

Jenny Mielonen

KORKEAKOULUTOIMIJOIDEN TIEDOT, HAASTEET JA MAHDOLLISUUDET YKSINÄISYYDEN KÄSITTELEMISESSÄ

Opinnäytetyö

Humanistisen alan ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Nuorisokasvatuksen johtamisen ja kehittämisen koulutus
(ylempi amk)

2024



**Kaakkois-Suomen
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Yhteisöpedagogi (ylempi AMK)
Tekijä	Jenny Mielonen
Työn nimi	Korkeakoulutoimijoiden tiedot, haasteet ja mahdollisuudet yksinäisyyden käsittelemisessä
Toimeksiantaja	Nyyti ry, Yksinäisyystyö korkeakouluissa -hanke
Vuosi	2024
Sivut	55 sivua, liitteitä 7 sivua
Työn ohjaaja	Pekka Penttinen

TIIVISTELMÄ

Yksinäisyys on yksi yhteiskunnallisen muutoksen tai modernisaation tuoma sosiaalinen ongelma. Koettu yksinäisyys tarkoittaa yksilön toteutumattomuutta, mutta tunneperustaista tarvetta hakeutua toisten ihmisten seuraan. Yksinäisyyden kokemukset kokonaisuudessaan ovat yleisimpiä 15–24-vuotiailla ja 25–34-vuotiailla kuin sitä vanhemmilla. Usein tai jatkuvasti yksinäisyyttä kokevat erityisesti alle 25-vuotiaat, mukaan lukien korkeakouluopiskelijat.

Nyyti ry:n Yksinäisyystyö korkeakouluissa -hankkeen tavoitteena on vähentää opiskelijoiden kokemaa yksinäisyyttä ja lisätä opiskelijoiden parissa toimivien valmiuksia ja osaamista kohdata yksinäisyyttä kokevia opiskelijoita. On tunnustettu, että korkeakoulujen toimijat, kuten yliopiston opettajat tapaavat tiedostamattaan työssään yksinäisyyttä kokevia opiskelijoita.

Opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää, kokevatko korkeakouluissa työskentelevät henkilöt tunnistavansa opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksia ja millaisia haasteita korkeakouluissa työskentelevällä voi olla tunnistaa omaa rooliaan opiskelijoiden yksinäisyyden vähentämisessä. Opinnäytetyössä pyrittiin myös selvittämään, kokevatko korkeakoulutoimijat voivansa vaikuttaa yksinäisyyttä vähentävään toimintaan korkeakoulussa sekä sen kautta opiskelijoiden yksinäisyyttä vähentäviin kokemuksiin.

Tutkimustulosten mukaan useat korkeakoulutoimijat ovat ottaneet yksinäisyyden puheeksi, vaikka se koettiin osittain hankalaksi. Monet korkeakoulutoimijat kokivat, ettei heillä ollut riittävästi tietoa, resursseja tai keinoja käsitellä yksinäisyyttä. Osa korkeakoulutoimijoista kaipaa konkreettista tukea hankalien aiheiden, kuten yksinäisyyden puheeksi ottamiseen. Yli puolet vastaajista kertoi tietävänsä, millaista yksinäisyyden kokemuksen vähentämiseen tähtäävää toimintaa omassa korkeakoulussa on ja hieman yli puolet vastaajista koki myös voivansa vaikuttaa opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksen vähentämiseen korkeakoulussa. Vaikuttamismahdollisuuksia nähtiin erityisesti oman työnkuvan, toiminnan ja valintojen kautta. Opinnäytetyö nosti kuitenkin esille myös kysymyksen siitä, kenelle korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin tukeminen ylipäättään kuuluu.

Opinnäytetyön tulosten perusteella on mahdollista suositella joitakin kehittämistoimenpiteitä yksinäisyyden käsittelyyn, tietoisuuden lisäämiseen sekä korkeakoulutoimijoiden kohtaamisen taitojen kehittämiseen.

Asiasanat: yksinäisyys, osallisuus, vaikuttaminen, korkeakouluopiskelija

Degree title	Master of Humanities
Author	Jenny Mielonen
Thesis title	Information, challenges and opportunities experienced by higher education institutions approaching the question of loneliness
Commissioned by	Nyyti ry, Yksinäisyystyö korkeakouluissa -project
Time	2024
Pages	55 pages, 7 pages of appendices
Supervisor	Pekka Penttinen

ABSTRACT

Loneliness is a social issue caused by societal changes or modernization. Loneliness refers to an individual's unfulfilled but emotionally based need to connect with other people. Experiences of loneliness are more common among those aged 15–24 and 25–34 than older age groups. Many of under 25, including university students, experience loneliness frequently or constantly.

The objective of Nyyti ry, Yksinäisyystyö korkeakouluissa -project is to reduce the loneliness experienced by students and improve the abilities and knowledge of those working with students to process loneliness. Professionals of higher education institutions encounter students who experience loneliness.

The objective of this thesis was to study whether IHE staff members recognize students' experiences of loneliness, what challenges professionals in higher education face in identifying their role in reducing student loneliness, and whether they feel they can influence activities that reduce loneliness. The research approach of the thesis is quantitative, and data were collected using a standardized online questionnaire.

The results indicated that many higher education professionals have discussed loneliness with students, although it was considered challenging. Several professionals felt that they lacked sufficient information, resources, or means to deal with loneliness. Some professionals need concrete support to discuss difficult topics including loneliness. Over half of the respondents knew what activities to reduce loneliness are used at their own university, and slightly over half felt they could influence the reduction of students' loneliness. Opportunities for influence were seen especially through their own job descriptions, actions, and choices. However, the thesis also raised the question of overall responsibility for supporting the well-being of university students.

Further development, the focus could be on training of higher education professionals, sharing information about loneliness, and developing the interaction skills and raising the topic of loneliness.

Keywords: loneliness, participation, influence, university student

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	TEORIANÄKÖKULMIA YKSINÄISYYDESTÄ JA SEN KOKEMUKSISTA	7
2.1	Psykodynaaminen teoria	10
2.2	Eksistentiaalinen teoria	11
2.3	Kognitiivinen teoria	13
2.4	Interaktionistinen teoria.....	14
2.5	Yksinäisyyden tunnistaminen.....	16
2.6	Osallisuuden ja yhteenkuulumisen kokemuksen vahvistaminen	17
2.7	Puheeksi ottaminen yksinäisyyttä kohtaessa.....	19
2.8	Yksinäisyystutkimus korkeakoulussa.....	20
2.8.1	Korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyden kokemukset ennen ja jälkeen korona-ajan.....	20
2.8.2	Osallisuuden vahvistaminen korkeakoulutoimijan työssä	23
3	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS.....	24
3.1	Tutkimuskysymykset.....	24
3.2	Opinnäytetyön kohdejoukko	25
3.3	Kyselytutkimus tutkimusotteena.....	26
3.4	Kyselytutkimus aineistonkeruumenetelmänä	27
3.5	Aineistonkeruuprosessi.....	29
3.6	Aineiston analyysimenetelmä	32
4	TUTKIMUSTULOKSET	34
4.1	Korkeakoulutoimijoiden kokemukset yksinäisyyden kohtaamisesta	34
4.2	Yksinäisyydestä puhuminen yleisesti opiskelijoiden kanssa.....	36
4.3	Yksinäisyydestä puhuminen yksittäisen opiskelijan kanssa.....	37
4.4	Haasteet yksinäisyydestä puhumisessa	38
4.5	Tukea yksinäisyyden puheeksi ottamiseen.....	39
4.6	Opiskelijoiden yksinäisyyden kokemusten vähentäminen korkeakoulussa.....	42

