulliseen versioon. (Jämsä & Manninen 2000, 80–81.)

Kehittelyvaiheessa pyysin palautetta Kouvolan kohdennetun nuorisotyön nuoriso-ohjaajilta ohjelehtisen ensimmäisestä raakaversiosta. Työntekijät antoivat anonyymisti palautetta ja näkemyksiään siitä, oliko ohjelehtinen heidän mielestään hyvä jaettavaksi yläkoulun oppilaille. Kerätessäni Kouvolan nuoriso-ohjaajilta palautetta, lähetin saatekirjeen (liitteessä 3) sähköpostilla toimeksiantajani kautta heille. Tein palautekyselylomakkeen Webropol-kyselyllä (liite 4). Kyselyyn nuoriso-ohjaajat vastasivat helmikuussa 2019 viikolla 9. Palautteen keräämistä varten hain helmikuussa tutkimusluvan suullisesti toimeksiantajaltani Tuula Soininkalliolta.

Tutkimusta toteuttaessa on tärkeää saada arviota tutkittavilta. Kyselyyn vastaaja arvioi tutkimukseen osallistumisestaan saatekirjeen perusteella, joka lähetetään haastattelu- tai kyselylomakkeen mukana. Saatekirje vaikuttaa vahvasti siihen, osallistuuko tutkittava tutkimukseen vai ei. Saatekirjeeseen on tärkeää perustella tutkimuksen tärkeys. Tehtävänä on motivoida tutkittavat osallistumaan tutkimukseen ja vastaamaan kyselyyn tai haastatteluun. Saatekirjettä tehdessä huomioidaan saatekirjeen lisäksi haastattelu- tai kyselylomakkeen visuaalinen ilme, saatekirjeen sisältö sekä lomakkeiden laajuus (Vilkkä 2015, 189–190). Ohjelehtisen ensimmäisen version mukana lähettämäni saatekirjeen avulla pyrin motivoimaan vastaajia vastaamaan palautekyselyyn.

Ohjelehtisestä palautteen keräämiseksi käytin kyselytutkimusta. Kyselytutkimus on yksi yleisimmistä tavoista kerätä aineistoa. Kyselytutkimuksen hyvä puoli on, että kyselyyn tehdyn lomakkeen voi lähettää kuinka suurelle joukolle tahansa. Kyselylomakkeeseen on usein helppo arvioida aikataulu vastausten keräämiseen ja niiden analysointiin. Kyselytutkimuksella on myös heikkouksia. Vastaajien vakavasta suhtautumisesta kyselylomakkeen täyttämässä, ei

voida olla varmoja. Kyselytutkimuksessa voi myös tapahtua kato eli vastamattomuus, mikäli useat eivät vastaa kyselyyn. Kyselylomakkeen muodolla ja rakenteella voidaan kuitenkin tehostaa vastaajien osallistumista kyselyyn. (Hirsjärvi ym. 2013, 195–198.)

Kyselylomakkeessa avoimet kysymykset antavat vastaajalle mahdollisuuden kertoa oman rehellisen mielipiteen kysyttävästä asiasta. Vastaaja saa täten ilmaista omin sanoin itseään. Avoimet kysymykset osoittavat vastaajien motivaation, keskeisen ajatuksen sekä heidän tietämyksensä aiheesta. (Hirsjärvi ym. 2013, 201.) Kyselylomaketta laatiessa kysymysten selkeys on tärkeintä, jotta kysymykset merkitsevät jokaiselle vastaajalle samaa. Lyhempiä kysymyksiä on helpompi ymmärtää, joten liian pitkiä kysymyksiä kannattaa välttää. Kysymyksiä suunniteltaessa tulisi huomioida juonen säilyvyys, jotta kysymysten johdonmukaisuus helpottaisi vastaamista. (Vilkkä 2015, 106–108.) Kyselyni sisälsi viisi avointa kyselyä, joissa vastaajat pystyivät vapaasti antamaan mielipiteensä ohjelehtiseen liittyen. Palautekyselyn avoimet kysymykset liittyivät ohjelehtisen otsikkoon, asiasisältöön ja ulkoasuun. Muotoilin avoimet kysymykset lyhyesti, mutta mahdollisimman helposti ymmärrettäviksi. Kysymysten avulla sain hyviä suoria parannusehdotuksia ohjelehtisestä (liitteessä 4).

Aineiston analysoimisessa ensimmäisen vaihe on tietojen tarkistaminen. Aineistoista tarkistetaan mahdolliset virheellisuudet tai puuttuvat tiedot. Tavallisia analyysimenetelmiä ovat teemoittelu, diskurssianalyysi, sisällönerittely ja keskusteluanalyysi. (Hirsjärvi ym. 2013, 223-224.) Teemoittelussa etsitään usein vastauksista yhdistäviä tai erottavia tekijöitä. Näin ollen aineistot järjestetään erilaisten esille nousevien teemojen mukaan. (KvaliMOTV 2019.) Aineisto jaetaan osiin ja etsitään samaan teemaan sisältyviä mielipiteitä. Tämä vaatii usein monia järjestelykertoja, jotta löydetään yhtäläisyydet ja poikkeavuudet. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 93.) Ohjelehtisen palautekyselyn avoimien kysymyksien vastauksien analysointiin käytin teemoittelua. Jaoin saadut vastaukset eri teemoihin yhdistellen samankaltaisia vastauksia ja erotellen toisistaan eroavia mielipiteitä. Jaoin palautteet ohjelehtisen ulkoasua ja asiasisältöä koskeviin teemoihin. Teemoittelu on esitetty liitteessä 5.

Ohjelehtisen palautekyselyyn vastasi kolme Kohdennetun nuorisotyön työntekijää. Palautekysely lähetettiin toimeksiantajan kautta sähköpostilla 39 työntekijälle, joten vastausprosentti kyselyyni oli noin 8 %. Pystyin tekemään ohjelehtiseen korjauksia vähäisestä vastausten määrästä huolimatta. Avoimien kysymysten avulla sain suoria ja selkeitä ehdotuksia lauseista, joita voisi ilmaista toisin. Kahdessa palautteista pyydettiin miettimään imperatiivin käyttöä ilmais- taessa keinoja yksinäisyyden hallitsemiselle. Palautteiden perusteella lisäsin myös ohjelehtisen viimeiseen kohtaan koulunuorisotyöntekijän ammattiautta- jien mukaan. Kaikki kolme palautetta kertoivat ohjelehtisen otsikon olevan hyvä ja puhutteleva. Ulkoasuun ei tullut muita muutosehdotuksia, kuin alaotsi- koista pallojen pois ottaminen.

11.5 Tuotteen viimeistely

Viimeistelyvaiheen lopussa viimeistely tehdään saadun palautteen ja mahdolli- sien koekäyttäjien kokemusten perusteella. Usein viimeistelyvaihe sisältää tuotteen yksityiskohtien hiomista ja jakelun suunnittelemisen. Viimeistelyvai- heeseen kuuluu kohderyhmän saaminen sitoutumaan lopullisen tuotteen käyt- töön. (Jämsä & Manninen 2000, 81.)

Tein ohjelehtiseen korjaukset ja muutokset saamieni palautteiden mukaan. Tämän jälkeen lähetin ohjelehtisen muokatun version toimeksiantajalle hyväk- syttäväksi. Ohjelehtinen oli toimeksiantajan mielestä valmis käyttöön palauttei- den perusteella tehtyjen muokkauksien jälkeen.

Toimeksiantaja jakaa ohjelehtistä eteenpäin Kouvolan nuorisotyön pisteisiin sekä eri yläkouluihin, jotka tekevät yhteistyötä Kohdennetun nuorisotyön kanssa. Kouvolan nuorisopalveluissa nuoriso-ohjaajat sekä yläkouluissa kou- luterveydenhoitajat jakavat ohjelehtistä yläkouluikäisille nuorille. Siirsin Koh- dennetulle nuorisotyölle tekijänoikeudet, jotta toimeksiantajani voi tarvittaessa muokata ohjelehtistä.

12 POHDINTA

Tässä osassa arvioidaan ja pohditaan tuotekehitys- ja opinnäytetyönprosessin vaiheita, työn eettisyyttä ja luotettavuutta sekä valmiin ohjelehtisen onnistu- mista. Lopuksi tarkastellaan omaa oppimista ja jatkokehitysideoita.

12.1 Tuotekehitysprosessin ja oman opinnäytetyöprosessin pohdinta

Opinnäytetyön tekeminen tuotekehitysprosessina oli itselleni mielekäs valinta. Halusin saada tehdä opinnäytetyönä jotakin konkreettista, joka voisi auttaa kohderyhmää. Tämä myös auttoi säilyttämään motivaation opinnäytetyön tekemisen aikana, sillä halusin ohjelehtisen antavan mahdollisimman paljon hyötyä kohderyhmälle. Toimeksiantajan kanssa keskustelimme yläkouluikäisten nuorten yksinäisyyden olevan ajankohtainen ongelma. Tämän vuoksi tuotekehitysprosessin tekeminen oli motivoivampaa, kun tiesin tuotteeni olevan hyödyllinen ja käyttöön soveltuva juuri tänä päivänä.

Tuotekehitysprosessissa oli selkeää edetä prosessin vaiheiden mukaisesti. Aiheen rajaaminen tapahtui helposti ja nopeasti. Ehdotin toimeksiantajalle ja ohjaaville opettajille, että käsittelisin yksinäisyyden määritelmän ja hallintakeinojen lisäksi syitä ja riskitekijöitä. Olimme kaikki yhtä mieltä siitä, että syyt ja riskitekijät jätetään pois ohjelehtisestä, koska ne eivät olisi yksinäisyyttä kokevalle nuorelle mukavaa tai kannustavaa luettavaa. Tuotekehitysprosessi alkoi aikaisemman tutkimustiedon etsimisellä. Luotettavia lähteitä ja tutkimuksia löysin lopulta aiheeseeni liittyen enemmän, mitä olisin ennalta uskonut. Koin haastavaksi englanninkielisten tutkimuksien suomentamisen oman kielitaidon ja vaikealukuisen tekstin vuoksi.

Opinnäytetyön prosessissa teoreettisen viitekehyksen kirjoittaminen eteni sujuvasti. Opinnäytetyön teoriaosuutta ei tarvinnut ensimmäisen version jälkeen juurikaan muokata, pieniä parantelemisia lukuun ottamatta. Tuotekehitysprosessin eri vaiheisiin jouduin palaamaan kerta toisensa jälkeen. Etenkin tuotekehitysprosessiin kuuluvassa kehittelyvaiheessa ymmärsin, että taidoissani prosessinhallinnassa oli parantamisen varaa. Mikäli olisin päässyt aloittamaan kehittelyvaiheen aikaisemmin, olisin voinut pidentää palautteen keräämisessä vastausaikaa. Pohdimme myöhemmin ohjaavien opettajien kanssa, että palautetta olisi voinut kerätä myös kouluterveydenhoitajilta. Ohjelehtisen muokkaaminen saamieni palautteiden perusteella onnistui kuitenkin nopeasti, eikä ohjelehtisestä tarvinnut tehdä useampaa eri versiota.

Haastavinta oli aikataulussa pysyminen prosessin aikana. Tuotekehitysprosessi eteni ajoittain hitaammin ja ajoittain hyvin nopealla aikataululla. Osaan

prosessin vaiheista meni enemmän aikaa. Ideavaihe eteni aiheen selkeydyttyä hyvään tahtiin, mutta luonnosteluvaiheessa tiedonhakuun meni enemmän aikaa, kuin olin varautunut. Kehittelyvaiheessa ohjelehtinen muodostui lyhyessä ajassa, mutta palautteen keräämiseen ja ohjelehtisen muokkaamiseen täytyi varata etukäteen tarkkaan suunniteltu aika. Ohjelehtisen tekeminen ja viimeistelyvaiheessa muokkaaminen, veivät kuitenkin odotettua vähemmän aikaa. Tämän vuoksi opinnäytetyönprosessin aikataulussa lopulta pysyttiin.

Tuotekehitysprosessin aikana olin alusta loppuun asti tyytyväinen siihen, että päätin tehdä opinnäytetyön yksin. Olin helpottunut, kun tuotekehitysprosessissa eteneminen oli ainoastaan itsestäni kiinni, eikä se ollut riippuvainen esimerkiksi työskentelyparin motivaatiosta tai aikataulusta. Koko tuotekehitysprosessista yksin onnistuminen lisää omaa tyytyväisyyttäni koko opinnäytetyönprosessia arvioitaessa, sillä kaiken yksin tekeminen ei ollut helppoa. Yhteistyö opinnäytetyön toimeksiantajan kanssa onnistui moitteettomasti ja helposti. Tapaamisia vaikeutti eri paikkakunnalla oleminen, mutta yhteydenpito sähköpostilla onnistui joka kerta nopeasti.

12.2 Valmiin ohjelehtisen arviointi

Ohjelehtisestä oli tarkoitus saada konkreettinen tuote, jota Kouvolan kouluterveydenhoitajat ja nuorisotyön nuoriso-ohjaavat voivat jakaa yläkouluikäisille nuorille. Nuoret saavat ohjelehtisestä tietoa erilaisista yksinäisyyden muodoista sekä keinoja, kuinka hallita yksinäisyyden kokemista. Ohjelehtisen tuli noudattaa hyvän potilasohjeen piirteitä ja kriteerejä.

Ohjelehtistä tehdessä huomioin terveysaineistolle laaditut kriteerit, joita tarkasteltiin kappaleessa 9. Ohjelehtiseen päätyi sama pääotsikko kuin opinnäytetyössäni. Otsikon oli oltava puhutteleva ja halusin tuoda siinä ilmi käsiteltävän aiheen. Ohjelehtisen aineisto rakennettiin huomioiden kohderyhmän tiedontaso, normit ja kieli. Pyrin muotoilemaan tekstin sekä sanavalinnat mahdollisimman selkeiksi ja nuorelle lukijalle sopiviksi. Esimerkiksi ohjelehtisessä olevien hallintakeinojen kohdalla käytän sanaa *some*, koska nuoret käyttävät usein sitä puhuessaan sosiaalisesta mediasta. Asiasisällön kokosin tiiviiksi lyhyillä virkkeillä, jotta ohjelehtinen pysyisi nuorelle nopeasti luettavana. Tekstiä

muotoillessa pyrin esittämään yksinäisyyden hallintakeinot kannustavaan sävyyn, jotta yläkouluikäinen nuori ei kokisi tekstiä syyllistävänä. Pyrin havainnollistamaan yksinäisyyden hallintakeinoja konkreettisilla esimerkeillä, kuten esimerkiksi vapaaehtoistoimintaan osallistuminen. Asiasisällön tulee olla esitetty lyhyesti ja johdonmukaisesti esittäen konkreettisia esimerkkejä (Rouvinen-Wilenius 2007).