4.6.1	Korkeakoulutoimijoiden näkökulmat yksinäisyyden kokemusten vähentämiseen	42
4.6.2	Yksinäisyyden kokemuksen vähentämiseen tähtäävä toiminta korkeakoulussa	45
5	JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA	47
5.1	Keskeiset tulokset.....	47
5.2	Johtopäätöksiä tutkimustuloksista	49
5.3	Kehittämissuhteita.....	53
5.4	Tutkimuksen luotettavuuden arviointi.....	54
	LÄHTEET.....	56
	LIITTEET	

Liite 1. Kyselylomake

1 JOHDANTO

Yksinäisyys koskettaa useita opiskelijoita, sillä noin joka neljäs opiskelija tuntee itsensä yksinäiseksi ja lähes 30 % opiskelijoista ei koe kuuluvansa mihinkään opintoihin liittyvään ryhmään (Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus KOTT 2021). Tämän lisäksi yli puolet opiskelijoista kokee yksinäisyyttä joskus ja arvioi yksinäisyyden kokemuksensa lisääntyneen korona-aikana. Pitkittyessään opiskelijan yksinäisyys vaikuttaa esimerkiksi koettuun hyvinvointiin ja terveydentilaan, opiskelumotivaatioon ja opiskelukykyyn sekä kohonneeseen opintojen keskeyttämisriskiin. (Yksinäisyystyö korkeakouluissa -hanke 2022).

Yksinäisyys on psykologinen kokemus, joka syntyy, kun ihminen havaitsee sosiaalisissa suhteissaan läheisyyden tai yhteyden puutteen muihin ihmisiin (Danvers ym. 2023). Korkeakouluopiskelijoiden odotukset yliopistoelämästä ja asumisesta kaupunkikontekstissa eivät välttämättä kohta todellisuuden kanssa, kun yksinäisyyden kokemuksia ilmenee ihmispaljouden ja sosiaalisten tilanteiden keskellä. Yksinäisyys voi korostua tilanteissa, jotka yleensä jaetaan muiden kanssa, mutta sitä esiintyi myös kotona, kun opiskelijalla oli aikaa reflektoida omaa elämää ja sen sosiaalista luonnetta. (Välimäki ym. 2018, 40–47.) Yhteiskunnallisten muutosten myötä yksinäisyyden ennustetaan mahdollisesti vielä lisääntyvän (Saari 2016, 33.)

Nyyti ry:n Yksinäisyystyö korkeakouluissa -hankkeen tavoitteena on vähentää opiskelijoiden kokemaa yksinäisyyttä ja lisätä opiskelijoiden parissa toimivien valmiuksia ja osaamista kohdata yksinäisyyttä kokevia opiskelijoita. Jo hankkeen alkuvaiheessa on tunnistettu, että korkeakoulujen toimijat kohtaavat työssään yksinäisyyttä kokevia opiskelijoita. (Yksinäisyystyö korkeakoulussa -hanke 2022.) Ilmiön voi havaita kuka tahansa korkeakoulumaailmassa työskentelevä lehtori, opinto-ohjaaja, koulutussihteeri, koulutuksensuunnittelija, psykologi tai pastori. Ilmiötä tunnistettaessa herää kysymys, voinko ottaa asian puheeksi korkeakouluopiskelijan kanssa.

Tämän opinnäytetyön tavoitteena on selvittää korkeakoulutoimijoiden haasteita opiskelijoiden yksinäisyyden kysymyksiin liittyen. Opinnäytetyö toteutettiin sähköisenä kyselytutkimuksena, joka välitettiin Nyyti ry:n Yksinäisyystyö korkeakouluissa -hankkeen yhteistyöoppilaitoksiin. Kyselyllä pyrittiin selvittämään henkilökunnan näkemyksiä siitä, millaisia haasteita korkeakouluissa työskentelevällä voi olla tarttua opiskelijoiden yksinäisyyttä vähentävään toimintaan, kokevatko he voivansa vaikuttaa siihen ja millaiset asiat auttaisivat pääsemään näistä haasteista yli. Lisäksi pyrittiin saamaan tietoa siitä, kuinka iso osa korkeakoulujen toimijoista tunnistaa yksinäisyyttä opiskelijoissa ja kuinka monella heistä on keinoja tarttua opiskelijan kokemaan yksinäisyyteen. Opinnäytetyön kohteena ovat Nyyti ry:n Yksinäisyystyö korkeakouluissa -hankkeen yhteistyöoppilaitoksien työntekijät, jotka kohtaavat työssään korkeakouluopiskelijoita. Yhteistyöoppilaitoksia ovat Helsingin yliopisto, Jyväskylän yliopisto, Tampereen ammattikorkeakoulu ja Turun yliopisto.

2 TEORIANÄKÖKULMIA YKSINÄISYYDESTÄ JA SEN KOKEMUKSISTA

Nevalainen (2009, 10) toteaa, että yksinäisyys on sidoksissa kulttuuriin ja aikaan. Hänen mukaansa yksinäisyys tarkoittaa tilannetta, jossa ihmisellä ei ole ketään tai riittävän läheisiä ihmisiä. Danvers ym. (2023) taas määrittelevät, että yksinäisyys on psykologinen kokemus, joka syntyy, kun ihminen havaitsee läheisyyden tai yhteyden puutteen sosiaalisissa suhteissaan. Tämänkaltaisten kokemusten syntyyn voi olla useita eri syitä. Läheiset ovat saattaneet menehtyä tai he asuvat pitkän välimatkan päässä. On myös suhteellista, kuinka yksilö kokee oman yksinäisyytensä ja kuinka monta ihmistä hän ympärilleen kaipaa. Jollakin saattaa olla lähellä monta ystävää, mutta se ei tunnu riittävältä. Toisella taas saattaa olla yksi ainoa ystävä, mutta hän ei kaipaa enempää. (Nevalainen 2009, 10–18.) Danversin ym. (2023) mukaan ihmisen sosiaalisuus ja keskinäinen riippuvuus ovat avaintekijöitä ihmisyydessä, ja yhteenkuuluvuuden tunne on selviytymisen kannalta yhtä oleellinen, kuin esimerkiksi nälkä tai jano.

Yksinäisyys on yksi yhteiskunnalliseen muutokseen kytkeytyistä tai kytkeytyvistä sosiaalisista patologioista, eli yhteiskunnallisen muutoksen tai modernisaation tuoma sosiaalinen ongelma. Koettu (subjektiivinen) yksinäisyys tar-

koittaa tällöin yksilön toteutumaton, tunneperustaista tarvetta hakeutua toisten ihmisten seuraan. Sen ytimessä on ihmisten luoma tunnepohjainen ajatus, jossa ihmisten koettu hyvinvointi ja terveys liittyvät voimakkaasti yksilön vuorovaikutuksessa syntyvään emotionaaliseen energiaan. (Saari 2016, 33.) Danvers ym. (2023) määrittävät, että subjektiivinen yksinäisyys on tunne siitä, kuinka haluttujen ja todellisten sosiaalisten suhteiden välillä on ristiriita. Teoreettisesta näkökulmasta tämän tilan uskotaan olevan motivoiva, sillä kun yksinäisyys koetaan akuutiksi pulmaksi, se on merkki siitä, että on ryhdyttävä toimiin sosiaalisten suhteiden palauttamiseksi. (Danvers ym. 2023.)