Ohjelehtisen ensimmäisellä sivulla avasin yksinäisyyden ja yksin olemisen eroja, jotta yläkouluikäinen nuori muistaisi erottaa nämä asiat toisistaan. Monet nuoret tietävät käytännössä, mitä yksinäisyys on, mutta ohjelehtisen avulla pyrin avaamaan enemmän erilaisia yksinäisyyden muotoja. Rouvinen-Wilenius (2007) kirjoittaa *Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto* -oppaassa, että hyvä terveysaineisto kannustaa, motivoi ja tarjoaa keinoja osallisuuteen. Ohjelehtisessä olevien yksinäisyyden hallintakeinojen avulla sain aineiston, jolla on selkeä ja konkreettinen hyvinvointitavoite. Ohjelehtisen aineisto tarjoaa kohtia, joihin lukija voi omalla toiminnallaan vaikuttaa. Toivon myös sisällöllä onnistuvani motivoimaan ja kannustamaan tekemään ratkaisuja, joilla yläkouluikäinen nuori voi helpottaa yksinäisyyden tunnetta. Pyrin ohjelehtisellä vaikuttamaan nuoren uskoon siitä, että yksinäisyyden kokemiseen voi itse vaikuttaa kokeilemalla rohkeasti erilaisia ohjelehtisessä esitettyjä vaihtoehtoja.

Hyvän ohjelehtisen ulkoasu myötäilee sisältöä. Otsikot on hyvä lihavoida, alleviivata tai kursivoida. Ohjelehtisessä laitoksen tai tekijän logot toimivat tunnisteenä asiakkaalle. (Torkkola ym. 2002, 53–63.) Ensimmäistä ohjelehtisen raakaversiota tehdessäni, kokeilin useita eri tekstimalleja ja fonttien ominaisuuksia, kuten virkkeiden tummentamista. Kun olin saanut ohjelehtiseen tekstin, mietin pitkään sopivia taustoja. Toimeksiantajalta sain sähköpostilla Kouvolan nuorisotyön logot. Halusin nuoren kohderyhmän vuoksi ohjelehtisestä mahdollisimman värikkään ulkonäöltään, jotta onnistuisin herättämään nuoren mielenkiinnon tarttua ohjelehtiseen. Löysinkin lopulta sopivat reunat ohjelehtiselle Pixapay.fi sivuston ilmaisista kuvista. Ilmaisia ja vapaasti ladattavia kuvia käyttämällä vältin myös tekijänoikeuksien rikkomisen sekä itse kuvien tai taustojen piirtämisen. Keräämieni palautteiden perusteella, visuaaliseen ilmeeseen ei tarvinnut enää tehdä myöhemmin muutoksia.

Kriteerit, jotka ohjelehtisestä jäivät puuttumaan, koskevat enemmikseen lähdemerkintöjä. Ohjelehtiseen ei mahtunut viittauksia, mistä lähteistä asiasisältö on otettu. Lähdeviitteet ohjelehtisen tekstin keskellä olisivat myös vaikuttaneet ulkoasuun heikentävästi. Lähteiden lisäksi ohjelehtinen ei täytä verkkoa koskevia kriteerejä eli terveysaineiston standardi 7. koskevia kriteerejä. Ohjelehtinen on alun perin tarkoitettu konkreettiseksi tuotteeksi jakamista varten. Olen kuitenkin siirtänyt tekijänoikeudet toimeksiantajalleni, joten myöhemmin heidän on mahdollista tarvittaessa siirtää ohjelehtinen verkkoon Nuorten Kouvola-verkkosivuille.

12.3 Eettisyys ja luotettavuus

Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry (2019) on laatinut eettiset suositukset opinnäytetyöprosessiin. Suositusten mukaan opinnäytetyön tekijän on ymmärrettävä tieteellisen käytännön vastuu sekä eettisen arvioinnin lähtökohdat, menetelmät ja tarpeellisuus opinnäytetyöprosessissaan. (Arene ry 2019.) Opinnäytetyö on eettisesti hyväksyttävää ja luotettavaa, kun tutkimus on toteutettu edeltäen hyvää tieteellistä käytäntöä. Hyvän tieteellisen käytännön lähtökohtia ovat rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus tutkimustyössä. Tutkimukseen käytetään eettisesti kestäviä tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmiä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Tutkimuksen eettisyys varmistetaan etukäteen ennen tutkimuksen käynnistämistä (Mäkinen 2006, 81). Sekä tutkijan, että työnantajan oikeudet ja velvollisuudet käydään tarkasti läpi. Hyvään tieteelliseen käytäntöön sisältyy tarvittavien tutkimuslupien hankkiminen. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.) Pietarinen (2002) on kuvaillut eettisiksi vaatimuksiksi myös tutkijan aidon kiinnostuksen ja tunnollisen perehtymisen aiheeseen, kohtuuttoman vahingon välttämisen ja ihmisarvon loukkaamattomuuden tutkimusta suorittaessa (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, 212).

Tässä opinnäytetyössä pyrin alusta asti huomioimaan tutkimuksen eettiset periaatteet. Kaikki lähti itseäni kiinnostavan aiheen valinnalla, jotta mielenkiinto aikaisemman tutkimustiedon etsimiseen säilyisi. Tutkimustiedon etsimiseen käytin eettisesti kestäviä tutkimus- ja tiedonhakumenetelmiä. Rehelliseen tut-

kimiseen sisältyi myös muiden tutkijoiden kunnioittaminen muistamalla asianmukaiset lähteiden viittaukset. Viitattaessa aikaisempiin tieteellisiin tutkimuksiin, on vältettävä plagiointia. Plagiointia on toisen tekijän tutkimustietojen tai sanavalintojen esittämistä omana. Tämän vuoksi on olennaista huolellinen lähdeviittaaminen ja lähdeluettelon merkkaaminen. (Hirsjärvi & Remes ym. 2013, 122.)

Aikaisempiin tutkimustietoihin perehtyessä on tärkeää muistaa lähdekritiikki. Lähteen arvioimiseksi huomioidaan kirjoittajan tunnettuus ja arvostettuus. Mikäli jokin kirjailijan nimi esiintyy useassa eri julkaisussa, kirjoittajaa voidaan pitää arvostettuna asiantuntijana asiaan liittyen. Lähteen ikä on myös olennaista tarkistaa. Tutkimustieto muuttuu ja päivittyy nopeasti, joten luotettavinta on käyttää aina mahdollisimman tuoreita lähteitä. Samaan aikaan on olennaista keskittyä alkuperäisiin lähteisiin, jotta tieto ei muutu liikaa useamman lainausketjun välillä. Lähteen tekstistä välittyvä puolueettomuuden tarkistaminen sisältyy lähdekriittisyyteen. Tieteellisen tekstin tulisi tavoitella totuutta, eikä olla vääristynyttä tai puolueellista. (Hirsjärvi & Remes ym. 2013, 113–114.)