Objektiivinen yksinäisyys eli sosiaalinen eristyneisyys on puolestaan yhteydessä sosiaalisten suhteiden määrään ja käsite on sidoksissa yhteiskunnan sosioekonomiseen maailmaan (Saari 2016, 33). Danvers ym. (2023) määrittelevät, että objektiivinen yksinäisyys edustaa sosiaalisen verkoston ja osallistumisen puuttumista estäen henkilöä kehittämästä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Sosiaalista eristyneisyyttä tarkasteltaessa voidaan keskittyä vuorovaikutuksen määrään, eli kuinka paljon henkilöllä on sosiaalisia kontakteja esimerkiksi ystävien, sukulaisten ja naapureiden kanssa tai osallistumista esimerkiksi työ- tai opiskelupaikan järjestämiin tilaisuuksiin tai joukkotapahtumiin. Epäsuorasti sitä voidaan tarkastella myös esimerkiksi yksinasuvien osuuden avulla. Sekä subjektiivisen että objektiivisen yksinäisyyden ennustetaan yhteiskunnallisten muutosten myötä lisääntyvän. (Saari 2016, 33.)

Yksi yksinäisyyttä selittävä teoria on Robert S. Weissin vuorovaikutusteoria, joka pohjautuu tapaustutkimuksiin, ihmisten kertomuksiin yksinäisyydestään. Näiden kertomusten ja kuvausten pohjalta Weiss on kehittänyt jaottelun emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen. Emotionaalista yksinäisyyttä aiheuttaa läheisten kiintymyssuhteiden tai intiimin kiintymyksen kohteen, kuten puolison, elämäkumppanin, vanhemman tai lapsen, menettäminen tai puuttuminen elämästä. Sosiaalinen yksinäisyys taas johtuu sosiaalisten vuorovaikutuksen ja kontaktien, kuten työtovereiden, naapureiden tai harrastuskavereiden vähäisyydestä tai poissaolosta tai yhteyden tunteen puutteesta. Weissin mukaan emotionaalisen yksinäisyyden kokemus muistuttaa pienen lapsen surua ja hätää hylätyksi kokemisen tunteesta, kun taas sosiaalista yksinäisyyttä

luonnehtivat sellaiset tylsyyden ja ulkopuolisuuden tunteet, joita koetaan kontaktin ollessa puutteellista. Weissin teorian taustalla on oletus siitä, että vuorovaikutussuhteen kautta ihminen täyttää erilaisia emotionaalisia ja sosiaalisia tarpeitaan. Ihmisillä on tarve kokea kiintymystä, liittyä yhteen toisten kanssa, saada arvostusta, apua ja neuvoja sekä antaa samoja elementtejä myös itse muille. Vuorovaikutusteoria tunnistaa sosiaalisten suhteiden moninaisuuden ja monimutkaisuuden; vaikka jotkin yksittäiset tarpeet vuorovaikutussuhteissa täyttyisivät, ihminen voi silti tuntea itsensä yksinäiseksi, jos jokin toinen tarve jää täyttymättä. (Tiilikainen 2019, 14–15.)

Yksinäisyyteen ja sen tunnistamiseen on monia näkökulmia. Saari (2016, 34) esimerkiksi lähestyy yksinäisyyttä statusyhteiskunnan kautta. Tästä näkökulmasta tarkasteltuna Saari pohtii yksinäisyyden liittyvän yksilön yhteiskunnalliseen asemaan. Tutkimukset osoittavat, että mitä korkeammalla oleva henkilö on, sitä parempi on hänen hyvinvointinsa ja terveytensä. Korkeampi status lisää sosiaalista vuorovaikutusta ja vähentää sekä sosiaalista eristyneisyyttä ja yksinäisyyttä. Alempi kokemus yksilön omasta yhteiskunnallisesta asemastaan, jonka sekä yksilö itse että yksilön ympärillä olevat muut toimijat tunnistavat, muuttaa näkemystä, jolloin se tulee näkyväksi myös käyttäytymisessä. Näin ollen yksinäisyys olisi rakenteellista etäisyyttä ja eristäytyneisyyttä yhteiskunnasta alhaisemmassa statuksessa. Yhteys ei kuitenkaan ole suoraviivainen, sillä kaikki samassa rakenteellisessa ja kulttuurisessa asemassa olevat henkilöt eivät koe statuksensa olevan sama. (Saari 2016, 34–37.)

Saari (2016, 39–40) nostaa myös esille, kuinka modernisoitumisesta aiheutuva yhteiskunnallinen muutos voi lisätä ja johtaa yksilön kokemaan yksinäisyyteen. Tähän ilmiöön vaikuttavat teknologian kehitys ja yksilön vauraus. Vaurastumisen mukana tuoma kestokulutushyödykkeiden yleisyys kotitalouksissa vähentää kasvokkaista sosiaalista vuorovaikutusta ja alistaa yksinäisyydelle. Esimerkiksi television nähdään vähentävän kollektiivisen viihteen, kuten konserttien ja elokuvien kulutusta. Toisena esimerkkinä voidaan ottaa henkilöauto, joka vähentää joukkoliikenteen käyttöä ja yhdessä matkustamista. Viime vuosina on myös kiinnitetty huomiota paljon sosiaalisen median yksinäistävään vaikutukseen, joka korostuu erityisesti nuorilla. (Saari 2016, 39–40.) Nevalainen (2009, 10) nostaa esille myös vapaaehtoisen yksinäisyyden, jolla hän

tarkoittaa yksilön omaa päätöstä viettää pidempiä tai lyhyempiä aikoja yksinään. Tällöin yksilö saattaa esimerkiksi kerätä omia voimavaroja tai pohtia asioita muuten perusteellisemmin itsekseen. (Nevalainen 2009, 10.)

Yleisesti ottaen yksinäisyyttä ei kuitenkaan nähdä pitkäaikaisesti toivottuna tilana ja se on liitetty erilaisiin kielteisiin fyysisiin sekä henkisiin vaikutuksiin. Redmanin (2022) mukaan yksinäisyydellä on heikentäviä terveysvaikutuksia, kuten lisääntynyt sepelvaltimotaudin ja aivohalvauksen riski sekä riskitekijä myöhemmän elämän masennukseen. Yksinäisyyden tunnetta kokevalla henkilöllä voi olla yksinäisyyden kokemuksen lisäksi myös muita negatiivisia tunteita, kuten yleistä toivottomuutta ja häpeää. Pitkittyneet yksinäisyyden kokemukset voivat vaikuttaa heikentävästi myös henkilön sosiaalisiin taitoihin, unen laatuun ja terveystietoisuuteen, kuten päihteiden käyttöön. Lisäksi sen on nähty olevan yhteydessä myös henkilön itsemurhakäyttäytymiseen. (Zahedi ym. 2022.)