Lähteitä käytin monipuolisesti ja niitä löytyi hyvin myös suomeksi. Opinnäytetyössä käytin vain 10 vuotta vanhoja lähteitä. Ainoastaan muutama käyttämäni lähde olivat vanhempia, mutta klassisia lähteitä, joista ei ole tehty uudempia painoksia. Käytin muutamaa pro-gradua, sillä minulla ei ollut oikeuksia päästä niissä oleviin alkuperäisiin lähteisiin. Harkitsin lähteiden luotettavuutta iän ja arvostettavuuden lisäksi, niiden alkuperän ja puolueettomuuden perusteella. Merkitsin lähdeviitteet ja lähteet oppilaitoksen ohjeiden mukaan. Oppilaitoksen uusien ohjeiden mukaan keväästä 2019 eteenpäin myös tuotteessa tulisi näkyä lähdeviitteet. Ohjelehtisestäni jätettiin viittaukset pois, koska oppilaitoksen ohjeet tulivat vasta oman tuotekehitysprosessini viimeistelyvaiheen päätyttyä. Ohjelehtisestä oli valmistunut jo kokonsa ja tekstinsovituksen osalta sellainen, että lähteet eivät mahdu enää mihinkään kohtaan ohjelehtisessä.

Tutkimuksia löysin muutaman suomenkielellä, mutta niiden vähäisen määrän vuoksi, perehdyin enemmän englanninkielisiin tutkimuksiin. Yksinäisyys aiheena ei ole niin tieteelliseen teoriatietoon perustuvaa, kuin esimerkiksi jokin sairaus. Tämän vuoksi tutkimukset englanninkielellä olivat välillä vaikealukui-

sia. Mikäli minulle oli vaikeaa ymmärtää lukemaani tutkimustulosta, pyysin ystäviltäni apua käännöksissä, jotta sain varmuuden siitä, että olen suomentanut oikein. Tehdessäni opinnäytetyötä yksin, jouduin kuitenkin luottamaan oman kielitaitoni riittävyteen. Tiedostin kielitaidon vaikutuksen luotettavuuteen. Tarvittaessa englanninkielisten tutkimuksien kääntämiseen olen käyttänyt MOT-sanakirjaa.

Tutkimusta aloittaessa, on päätettävä mitä tehdään tutkimuksesta valmistuneella materiaalilla. Tutkimusmateriaalit on arkistoitava huolellisesti, jotta niistä voidaan myöhemmin mahdollisissa ongelmatilanteissa tarkistaa niiden todenperäisyys. Toisaalta tutkimustulokset tuhattaessa, varmistetaan tutkimukseen vastanneiden yksityisyys. (Mäkinen 2006, 81.) Aineisto säilytetään tietokoneessa salasanaalla suojattuna, jotta anonyymiteetti säilyy (Kankkunen & Vehviläinen 2013, 221).

Palautteen keräämiseksi käytin Webropol-kyselyä, jossa huomioin kyselyyn vastaajien pysymisen anonyyminä. Kyselylomakkeen vastaukset olivat vain omaan käyttööni. Tämä ilmoitettiin kyselylomakkeen mukana lähetettävässä saatekirjeessä. Webropol-kysely oli suljetun linkin takana, josta vain itse näin vastaukset kirjautumalla opiskelijatunnuksillani. Sulkemalla ja poistamalla kyselyn kokonaan, sain myös vastaukset hävitettyä. Saamieni palautteiden pieni vastausprosentti (n. 8 %) vaikuttaa tuotteen testaamisen luotettavuuteen. Pieni vastausprosentti saattoi johtua vain viikon kestävästä vastausajasta. Vastausprosenttia olisi voinut yrittää kasvattaa muistuttamalla vastaajia uudella sähköpostiviestillä. Avoimien kysymysten vuoksi sain kuitenkin hyviä korjausehdotuksia kolmesta palautteesta, joten onnistuin muokkaamaan ohjelehtistä niiden perusteella.

12.4 Oman oppimisen pohdinta ja jatkokehitysideat

Keskustelimme toimeksiantajani kanssa opinnäytetyön aiheen löytyessä, että nuorten yksinäisyys on tänä päivänä hyvin ajankohtainen ongelma. Tämä vahvistui myös lukiessani aiempaa tutkimustietoa aiheesta. Tutkimuksissa havaitut yksinäisyyteen vaikuttavat tekijät tuntuivat mielestäni loogisilta ja ennalta pääteltävissä olevilta. Yllätyin tuloksista perehtyessäni tutkimustietoihin yksinäisyyden riskitekijöistä terveydelle. Ymmärsin, että yksinäisyys ei ole nuorilla

ainoastaan epämurkava tilanne tai kokemus, vaan sillä voi olla suuria ja vakavia vaikutuksia sekä fyysiselle että psyykkiselle terveydelle. Tämän oivallituani, sain lisää motivaatiota panostaa ohjelehtiseen ja tiesin tuotekehityksen olevan hyödyllinen käytössä.

Opinnäytetyön tekemisen aikana opin aiheen rajaamisen tärkeyden ja aiheen sisällä pysymisen. Oman kiinnostukseni ja aiheen ajankohtaisuuden vuoksi, yksinäisyydestä olisi saanut paljon laajemmankin opinnäytetyön. Pysyin kuitenkin mielestäni hyvin yksinäisyyden määritelmän, syiden, seurauksien ja hallintakeinojen sisällä. Tiedonhaun alkuvaiheessa, pelkäsin kuitenkin aiheen olevan liian suppea, mikäli en olisikaan löytänyt tarpeeksi aikaisempaa tutkimustietoa aiheesta.

Opinnäytetyö opetti etsimään tietoa monipuolisesti erilaisista tietokannoista. Samaan aikaan tutkimuksiin ja lähteisiin tutustuessa on oppinut lähdekriittisyyttä. Sairaanhoidajan ammatissa kaiken toiminnan ja työn on perustuttava tutkittuun teoretiseen. Opinnäytetyötä tehdessä tutkitun tiedon etsimisen lisäksi on oppinut perustelemaan pohdintojani tieteellisellä tiedolla.

Opinnäytetyötä tehdessäni havaitsin THL:n 2017 vuoden kouluterveyskyselyssä olevan eroja maakuntien välillä yksinäisyyden kokemisen määrässä. Kiinnitin huomiota erityisesti Kymenlaakson tilanteeseen yksinäisyydessä, koska toimeksiantajana opinnäytetyölle oli Kouvolassa toimiva nuorisotyö. Aluevertailun mukaan Kymenlaaksossa oli prosentuaalisesti Ahvenanmaan lisäksi suurin vastausprosentti vastaukselle ”tunnen itseni yksinäiseksi päivittäin”. Jatkokehityksenä voisi olla yksinäisyyden syiden tutkiminen nimenomaan Kouvolassa. Tutkimuksen avulla voitaisiin löytää tekijöitä, mitkä vaikuttavat Kouvolassa nuorten yksinäisyyden kokemisen yleisyydelle.