2.1 Psykodynaaminen teoria

Psykodynaamisen teorian taustalla on Freudin psykoterapeuttinen lähestymistapa, sillä monien psyykkisten häiriöiden ajatellaan johtuvan ihmisen kyvyttömyydestä tai epäonnistumisesta luoda ja ylläpitää tunnesiteitä tiettyyn toiseen ihmiseen. Teorian mukaan yksinäisyyden tunteen ymmärtämisessä on tärkeää ottaa huomioon ihmisyyteen oleellisena kuuluva läheisyyden tarve kahden ihmisen välisessä vuorovaikutussuhteessa. Varhaisessa lapsuudessa suhde on yksisuuntainen eli äiti tai muu pysyvä suhde, joka tuo turvallisuuden ja jatkuvuuden tunteen. Jos tällainen suhde katkeaa, se aiheuttaa ihmisessä pelkoa ja ahdistusta. Tällöin puhutaan eroahdistuksesta, jota koetaan silloin, kun ihminen menettää kiintymystä tuottavan henkilön. Lapsuuden äitihahmo korvaantuu myöhemmin elämässä henkilöllä tai henkilöillä, joiden kanssa muodostuu vastaavanlainen tunneside. Nuoruudessa suhde muuttuu kaksisuuntaiseksi ja nuori alkaa irrottautumaan vanhemmistaan ja hakemaan uutta kiintymyssuhdetta ystävistä. Nuoren puutteelliset vuorovaikutustaidot ja lapsuuden sekä nuoruuden ajan ongelmat vuorovaikutuksessa vanhempien kanssa ilmenevät vaikeutena muodostaa kaverisuhteita. Varhaiset kokemukset ja turvattomuuden tunne vaikuttavat läpi elämän ihmissuhteiden solmimi-

seen ja niiden ylläpitämiseen. Teorian mukaan lapsuuden kielteiset kokemukset ja epäonnistumiset tunnesiteiden muodostamisessa voivat johtaa yksinäisyyden kokemusten muodostumiseen ja äärimmillään psyykkisten sairauksien kehittymiseen. (Tiikkainen 2011, 60–61.)

Psykodynaamisessa teoriassa korostetaan ihmisten välisiä varhaisia kokemuksia, mutta toisaalta keskitytään yksilön ominaisuuksiin ja sisäisiin ristiriitoihin yksinäisyyden aiheuttajina. Teoriaa on kritisoitu siitä, että yksinäisyyden katsotaan olevan patologinen tila. Teoria ei ota huomioon yksinäisyydestä kärsivän ihmisen persoonaan liittyviä tekijöitä, sosiaalista elämää, erilaisia tilanetekijöitä ja kulttuuria. Koska teorian mukaan lapsuusaika on oleellinen yksinäisyyden tunteen synnyssä, varhaisen vuorovaikutuksen onnistuminen on yksinäisyyden torjumisessa keskeistä. (Tiikkainen 2011, 61.)

Teorian mukaan sisäiset tekijät, lapsuuden aikainen kiintymyssuhde ja erilaiset kokemukset tuottavat perustan persoonallisuudelle, joka heijastuu myös yksilön tulevaisuudessa käyttämissä selviytymiskeinoissa. Mikäli henkilön lapsuus, nuoruus ja aikuisikä on eletty ilman ystäviä, liittyy henkilöllä usein yksinäisyyden tunteisiin vakava masennus. Terapiassa monet heistä ovat kuvanneet lapsuuden kodin ilmapiiriä huonoksi ja turvattomaksi, mikä tukee psykodynaamisen teorian näkemystä yksinäisyydestä. (Tiikkainen 2011, 62.)

2.2 Eksistentiaalinen teoria

Eksistentiaalisen teorian mukaan yksinäisyys kuuluu väistämättömästi ihmisen olemassaoloon. Teoria poikkeaa muista yksinäisyysteorioista, joissa yksinäisyyttä pidetään seurauksena joko ympäröiviin olosuhteisiin tai tilanteisiin tai yksinäisyyden nähdään liittyvän luonteenpiirteisiin. Teorian mukaan ehtona olemassaololle ja olennaisena osana elämää on irrallisuus muista. Tämän irrallisuuden ymmärtäminen avaa tien omaan itseen. Elämän kaikkein merkityksellisimmissä hetkissä, kuten syntymässä ja kuolemassa, ihminen on väistämättä yksin. (Tiikkainen 2011, 62.)

Eksistentiaalinen teoria ei keskity yksinäisyyttä aiheuttaviin tai siihen vaikuttaviin tekijöihin, vaan se on kokemuspohjaista. Teoriassa ei myöskään suoraa

erotella objektiivista yksinoloa subjektiivisesta yksinäisyyden tunteesta. Teorian perusteella voidaan ajatella, että jos ihminen ei löydä omaa sisäistä miinäänsä eikä tunnista olevansa yksin tässä maailmassa, hän vieraantuu itseltään ja omasta identiteetistään. Tämä voi johtaa irrallisuuden tunteeseen. Vieraantuminen itsestä, muista ja ympäröivästä maailmasta voi näyttäytyä sisäisenä tyhjyyden tunteena. Tällaista vieraantumista on pidetty negatiivisena tunteena, kun taas positiivisena tunteena voidaan kokea yhteisöllisyyden tunne ihmisten, ympäröivän yhteiskunnan ja koko maailman kaikkeuden välillä. Yksinäisyys on näiden käsitteiden välissä. (Tiikkainen 2011, 64.)

Ihminen ei voi kokea toisen ihmisen ajatuksia ja tunteita, mikä vuorovaikutuksessa voi näyttäytyä esimerkiksi väärinymmärryksinä. Koska yksinäisyyden katsotaan olevan sisäinen tunne minuuden ja ympäröivän maailman välillä, ihmisten välisillä vuorovaikutussuhteilla tai eri tilanteilla ei ole merkitystä yksinäisyyden tunteeseen. On siis mahdollista, että ihminen kokee itsensä yksinäiseksi, vaikka ihmissuhteet tuntuisivatkin tyydyttäviltä. (Tiikkainen 2011, 62–63.)

Eksistentiaalisessa teoriassa voidaan nähdä olevan kahdenlaista laadullisesti erilaista yksinäisyyttä. Yksinäisyyden pelko koetaan yksinäisyyden kielteisenä tunnetilana, kun taas todellinen yksinäisyys voi olla myönteinen tunne. Positiiviselle yksinololle (*solitude*) ei ole suomenkielistä vastinetta, mutta se voidaan selittää keinona selvittää yksinäisyyden pelosta. Positiivinen yksinolo on aina omaan valintaan perustuvaa, kun taas kielteistä yksinäisyyttä ei voi valita. Yksinäisyyden pelko ajaa ihmisen hakemaan toistuvasti seuraa muista ihmisistä ja monet eksistentiaalista yksinäisyyttä kokevat pelkäävätkin olla yksin. Kyvyttömyys olla yksin voi pahentaa yksinäisyyden tunnetta, mutta jos ihminen pääsee yli pelostaan, hän on kykenevämpi solmimaan uusia ihmissuhteita. (Tiikkainen 2011, 63.)

Eksistentiaalisen yksinäisyysteorian positiivisen yksinolon taustalla heijastuu uskonnollinen näkemys. Uskonnollisuuteen voidaan usein liittää olennaisena osana yksinäisyydessä oleminen ja henkinen vetäytyminen. Positiiviseen yksinoloon vetäytyminen voi olla apuna oman sisäisen rauhan tai tasapainon

löytämisessä. Myös esimerkiksi taiteilijat sekä muusikot hyödyntävät positiivisen yksinäisyyden tuomaa kokemusta, jolloin on aikaa ja tilaa omien tunteiden työstämiseen ja voimavarojen hyödyntämiseen luovuudelle. Tämänkaltainen yksinolo voi olla vapauttava kokemus ja toimia mahdollisuutena yksilön henkiin kasvuun, jolloin se voidaan kokea parantavana tekijänä ja yksinäisyyttä torjuvana asiana. (Tiikkainen 2011, 63.)