Mielenkiintoista olisi myös tutkia sosiaalisen median vaikutusta yksinäisyydelle. Etsiessäni aikaisempaa tutkimustietoa yksinäisyydestä, en löytänyt yhtään suomenkielistä tutkimusta, mikä viittaisi sosiaalisen median ja yksinäisyyden väliseen yhteyteen. Tutkimalla yksinäisyyttä kokevien ihmisten sosiaalisen median käyttöä, voitaisiin selvittää esimerkiksi, että lisääkö yksinäisyys

teknologian ja sosiaalisen median käyttöä. Toinen vaihtoehto voisi olla selvittää, että lisääkö sosiaalisen median suuri käyttö yksinäisyyden tunnetta, vai toimiiko internetin selaaminen enemmän yksinäisyyttä helpottavana tekijänä.

LÄHTEET

Aalberg, V. 2017. Nuoruusiän psyykinen kehitys. Teoksessa: Kumpulainen, K., Aaronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Puura, K., Sourander, A. (toim.) Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 35–42.

Aaronen, E. 2018. Käytöshäiriöoireilun ja käytöshäiriöiden riskitekijöitä. Käypä hoito -suositus. WWW-dokumentti. Saatavissa: <http://www.kaypa-hoito.fi/web/kh/suosituksuet/suositus;jsessio-nid=840DF58935456C9ADEB276A9F5B8B623?id=nix02617> [Viitattu 18.12.2018].

Arene ry. 2019. Ammattikorkeakoulujen opinnäytetöiden eettiset suositukset. Ammattikorkeakoulujen rehtorineuvosto Arene ry. Saatavissa: http://www.arene.fi/wp-content/uploads/Raportit/2018/arene_ammattikorkeakoulujen-opinnaytetoiden-eettiset-suositukset.pdf?t=1526903222 [Viitattu 2.2.2019].

Dunderfelt, T. 2011. Elämänkaaripsykologia. 14.–15.painos. Helsinki: WSOYpro Oy.

Hartl, A & Laursen, B. 2013. Understanding loneliness during adolescence: Developmental changes that increase the risk of perceived social isolation. Journal of Adolescence. Vsk. 36 (6), 1261–1268. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S014019711300078X> [Viitattu 2.12.2018].

Heiskanen, T. 2011. 150 puhelinnumeroa, mutta ei ketään, kenelle soittaa. Teoksessa Heiskanen, T & Saaristo, L. (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: Ps-kustannus. 77–97.

Hirsjärvi, S., Remes, P & Sajavaara, P. 2013. Tutki ja kirjoita. 18. painos. Helsinki: Tammi. 195–224.

Hätinen, H & Partti, T. 2014. ”Kaikki katsoisivat ympärilleen” – Lasten kokemukset ja käsitykset yksinäisyydestä. Jyväskylän yliopisto. Opettajankoulutuslaitos. Pro gradu -työ. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.mielenterveysseura.fi/sites/default/files/inline/hatinen_ja_partti_2014.pdf [Viitattu 2.2.2019].

Junttila, N. 2012. Yksinäisyys satuttaa. Turun yliopisto. Ihmistieteiden tutkijacollegium. PDF-tiedosto. Saatavissa: <http://www.sosiaalikallega.fi/hankkeet/ukeva/Lapsen%20yksinaisyys.pdf> [Viitattu 19.1.2019].

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

Junttila, N. 2016. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 149–163.

Jämsä, K & Manninen, E. 2000. Osaamisen tuotteistaminen sosiaali- ja terveysalalla. 1.-2. painos. Helsinki: Tammi.

Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. 3. uudistettu painos. Helsinki: Sanoma Pro Oy.

Kauhanen, J. 2016. Yksinäisen terveys. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 96–114.

Kaasalainen, R. 2018. Suunnittelija. Sähköpostiviesti 25.10.2018. Kohdennettu nuorisotyö.

KvaliMOTV – Menetelmäopetuksen tietovaranto. Verkkojulkaisu. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. Saatavissa: https://www.fsd.uta.fi/menetelmaopetus/kvali/L7_3_4.html [Viitattu 22.1.2019].

Kymenlaaksonliitto. 2019. Kymenlaakson maakunta. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.kymenlaakso.fi/kymenlaakson-liitto/kymenlaakson-maakunta> [Viitattu 19.1.2019].

MLL. 2013. Kaikille kaveri. Opas nuorten yksinäisyyden ehkäisemiseen. PDF-tiedosto. Saatavissa: https://dzmdrer-wng2zx.cloudfront.net/prod/2017/08/07161633/MLL_kaikille_kaveri_aukeamittain_lowres.pdf [Viitattu 2.12.2018].

Mustonen, U., Huurre, T., Kiviruusu, O., Berg, N., Aro, H & Marttunen, M. 2013. Elämäntilanne, mielenterveys ja hyvinvointi. Seuratutkimus 16-vuotiaista tamperelaisnuorista 22-, 32 - ja 42-vuotiaina (TAM-projekti). Terveystieteen ja hyvinvoinninlaitoksen raportti 2013:17. Saatavissa: http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/114509/URN_ISBN_978-952-245-962-6.pdf?sequence=1&isAllowed=y [Viitattu 15.12.2018].

Myllyniemi, S & Berg, P. 2013. Nuoria liikkeellä! Nuorten vapaa-aikatutkimus. Nuorisosaian neuvottelukunnan julkaisuja 2013:49. Saatavissa: https://tieto-anuorista.fi/wp-content/uploads/2013/08/Nuoria_liikkeell%C3%A4_Julkaisu_Nettiversio_korjattu.pdf [Viitattu 15.12.2018].

Müller, K & Lehtonen, J. 2016. Yksinäisyys, aivot ja mieli. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 93.

Mäkinen, O. 2006. Tutkimusetiikan ABC. Helsinki: Tammi.

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

Nuorten Kouvola. 2018. Kohdennettu nuorisotyö, Motiimi. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.nuortenkouvola.fi/index/kohdennettunuorisotyomotiimi.html> [Viitattu 12.12.2018].

Nuorten mielenterveystalo. 2018a. Häiriöt ja ongelmat. Johdanto nuoruusiässä. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/nuorten_mielenterveysongelmat/Pages/Johdanto-nuoruusik%C3%A4n.aspx [Viitattu 19.01.2019].

Nuorten mielenterveystalo. 2018b. Mielenterveyden vahvistaminen. Ihmissuhteeni. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/tietoa_mielenterveydesta/mielenterveyden_vahvistaminen/Pages/ihmissuhteeni.aspx [Viitattu 12.12.2018].

Nuortennetti. 2018. Ihmissuhteet. Ei kavereita. Mannerheimin Lastensuojeluliiton nuorisotyö. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.nuortennetti.fi/ihmissuhteet/kaverit/ei-kavereita/> [Viitattu 12.12.2018].

Nurmi, J-E., Ahonen, T., Lyytinen, H., Lyytinen, P., Pulkkinen, L. & Ruoppila, I. 2014. Ihmisen psykologinen kehitys. 5. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.

Nyyti ry. 2018. Yksinäisyys koskettaa monia. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/mina-ja-muut/yksinaisyys-koskettaa-monia/> [Viitattu 2.12.2018].

Panula, V. 2013. Yläkouluajan yksinäisyys. Turun yliopisto. Kasvatustieteiden laitos. Pro gradu -työ. PDF-tiedosto. Saatavissa: https://www.utu.fi/fi/yksikot/med/yksikot/koulutuksen-kehittamisyksikko/Documents/YI%C3%A4kouluajan%20yksi%C3%A4isyys_Panula_pro%20gradu.pdf [Viitattu 12.12.2018].

Perälä, M. 2015. Yksinäisyyden kokeminen nuoruusiässä. WHO-Koululaistutkimus. Jyväskylän yliopisto. Terveystieteiden laitos. Terveyskasvatuksen pro gradu -työ. PDF-tiedosto. Saatavissa: <https://jyx.jyu.fi/bitstream/handle/123456789/48215/1/URN%3ANBN%3Afi%3Aju-201512314153.pdf> [Viitattu 12.12.2018].

Qualter, P., Brown, S.L., Rotenberg, K.J., Vanhalst, J., Harris, R.A., Coosens, L., Bangee, M & Munn, P. 2013. Trajectories of loneliness during childhood and adolescence: Predictors and health outcomes. *Journal of Adolescence*. Vsk. 36 (6), 1283–1293. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140197113000122> [Viitattu 2.12.2018].

Rouvinen-Wilenius, P. 2007. Tavoitteena hyvä ja hyödyllinen terveysaineisto. Kriteeristö aineiston tuotannon ja arvioinnin tueksi. PDF-tiedosto. Saatavissa: https://www.researchgate.net/publication/232569631_Tavoitteena_hyva_ja_hyodyllinen_terveysaineisto [Viitattu 15.02.2019]

Saari, J. 2010. Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOYpro Oy.

Saari, J. 2016. Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus.

Soininkallio, T. 2019. Nuorisopalvelujen palveluvastaava. Sähköpostiviesti 21.01.2019. Kouvolan nuorisopalvelut.

THL. 2017a. Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla 2017. Aluevertailu, nuoret 2017. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinninlaitos (THL). Saatavissa: https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_aluevertailu [Viitattu 4.12.2018].

- THL. 2017b. Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla 2017. Perusopetus 8. ja 9. luokka, lukio, ammatillinen oppilaitos 2017. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL). Saatavissa: https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=200138&mittarit_1=199281&mittarit_2=187203&vuosi_2017_0=v2017 [Viitattu 30.10.2018].
- THL. 2019. Hyvinvointi- ja terveyserot. Keskeisiä käsitteitä. Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (THL). Saatavissa: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveys-erot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita> [Viitattu 19.01.2019]
- Tiikkainen, P. 2011. Yksinäisyys teorioiden valossa. Teoksessa Heiskanen, T. & Saaristo, L. (toim.) Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Jyväskylä: PS-kustannus, 59–69.
- Torkkola, S., Heikkinen, H. & Tiainen, S. 2002. Potilasohjeet ymmärrettäviksi. Opas potilasohjeiden tekijöille. Helsinki: Tammi.
- Tuomi, J & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. 5., uudistettu painos. Helsinki: Tammi.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2012. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. PDF-tiedosto. Saatavissa: https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf [Viitattu 02.02.2019.]
- Vanhalst, J., Luyckx, K., Scholte, R., Engels, R & Goossens, L. 2013. Low self-esteem as a risk factor for loneliness in adolescence: Perceived - but not actual - social acceptance as an underlying mechanism. *Journal of Abnormal Child Psychology*. Vsk. 41 (7), 1067–1081. Saatavissa: <https://link.springer.com/article/10.1007/s10802-013-9751-y> [Viitattu 4.12.2018].
- Vilka, H. 2015. Tutki ja kehitä. 4. uudistettu painos. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Vilka, H & Airaksinen, T. 2003. Toiminnallinen opinnäytetyö. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.

TERVEYSAINIESTON STANDARDIT JA KRITERIT

Tavoitteet	Standardit	Kriteerit
I Terveyden edistämisen näkökulmien esittäminen	Standardi 1. Aineistolla on selkeä ja konkreettinen terveys- / hyvinvointitavoite.	<p>1) Aineisto tarjoaa mahdollisuuksia ja vahvistaa terveyttä tukevia voimavaroja.</p> <p>2) Antaa tietoa sairauksien ehkäisystä.</p> <p>3) Otsikko ja johdanto auttaa ymmärtämään aineiston kokonaisuuden/sisällön.</p> <p>4) Aineistosta tulee esille keskeisin sanoma yksiselitteisenä ja perusteltuna.</p> <p>5) Mainonta erottuu selkeästi muusta sisällöstä?</p> <p>6) Ajankohtaisten ilmiöiden painoarvo on suhteutettu esitettävään asiaan.</p> <p>7) Aineiston tarjoamat toimintamallit ovat suhteessa aineiston tavoitteisiin.</p> <p>8) Aineistolla pyritään oikeudenmukaisuuteen, avoimuuteen, ihmisarvon kunnioittamiseen, rehellisyyteen ja yhteiskunnalliseen vastuuseen.</p> <p>9) Aineisto johtaa terveyden kannalta suotuisiin tuloksiin</p>
	Standardi 2. Aineisto välittää tietoa terveyden taustatekijöistä (terveyteen vaikuttavista tekijöistä).	<p>10) Terveyden taustatekijöinä aineistossa ovat fyysiset, psykososiaaliset, kulttuuriset, taloudelliset ja ympäristölliset sekä elintapoihin liittyvät tekijät.</p> <p>11) Aineisto osoittaa ne kohdat, joihin on mahdollisuus osallisuuden kautta vaikuttaa.</p>
	Standardi 3. Aineisto antaa tietoa keinoista, joilla saadaan aikaan muutoksia elämänoloissa tai käyttäytymisessä.	<p>12) Aineistosta tulee esille ne terveyden taustatekijät, jotka mahdollistavat yksilön/yhteisön terveyttä tuottavan käyttäytymisen.</p> <p>13) Aineisto motivoi, kannustaa, antaa malleja ja keinoja sekä ehdotuksia osallisuuteen.</p>

	<p>Standardi 4.</p> <p>Aineisto on voimaannuttava ja motivoi yksilöitä/ryhmiä terveyden kannalta myönteisiin päätöksiin.</p>	<p>14) Aineisto vahvistaa tunnetta, että pystyy hallitsemaan tilanteen ja löytää ratkaisuja.</p> <p>15) Aineisto sisältää vuorovaikutteisia kysymyksiä, väittämiä tms.</p> <p>16) Antaa perustan omien voimavarojen käyttöönotolle ja tarjoaa mahdollisuuden lisälähteille.</p>
<p>II Aineiston sopivuus kohderyhmälle</p>	<p>Standardi 5.</p> <p>Sivusto palvelee käyttäjäryhmän tarpeita.</p>	<p>17) Aineisto on rakennettu havainnollisesti, hyödyntäen konkreettisia esimerkkejä.</p> <p>18) Aineisto rakennettu kohderyhmän kulttuuriset piirteet, tiedontaso, arvot, normit ja kieli huomioiden.</p> <p>19) Aineistossa asiat on esitetty lyhyesti ja johdonmukaisesti.</p> <p>20) Aineisto vahvistaa samaistumista terveyttä tuottavaan tilanteeseen /ratkaisuihin / henkilöön.</p>
	<p>Standardi 6. Aineisto herättää mielenkiinnon ja luottamusta sekä luo hyvän tunnelman.</p>	<p>21) Aineiston laadinnassa on käytetty terveyden edistämisen asiantuntijoita.</p> <p>22) Arvioinnissa hyödynnetään ennalta sovittuja kriteereitä.</p> <p>23) Aineistossa on ajantasaista, näyttöön perustuvaa ja perusteltua tietoa.</p> <p>24) Sivustolla on kohderyhmää kiinnostavia virikkeitä</p>
<p>III Esitystapa tukee tavoitteita</p>	<p>Standardi 7. Aineistossa on huomioitu julkaisumuotojen, aineistomuodon ja sisällön edellyttämät vaatimukset.</p>	<p>25) Aineiston tekniset vaatimukset soveltuvat kohderyhmälle, (selkeä, johdonmukainen liikkuminen sivustolla).</p> <p>26) Sivusto toimii eritasoisilla ohjelmistoilla, laitteilla, nettiyhteydellä.</p> <p>27) Aineistossa on esillä käytetty lähdemateriaali ja asiantuntijoiden tiedot.</p> <p>28) Aineisto löytyy helposti kohderyhmän käyttämillä hakusanoilla / suosimista paikoista</p> <p>29) Verkkoaineistossa linkki on palautteen lähettämistä varten.</p> <p>30) Materiaalien muokkausajankohta aineiston julkaisuajankohta.</p> <p>31) Sponsorit ja rahoittajat ovat esillä.</p> <p>32) Lähdemerkinnät ovat asiamukaiset.</p>