2.3 Kognitiivinen teoria

Kognitiivisen teorian mukaan kognitiivinen prosessi on keskeinen osa yksinäisyyden kokemuksen syntymisessä. Kognitiivinen prosessi toimii mielen prosessina välittävänä tekijänä siinä, miten ihminen esimerkiksi havainnoi ympärillä olevaa tietoa tai asioita, ja millaiseksi ihminen tulkitsee sosiaalisen verkostonsa sekä oman tilanteensa. Yksinäisyyden taustalla voidaan nähdä olevan sekä yksilön persoonaan että tilanteisiin liittyviä tekijöitä. Yksinäisyyden tunne voi syntyä ristiriidasta, jonka henkilö havaitsee itselleen tärkeänä pitämien ihmissuhteiden ja olemassa olevien sosiaalisten suhteiden välillä. Teorian mukaan ihminen pyrkii etsimään yksinäisyyteen johtaneita syitä esimerkiksi persoonaan, tilanteisiin, menneisyyteen ja nykyisyyteen liittyvistä tekijöistä. Yksinäisyydestä kärsivä saattaa myös etsiä selityksiä yksinäisyyttä edeltävistä tapahtumista ja sitä ylläpitävistä tekijöistä. Syiden etsiminen voi olla mahdollisuus, sillä sen voidaan katsoa olevan myös alku yksilön ongelman ratkaisemiseen. (Tiikkainen 2011, 65–66.)

Yksilön persoonaan liittyvät tekijät heijastuvat siihen, millaiseksi ihminen tulkitsee oman tilanteensa. Useasti yksinäisyyteen liitetään persoonaan piirteitä, kuten ujous, sulkeutuneisuus, heikko itsetunto, heikko itsearvostus, sisäänpäin kääntyneisyys, viha, neuroottisuus, jännittyneisyys, ahdistuneisuus ja masentuneisuus. Vaikuttamalla edellä mainittuihin tekijöihin sekä kehittämällä sosiaalisia taitoja voidaan mahdollisesti vaikuttaa yksinäisyyden kokemuksen syntymiseen. Ulkopuolisen on lähes mahdoton arvioida toisen ihmisen yksinäisyyden kokemusta, sillä toiveiden ja todellisuuden välisen eron voi tunnistaa vain ihminen itse. Siihen, millaiseksi oma sosiaalinen elämä koetaan, vaikuttavat ympäröivän yhteiskunnan ja yhteisön kulttuuriset normit ja vaatimuk-

set. Näin ollen teoria tukee sitä, että muutokset yksilön ympäristössä vaikuttavat mahdollisesti myös yksinäisyyden kokemusten syntymiseen. (Tiikkainen 2011, 65.)

Yhteiselo perustuu moninaisuuteen, ja siksi osa ihmisistä saattaa asettaa erilaisia määrällisiä vaatimuksia omille ihmissuhteilleen. Tällaiset vaatimukset saattavat myös ajaa yksilön vertailemaan omia sosiaalisia verkostojaan muiden ihmisten verkostoihin. Vertailuasetelma kulttuurissa voi korostua esimerkiksi juhlapyhinä, kuten jouluna. Joulun nähdään monesti olevan pyhä, jota vietetään yhdessä perheen kanssa. Yksinäisyyden tunne voi korostua pyhäpäivien keskellä, mikäli henkilö kokee, että joulun aika kuuluisi viettää perheen kanssa yhdessä. Ongelma saattaa kertaantua, mikäli ongelma johtaa esimerkiksi erkaantumiseen. Monesti yksinäisyydestä kärsivät henkilöt saattavat peitellä yksinäisyyttään, koska eivät halua leimautua. Välttääkseen leimautumisen ja ihmissuhteissa epäonnistumisen yksilö saattaa eristäytyä yhä enemmän. Kulttuureissa, joissa korostetaan yksilökeskeisyyttä, on helpompi hyväksyä yksinasuminen ja itsenäinen elämä kuin perhekeskeisissä kulttuureissa. Perhekeskeisissä kulttuureissa esimerkiksi ikääntyneet ihmiset kokevat itsensä yksinäisemmiksi kuin sellaisissa kulttuureissa, joissa korostetaan yksilökeskeisyyttä. (Tiikkainen 2011, 65–66.)

Nykyään jo normaaliksi mielletty elämä on monimuotoistunut ja monipuolistunut siinä, missä yksin asuvien määrä on Suomessa lisääntynyt. Myös esimerkiksi parisuhteet ja perheet ovat monimuotoistuneet, ja sukulaisetkin saattavat asua kaukana toisistaan. Digitalisoitumisen myötä erilaiset yhteydenpidon muodot ja välineet ovat lisääntyneet muun muassa sosiaalisen median kautta. Sosiaalinen media on myös helpottanut vanhojen suhteiden ylläpitämisen lisäksi uusien verkostojen ja yhteisöjen muodostamisen mahdollisuuksia yksinäisyydestä kärsiville (Tiikkainen 2011, 65.)

2.4 Interaktionistinen teoria

Interaktionistisessa eli vuorovaikutusteoriassa yksinäisyyteen vaikuttavat sekä persoonalliset että tilannetekijät. Yksinäisyys nähdään normaalina ilmiönä josakin vaiheessa elämää. Robert Weiss on kehittänyt vuorovaikutusteorian lähtökohdista yksinäisyysteorian 1970-luvulla. Teoria kehittyi kokemuksista,

joita Weiss keräsi leskien ja eronneiden ryhmistä. Weiss (1974) tuo esille kaksi yksinäisyyden muotoa, jotka johtuvat erilaisista syistä. Nämä muodot ovat emotionaalista eristyneisyydestä ja sosiaalisen eristyneisyydestä johtuva yksinäisyys. (Tiikkainen 2011, 67.)

Emotionaalista eristäytyneisyyttä on kuvattu eristyneisyytenä tunnetasolla, eli toisin sanoen kokemus henkisestä etäisyydestä muihin ihmisiin. Sosiaalinen eristäytyneisyys taas voidaan nähdä objektiivisesti havaittavana ja määrällisesti mitattavana. Nämä muodot eivät poissulje toisiaan, ja ihminen voi kokea samanaikaisesti myös molempia. Vuorovaikutusteorian mukaan emotionaalisen eli tunneyksinäisyyden juuret ovat kiintymysteoriassa, jonka mukaan ihmisellä on universaali inhimillinen tarve muodostaa läheisiä tunnesiteitä sekä lapsuudessa että aikuisuudessa. Emotionaalisen yksinäisyyden kokemuksen on nähty syntyvän kiintymyshahmon puuttumisesta ja taustalla voi vaikuttaa lapsuuden ajan kokemus hylätyksi tulemisen pelosta. Kiintymyssuhteen olemassaolo turvaa pienellä lapsella elossa säilymisen. Käytännössä kiintymyssuhde on kahden ihmisen välinen tunnesuhde, jossa osoitetaan molemminpuolista kiinnostusta toisen hyvinvointiin ja jossa tunnetaan hyväksyntää, turvaa ja ymmärrystä. Lapsuudessa koetut menetykset ja kiintymyssuhteen ongelmat voivat aktivoitua myöhemmin elämässä uudestaan erilaisissa tilanteissa, kuten läheisen menetyksessä. Tämä johtaa yksinäisyyden tunteisiin, minkä voi korvata vain uudella turvallisuutta ja läheisyyttä tuottavan henkilön avulla. (Tiikkainen 2011, 67–68.)