		33) Sivuston omistava taho on esitelty. 34) Sisällöntuottajat on ilmoitettu. 35) Kirjoittajien pätevyys/koulutus/sidokset ovat selkeästi esillä.
--	--	--

Taulukko 3. Terveysaineistoja kuvaavat standardit, kriteerit ja oleellisia kysymyksiä (Rouvinen-Wilenius 2007)

TAULUKKO 2. KIRJALLISUUSKATSAUSTAULUKKO

Tutkimuksen tiedot Tekijä ja vuosi	Tutkimuskohde	Otoskoko, menetelmä	Keskeiset tulokset
Laursen, B. & Hartl, A. 2013.	Kehitysmuutokset, jotka lisäävät sosiaalisen syrjäytymisen riskiä nuoruudessa.	9-16-vuotiaita nuoria (n=1174) haastateltiin kolme kertaa vuoden välein. Laadullinen tutkimus.	Yksinäisyys aiheuttaa eniten yksittäisenä tekijänä nuorten sosiaalista eristäytymistä. Yksinäisyyden riski on erityisen suuri nuoruusiässä johtuen fyysisen ja sosiaalisen eristämisen kokemisen muutoksista.
Mustonen, U., Huurre, T., Kivuruusu, O., Berg, N., Aro, H & Marttunen, M. 2013.	16-vuotiaiden nuorten elämäntilanne ja hyvinvointi nuoruudesta varhaiseen keski-ikään. Selvitetään perhetaustaan ja nuoruusiän liittyvien riskitekijöiden yhteyksiä mielenterveyteen.	Tampereen kaikki peruskoulun 9.luokkalaiset nuoret keväällä 1983 (n.2269 nuorta). Seurantatutkimus.	Nuorten kasvuun ja kehitykseen liittyy useita riskitekijöitä, jotka vaarantavat nuoren hyvinvointia. Nämä riskitekijät uhkaavat pitkälle aikuisiälle asti. Tutkimuksessa selvisi, että esimerkiksi nuoren perheen matala sosioekonominen asema oli uhkana nuoren epäterveellisille elämäntavoille.
Myllymäki, S & Berg, P. 2013.	Tutkitaan nuorten vapaa-aikaa ja sen käytön vaikutuksia nuorten hyvinvoinnille.	Suomessa asuvat 7-29-vuotiaat lapset ja nuoret. Kaikkiaan haastattelussa 1205. Laadullinen tutkimus.	Ystävien määrä ja se, miten ystäviin ollaan yhteyksissä, vaikuttaa yksinäisyyden kokeamiseen.
Rönkä, A., Taanila, A., Rautio, A & Sunnari, V. 2013.	Pohjois-Suomessa syntyneiden kokemuksia nuoresta aikuisuuteen menneessä ja nykyhetkessä.	35 osallistujaa, jotka itse ilmoittivat olevansa yksinäisiä nuoruusiässä. He olivat tutkimuksessa mukana 28 ikävuoteen asti. Laadullinen tutkimus.	Nuoruudessa koettu yksinäisyys vaikutti osallistujien psyykkiseen terveyteen (35 haastateltavasta 19 nuorta kertoi kokevansa myös masennusta). Nuoruudessa alkanut yksinäisyys vaikutti vielä aikuisiällä.
Schinka, K., Dulmen, M., Mata, A., Bossarte, R & Swahn, M. 2013.	Miten yksinäisyyden kokeminen keski-lapsuudessa ja nuoruudessa vaikuttaa erilaisten kehityshäiriöiden syntyyn.	832 lasta. 9, 11 ja 15 vuotiaita.	Lapsuudessa koettu yksinäisyys lisäsi nuoruudessa masennusta, puutteita sosiaalisissa taidoissa, aggressiivista käyttäytymistä sekä itsetuhoisia ajatuksia.

Vanhalst, J., Luyckx, K., Scholte, R., Engels, R & Goossens, L. 2013.	Huono itsetunto riskite- kijänä nuorten yksinäi- syydelle.	Hollantilaisia nuoria 428 ja belgialaisia nu- oria 882. Laadullinen tutki- mus.	Tulokset kertoivat, että itse- tunto ja yksinäisyys vaikutta- vat toisiinsa vastavuoroisesti. Itsetunnon ja yksinäisyyden kokemisen yhteyteen vaikut- taa vahvasti koettu sosiaali- nen hyväksyntä.
--	--	--	---

PALAUTEKYSÉLYN SAATEKIRJE

Hyvä vastaanottaja,

Opiskelen Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun Savonlinnan kampuksella sairaanhoitajaksi. Teen opinnäytetyönä Kouvolan Kohdennetulle nuorisotyölle ohjelehtisen nuorten yksinäisyydestä. Kohderyhmänä toimivat Kouvolan yläkouluikäiset nuoret. Tavoitteena on, että ohjelehtisestä yläkouluikäiset nuoret saavat tietoa heidän ikäryhmänsä yksinäisyydestä sekä keinoja sen hallitsemiseen. Kouluterveydenhoitajat voivat jakaa ohjelehtistä esimerkiksi 8. luokkalaisten kouluterveydentarkastusten yhteydessä.

Teillä on mahdollisuus päästä vaikuttamaan kehittämäni ohjelehtisen sisältöön ja ulkoasuun. Toivon, että tutustut laatimaani ensimmäiseen versioon ohjelehtisestä (liitteenä sähköpostissa) ja annat palautetta alhaalla olevan linkitetyn kyselyn kautta. Antamasi palaute auttaa minua laatimaan mahdollisimman selkeän, mutta motivoivan ohjelehtisen juuri yläkouluikäistä nuorta ajatellen. Vastaaminen on vapaaehtoista.

Kysely on auki sunnuntaihin 03.03.2019. asti. Vastaamiseen menee noin 5 minuuttia ja se täytetään nimettömänä. Vastaukset tulevat vain opinnäytetyön tekijän nähtäväksi ja ne hävitetään analysoinnin jälkeen. Linkki kyselylomakkeeseen: <https://link.webropolsurveys.com/S/20740123F30BBEF4>

Mikäli sinulle tulee jotakin kysyttävää kyselylomakkeesta, voit olla yhteyksissä sähköpostiini.