Sosiaalinen yksinäisyys on tulosta epäonnistuneeksi koetusta liittymisestä (*integration*) sosiaaliseen yhteisöön. Ihminen tarvitsee hyväksyntää vertaisiltaan sekä yhteenkuuluvuuden tunnetta toisten samankaltaisten henkilöiden kanssa, vaikka olemassa olisikin jo tyydyttävä kiintymyssuhde. Sosiaalisesti yksinäistä kuvaa passiivisuus ja välinpitämättömyys esimerkiksi itsensä huolehtimiseen. Sosiaalista yksinäisyyttä kokeva henkilö yrittää kuitenkin kaventaa eroa muiden ja itsensä välillä ja pyrkii samankaltaisuuteen välttääkseen yksinäisyyden kokemusta. Sosiaalisesti yksinäinen ei välttämättä kuitenkaan pyri ratkaisemaan yksinäisyyttä hakemalla muiden seuraa, kuten emotionaali-

sesti yksinäinen. Sosiaalinen yksinäisyys kasvaa hiljalleen sosiaalisen eristyneisyyden jatkuessa, kun taas emotionaalinen yksinäisyys ilmenee välittömästi kiintymyssuhteen katkettua. (Tiikkainen 2011, 68–69.)

2.5 Yksinäisyyden tunnistaminen

Yksinäisen ihmisen tunnistaminen voi olla vaikeaa, eikä yksinäisyyttä voi välttämättä nähdä päältäpäin. Henkilö, joka viettää paljon aikaa itsekseen, ei välttämättä koe itseään yksinäiseksi. Toisaalta taas sosiaalisesti taitava henkilö, joka ulkoisesti näyttää kuuluvan ryhmään, voi kokea yksinäisyyttä. Yksinäisyyden tunteen takana voi olla moninaisia syitä ja ymmärtämällä niitä, yksinäisyyttä voi olla helpompi tunnistaa ja ymmärtää.

Mikäli ihmisellä ei ole ihmissuhteita, keskittykö hän silloin automaattisesti enemmän itseensä? Yksinäinen ihminen voidaan nähdä itsekeskeisenä ja keskittyvän enemmän itseensä kuin muihin ihmisiin. Heidät voidaan myös nähdä katsovan asioita ja elämää yleisesti kielteisemmässä näkökulmassa kuin muut. On vaikeaa sanoa, ovatko tämänkaltaiset ominaisuudet yksinäisyyden aiheuttajia voi johtuvatko ne yksinäisyydestä. Monesti negatiivisesti elämänsä ja tilanteeseensa suhtautuva ihminen myös ajattelee, ettei hän pysty vaikuttamaan tilanteeseensa. Tällainen tunne liittyy keskeisesti oman elämän hallinnan tunteeseen, eikä todennäköisesti vie tilannetta parempaan suuntaan. (Tiikkainen 2011, 74.)

Yksinäiseksi itsensä kokevilla henkilöillä on todettu olevan samanlaisia piirteitä. Ne liittyvät yleisesti heikkoihin sosiaalisiin taitoihin sekä haluttomuuteen tai kyvyttömyyteen ottaa sosiaalisia riskejä. Tämänkaltaiset piirteet rajoittavat mahdollisuuksia sosiaalisiin suhteisiin ja vaikuttavat käyttäytymiseen sekä siihen, kuinka ihminen reagoi muutoksiin. Erilaisista tilanteista saatu palaute taas vaikuttaa siihen, miten ihminen toimii tulevaisuudessa. Jatkuva kielteinen palaute voi aiheuttaa avuttomuutta ja yksinäisyyttä, kun taas myönteinen palaute edistää elämän mielekkyyden ja merkityksellisyyden kokemusta. (Tiikkainen 2011, 74–75.)

On myös olemassa piirreyksinäisiä ja tilanneyksinäisiä ihmisiä, jotka on helpompi erottaa joukosta. Piirreyksinäisille henkilöille ominaista on esimerkiksi

käyttää passiivisia sopeutumiskeinoja yksinäisyyteen, kuten päihteitä tai liikasyömistä. Tilanteisiin liittyvään yksinäisyyteen käytetään taas aktiivisia sopeutumismenetelmiä, sillä silloin yksinäisyyttä esiintyy vain kausiluonteisesti. Tilanteisiin liittyvä yksinäisyys voi johtua esimerkiksi ihmissuhteiden muutoksista, menetyksistä, terveyden tai toimintakyvyn muutoksista. Tilanneyksinäisyydestä kärsivä henkilö voi olla sosiaalisesti taitava, vaikkakin tilanne voi toisaalta muuttaa henkilön persoonallisuuden piirteitä. Positiivista kuitenkin on, että vaihe voi mennä ohi ja yksinäisyydestä on mahdollista päästä eroon. (Tiikkainen 2011, 75.)

2.6 Osallisuuden ja yhteenkuulumisen kokemuksen vahvistaminen

Osallisuus on laaja käsite, johon liittyy useita näkökulmia ja lähestymistapoja. Sosiaali- ja terveystieteissä se liitetään usein aktiiviseen kansalaisuuteen, aktivointiin ja yhdenvertaisiin palveluihin. Oikeusministeriössä osallisuudesta kirjoitetaan ihmisoikeuksina ja demokratiana, kun taas opetus- ja kulttuuriministeriössä korostetaan mahdollisuuksia ja merkityksellisyyttä. Osallisuus on liittymistä (*involvement*), suhteissa olemista (*relatedness*), kuulumista (*belongingness*), yhteisyyttä (*togetherness*), yhteensopivuutta (*coherence*) ja mukaan ottamista (*inclusion*). Se on osallistumista (*participation*) ja siihen voidaan liittää vaikuttamista (*representation*) ja demokratiaa. Kaiken tämän lisäksi se voi olla myös kaiken edellä mainitun järjestämistä ja johtamista (*governance*). (Isola ym. 2017, 3.)

Osallisuus voidaan yhdistää osallistumiseen, mutta se ei suoranaisesti tarkoita samaa asiaa. Joissakin tapauksissa osallistuminen yhdistetään pakkoon tai muuhun negatiiviseen toimintaan. Osallisuus on kuitenkin osallistumisen lisäksi myös toimintaa ja olemista, joka ei välttämättä tule pakko-osallistumisen kautta. Osallisuus ei ole rakenteellinen tai yksilöllinen ominaisuus, vaan se rakentuu kokemuksena vuorovaikutuksessa ihmisten sekä ympäristön välillä. Osallisuuden avulla voidaan ohittaa yksilön ominaisuuksiin liittyvät selitykset sekä häivyttää psyykkisen, sosiaalisen, talouden ja kulttuurin häilyviä rajoja. Osallisuus on olemista, toimimista, osallistumista ja prosesseja erilaisissa suhteissa, joissa vapaudet ja oikeudet vaihtelevat. Tämä kaikki vaikuttaa toimijuuden mahdollisuuksiin ja siihen, miten ihminen pystyy ja kokee pystyvänsä vaikuttamaan ympäristössään. (Isola ym. 2017, 3–16.)

Osallisuus koostuu erilaisista sosiaali-, terveys- ja käyttäytymisteorioista, jotka kukin osaltaan viittaa siihen, miten hyvää elämää edistetään. Nämä useimmat teoriat avaavat osallisuutta, toimintaa ja sitä, miten yhteinen oleminen voidaan järjestää. Otetaan esimerkiksi yksi sosiaalipsykologinen näkökulma osallisuuteen. Ryan ja Deci (1985) esittävät itseohjautuvuusteoriassaan, että ihmisen kolme psykologista perustarvetta ovat omaehtoisuus (*autonomy*), kyvykkyyden osoittaminen (*competence*) ja yhteenkuuluvuus (*relatedness*). Kun nämä tarpeet tyydyttyvät, syntyy sisäinen motivaatio. Sisäisen motivaation puolestaan tiedetään olevan monesti ulkoista motivaatiota palkitsevampaa. Teoriaa itseohjautuvuudesta on sovellettu useissa tutkimuksissa, joissa itseohjautuvuuden on todettu tukevan hyvinvointia ja lisäävän terveyttä edistäviä valintoja. Myöhemmin itseohjautuvuuden teoriaan on ehdotettu neljänneksi psykologiseksi perustarpeeksi hyvän tekemistä (*benevolence*). Kaikkein heikoimmassa asemassa olevien näkökulmasta tämä on sopiva täydennys. Väähävaraisten äänessä kuuluu pula elämän ennakoitavuudesta, itsemääräämisestä ja siitä, ettei heillä ole tilaisuutta panostaa yhteiseen hyvään. Kun tämän kokemuksen jälkeen onkin avautunut tilaisuus tehdä hyvää, on voinut saada kokemuksen merkityksellisyydestä ja arvokkuudesta sekä arvosta ja arvostamisesta. (Isola ym. 2017, 9–15.)

Osallisuutta on tutkittu monesti huono-osaisuutta kuvaavien mittarien avulla, sillä erityisesti kaikkein heikoimmassa asemassa olevat ihmiset saattavat tuntea vähemmän osallisuutta suhteessa yhteiskuntaan. Hyvinvointivaltiossa on mahdollista pudota erilaisten turvaverkkojen läpi, säännöllistä palkkatyötä ole tarjolla kaikille, satunnaista työtä kannattaa joskus välttää sosiaaliturvan katkosten välttämiseksi ja työllistymiseen tähtäävät palvelut saattavat tuntuvat pikemminkin murentavan arvokkuutta kuin lisäävän toimintavalmiuksia. On myös osoitettu, että matalan sosioekonomisen aseman ihmisillä jää muita useammin äänestämättä. Näin ollen kokemus yhteiskuntaan kuulumisesta voi olla ohut. (Isola ym. 2017, 3.)

2.7 Puheeksi ottaminen yksinäisyyttä kohdattaessa

Puheeksi ottaminen syntyy kognitiivisen, emotionaalisen ja moraalisen elementin yhdistelmästä, jonka yksilö kokee kohdatessaan toisen henkilön. Kognitiivinen elementti sisältää havainnot, mielikuvat, ajatukset ja assosiaatiot, joita vuorovaikutussuhde ja tilanne synnyttävät. Näitä elementtejä säätelevät yksilön koulutustausta, työkokemus ja elämänhistoria. Emotionaalinen elementti taas sisältää tunteet, joita vuorovaikutussuhde ja tilanne herättää yksilössä. Ihminen lukee toisen lähettämiä vuorovaikutussignaaleja tunteissaan. Verbaalinen kommunikaatio kattaa tästä vain osan, sillä tunteita voi ymmärtää vain tunteilla. Toista ihmistä on mahdollista ymmärtää samaistumalla hänen elämysmaailmaansa. Emotionaalisisessa elementissä ihminen kokoaa kaikesta informaatiosta sen, mikä hänelle on tietystä tilanteesta tai suhteesta merkityksellistä. (Eriksson & Arnkil 2012, 21–22.)

Moraalinen elementti sisältää yksilön arvion siitä, mikä on oikein ja mikä väärin, mutta myös arvion siitä, mikä tässä kontaktissa ja tehtävässä velvoittaa. Jos yksilö esimerkiksi kohtaa huolen, mutta kokee, ettei asia kuulu hänelle, voi yksilö päättää jättää asian sikseen tai jäädä odottamaan, että joku muu tekee jotain. Tämänkaltaisiin tilanteisiin vaikuttaa usein huolen aste sekä asia, johon huoli kohdistuu. Jos yksilö kokee huolen kuuluvan omalle tontille, hän todennäköisesti pyrkii vaikuttamaan ja tekemään asialle jotain. (Eriksson & Arnkil 2012, 22.)

Ihmisen toiminta puheeksi otton yhteydessä syntyy siis kognitiivisen, emotionaalisen ja moraalisen elementin yhdistelmästä. Tämä yhdistelmä hahmottuu sekä hetki hetkeltä että pitkien prosessien ja pohdintojen aikana. Mikäli ihminen kokee, ettei jotain kannata tehdä, siitä hän myös todennäköisesti pidättäytyy. Mikäli taas tuntuu, että puheeksi ottaminen edistäisi haluttua asiaa, ihminen saattaa tehdä sen. Joka tapauksessa ihminen pyrkii aina ennakoimaan tekojensa seurauksia, vaikkei niitä voi varsinaisesti ennustaa. Puheeksi ottamisen toiminta on kokeilevaa ja tunnustelevaa. Kokeilujen ehtona on kunkin yksilön tulkinta siitä, että tietty teko tai toiminta menee tueksi. Vasta puheeksi otton jälkeen yksilö voi arvioida niiden seurauksia toiselle ihmiselle sekä itselleen. Näin ollen yksilö myös oppii omasta toimintatavastaan ja mallintaa niitä

vastaavanlaisten tilanteiden hoitamiseen jatkossa. (Eriksson & Arnkil 2012, 22.)

2.8 Yksinäisyystutkimus korkeakoulussa

2.8.1 Korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyden kokemukset ennen ja jälkeen korona-ajan

Korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyys, yksinäisyyden kokemuksen vähentämisen keinot sekä yksinäisyyden ennaltaehkäisyn teemat nousevat aiheina eri selvityksissä, kyselyissä ja tutkielmissa. Korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyden kokemukset ovat myös olleet useiden päättötöiden ja pro gradujen aiheina jo vuosia. Viimeisten vuosien korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyystutkimuksia leimaa korona-aika, joka osaltaan muutti ja vaikutti jokaisen korkeakouluopiskelijan elämään. Tietoa on kuitenkin löydettävissä myös ajalta ennen koronaa.

Välimäki ym. (2018) tarkastelevat yliopisto-opiskelijoiden yksinäisyyskokemuksia yliopistokaupungissa, kun odotukset päästä osaksi sosiaalista yhteisöä eivät toteudukaan omalla kohdalla. Koska yksinäisyydessä on kyse subjektiivisesti koetuista heikoista yksilöiden välisistä suhteista, yksinäisyyttä tarkastellaan siitä näkökulmasta, kuinka yksilö itse määrittää merkitykselliset ihmissuhteet, yhteyden muihin ihmisiin sekä kuulumisen yhteisöihin. Tuloksissa korostui, kuinka aiemmat sosiaaliset suhteet ennen korkeakouluopintojen aloitusta voivat näkyä opiskeluajan yksinäisyyden kokemuksen taustalla. Korkeakouluopiskelijan uuteen elämänvaiheeseen liittyy usein muutto vieraaseen kaupunkiin sekä siirtyminen itsenäiseen asumiseen omaan kotitalouteen. Muuttoon liittyy opiskelijan etäännyminen aiemmista sosiaalisista suhteista kuten perheestä, kotipaikkakunnan ystäväistä ja muista läheisistä. Läheisistä sosiaalisista suhteista etäännyminen jo fyysisen etäisyyden vuoksi voi johtaa tilanteeseen, jossa yksinäisyyden kokemus korostuu. (Välimäki ym. 2018, 38–44.)