Ystävällisin terveisin,

Sairaanhoitajaopiskelija

Riikka Pesonen

riikka.pesonen@edu.xamk.fi

WEBROPOL-KYSELY NUORISO-OHJAAJILLE

Yksinkö? Ohjelehtinen yläkoululaisille nuorille yksinäisyydestä.

1. Onko ohjelehtisen otsikko mielenkiintoa herättävä?

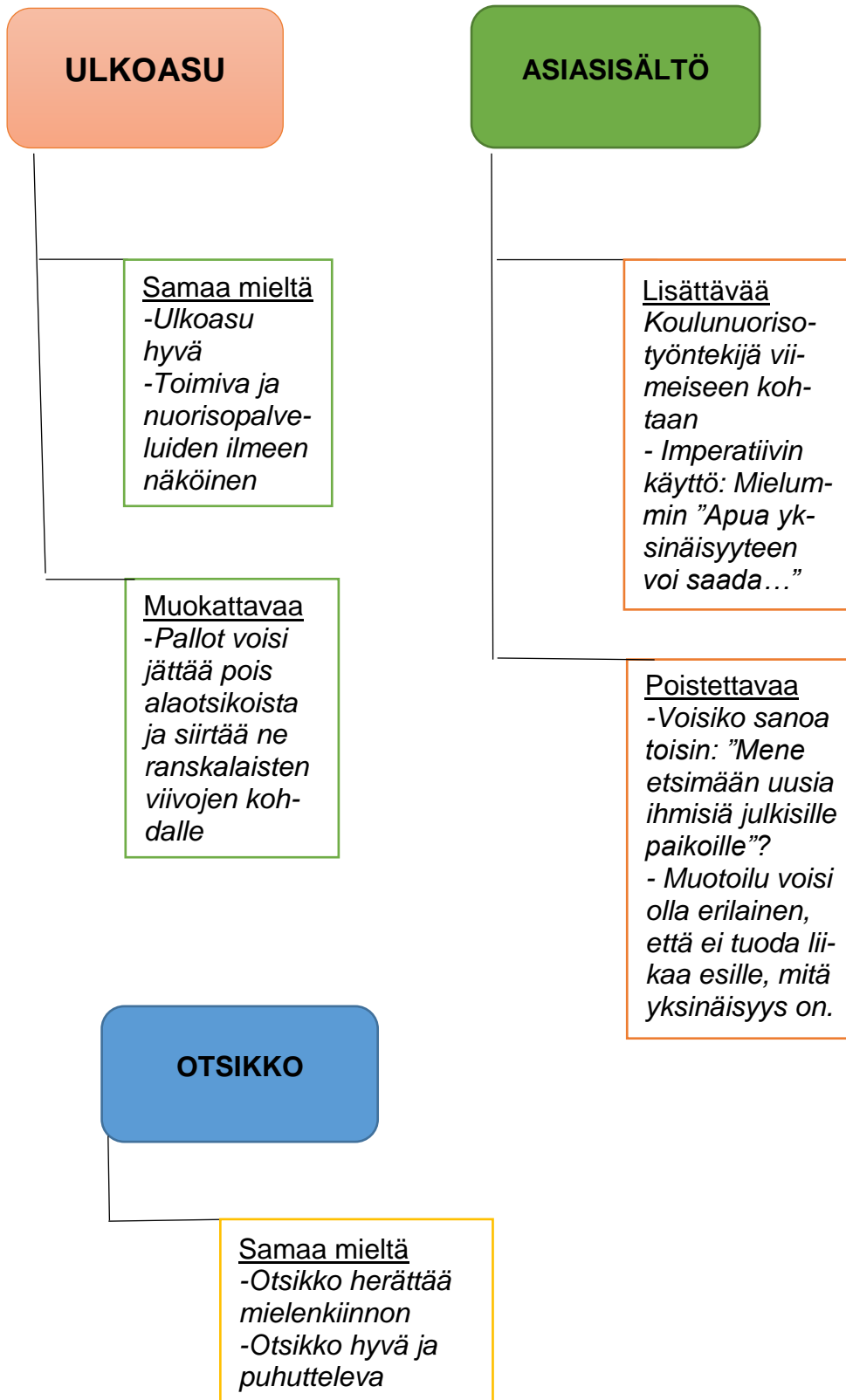
2. Mitä ohjelehtisen sisältöön voisi lisätä?

3. Onko ohjelehtisen sisällössä jotakin poistettavaa?

4. Huomioiko ohjelehtisen asiasisältö kohderyhmän? (Yläkoululaiset nuoret)

5. Kerro vapaasti mielipide ohjelehtisestä (esimerkiksi ulkoasusta)

PALAUTTEIDEN TEEMOITTELU



OHJELEHTINEN YKSINÄISYYDESTÄ

YKSINKÖ?

Yksinäisyys on jokaisen oma henkilökohtainen kokemus

Olla yksin ei ole sama asia kuin olla yksinäinen

- Yksinolon erottaa yksinäisyydestä esimerkiksi siten, että rauhassa oleminen voi olla mieluisa kokemus

Yksinäisyys voi olla:

Sosiaalista yksinäisyyttä

- Kaveriporukasta ulkopuoliseksi jäämistä
- Ei ketään, kenen kanssa viettää aikaa koulussa tai vapaa-ajalla

Emotionaalista yksinäisyyttä

- Ei yhtään läheistä ystävää, jolle jakaa asioita
- Kaivataan ihmistä, joka ymmärtää ja tukee

@**NUORTEN
KOUVOLA**

[Www.nuortenkouvola.fi](http://www.nuortenkouvola.fi)

APUA YKSINÄISYYTEEN

Voit löytää uusia ihmisiä julkisilla paikoilla

- Aloita uusi harrastus, jossa tapaat ikätovereita
- Uusia tuttavuuksia voi tavata nuorille suosituissa paikoissa (nuorisotilat, elokuvat, kahvilat, konsertit)
- Osallistu vapaaehtoistoimintaan (Vapaaehtoistyö.fi/kouvola/)

Harjoittele sosiaalisten taitojen vahvistamista

- Harjoittele rohkeasti tutuille ja tuntemattomille keskustelamista
- Usko itseesi ja ole aktiivinen!

Kokeile keskustella internetissä ja somessa

- Keskustelupalstoilta voi saada vertaistukea yksinäisyyteen
- Internetissä voi olla helpompi tutustua uusiin ihmisiin

Ota ilo irti urheilemisestä

- Liikunta tuo mielihyvää ja auttaa lähtemään ulos pois kotoa
- Liikunnan kautta voi tutustua uusiin ihmisiin

Muista työstää ajatuksiasi ja tunteitasi

- Maalaa, kirjoita, kuuntele musiikkia, hoida lemmikkejä

Älä jää yksin yksinäisyyden kanssa!

- Puhu yksinäisyyden tunteesta koulussa terveydenhoitajalle, psykologille, kuraattorille, koulunuorisotyöntekijälle tai tukioppilaalle

Tekijä: Riikka Pesonen,
Kaakkois-Suomen AMK

Taustat: Pixabay.com

Kouvola[®]
NUORISOPALVELUT