Odotukset yliopistoelämästä sekä asumisesta kaupunkikontekstissa korostuvat tutkimustuloksissa, kun yliopisto-opintojen sosiaalinen elämänvaihe ei vastannutkaan opiskelijoiden mielikuvia ja erityisiä yksinäisyyden kokemuksen piirteitä esiintyi ihmispaljouden sekä sosiaalisten tilanteiden keskellä. Kaiken

kaikkiaan yksinäisyys näyttäytyi tuloksissa monesti hetkellisenä tai aaltomaisena. Yksinäisyyden aaltomainen kokemus nähtiin olevan yhteydessä yliopistokaupungissa elettyyn arkeen. Yksinäisyys näyttäisi korostuvan tilanteissa, jotka yleensä jaetaan muiden kanssa, mutta sitä esiintyi myös kotona, kun opiskelijalla oli aikaa reflektoida omaa elämää ja sen sosiaalista luonnetta. (Välimäki ym. 2018, 40–47.)

Itä-Suomen yliopisto toteutti keväällä 2020 opiskelijaprofiilitutkimuksen läsnä oleville kandidaatti- ja maisteriohjelmiä suorittaville opiskelijoille. Tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa Itä-Suomen yliopiston perustutkinto-opiskelijoiden opiskelijaprofiilia eli heidän taustojansa ja elämäntilannetta. Tutkimuksen mukaan hieman yli puolella (51,6 %) kyselyyn vastanneista opiskelijoista ei ollut opiskelupaikkakunnalla lainkaan sosiaalista verkostoa ennen yliopisto-opintojen aloittamista. Noin 75 prosenttia vastaajista koki saaneensa yliopisto-opintojen kautta yhden tai useamman läheisen ystävän, kun taas yli 24 prosenttia vastaajista ei ollut saanut opintojen kautta yhtään läheistä ystävää. Opiskelijoista yli 45 prosenttia koki yksinäisyyttä joskus tai usein. Yksin asuvat kokivat useammin yksinäisyyttä verrattuna niihin, jotka asuivat jonkun kanssa. Vähiten yksinäisyyttä kokivat ne opiskelijat, jotka käyttivät viikoittain paljon aikaa työntekoon. (Itä-Suomen yliopiston ylioppilaskunta ISYY 2020, 12–13.)

Yksinäisyyttä kokivat useimmiten (62,9 %) ne, jotka eivät olleet saaneet opintojen kautta yhtään läheistä ystävää. Yksinäisyyttä koki kuitenkin myös yli 40 prosenttia niistä, jotka olivat saaneet opintojen kautta yhden tai useamman läheisen ystävän. Suurin osa (36,3 %) niistä, jotka eivät ole saaneet yliopisto-opintojen kautta lainkaan läheisiä ystäviä, kertoivat suorittavansa opinnot tyypillisesti verkossa tai etänä. Opintojen pääasiallisella suoritusmuodolla ei kuitenkaan ollut tutkimuksen mukaan yhteyttä siihen, kokivatko opiskelijat yksinäisyyttä. Tutkimuksessa opiskelijoiden sosiaalinen verkosto ei siis koostunut ainoastaan yliopisto-opintojen kautta saaduista ystäväistä. (Itä-Suomen yliopiston ylioppilaskunta ISYY 2020, 13.)

Vuoden 2020 keväällä Suomeen rantautunut koronapandemia vaikutti suuresti korkeakouluopiskelijoiden arkeen ja opiskelijaelämään. Viinikaisen (2021) pro

gradu -tutkielmassa selvitettiin nuorten aikuisten yliopisto-opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksia. Yksinäisyyden nähtiin lisääntyneen etenkin koronaviruspandemian seurauksena. Yksinäisyyden kokemusten lisääntymiseen vaikutti erityisesti pakollinen sosiaalisen etäisyyden ottaminen, joka kosketti kaikkia ihmisiä. Koronapandemian nähtiin estävän ihmisten sosiaalisia perustarpeita ja se vaikutti yksilöihin kielteisesti. (Viinikainen 2021, 55.)

Yksinäisyyden kokemusten lisääntymiseen ei toisaalta johtunut ainoastaan opiskeluiden siirtymisestä verkkoon, vaan ylipäätään kohtaamisten määrän vähentymisestä, sillä kaikki kasvokkainen tapaaminen oli rajattua myös vapaa-ajalla. Ihmiskontaktit olivat rajautuneet aiempaa pienempiin joukkoihin ja omasta halusta huolimatta moni joutui tyytymään vaan pieneen määrään ympärillä olevia ihmisiä. Toisaalta vaikka korona nähtiin osasyynä yksinäisyyteen, esiin nousi myös opiskelijan aiemmat päätökset. Korkeakouluopiskelijat saattoivat nähdä oman toiminnan syyksi yksinäisyyden tunteeseen korona-aikana, sillä korona vaikutti merkittävästi omaan elettyyn elämään. Se nähtiin esteenä myös muiden asioiden hoitamiselle. (Viinikainen 2021, 55.)

Punainen Risti tutki ensimmäistä kertaa laajemmin yksinäisyyttä, syitä yksinäisyyden taustalla ja sen vaikutuksia vuoden 2022 yksinäisyysbarometrissa. Yksinäisyysbarometrin kyselyn taustalla toimii Taloustutkimus. Vuoden 2023 yksinäisyysbarometri on toteutettu tammikuussa 2023. Barometrin mukaan yksinäisyyden kokemukset kokonaisuudessaan ovat yleisimpiä 15–24-vuotiailla ja 25–34-vuotiailla kuin sitä vanhemmilla. Usein tai jatkuvasti yksinäisyyttä kokevat erityisesti alle 25-vuotiaat, opiskelijat, pienituloisimmat vastaajat sekä yksinasuvat. Edellä mainituissa ryhmissä on päällekkäisyyttä, nuorilla tulot jäävät usein pieniksi ja yksin asuminen on nuorilla yleisempää kuin vanhemmissa ikäluokissa. Samoissa ryhmissä korostuu myös ajoittain koettu yksinäisyys. (Turja 2023, 1–6.)

Barometrin mukaan koronarajoituksista luopuminen ei ole vaikuttanut yksinäisyyteen sitä vähentävästi ja nuoret ja nuoret aikuiset kärsivät yksinäisyydestä eniten. Yksinäisyyden ja eristäytymisen kokemusten kasvaminen viimeisen vuoden aikana osoittaa sen, että poikkeuksellisten aikojen jälkeen vaaditaan aikaa ja erityistä vaivaa, jotta ihmiset lähtevät liikkeelle, kohtaavat toisiaan ja

solmivat ihmissuhteita. Avun hakeminen yksinäisyyteen tutkimuksen mukaan myöskään ei ole kovin yleistä. Niistä vastaajista, jotka olivat kokeneet yksinäisyyttä ainakin joskus, on ainoastaan 21 % oli hakenut apua yksinäisyyteensä. Punainen Risti seuraa jatkossa säännöllisesti barometrin avulla yksinäisyyden tilaa Suomessa. (Turja 2023, 4–9.)

2.8.2 Osallisuuden vahvistaminen korkeakoulutoimijan työssä

Tutkimustietoa, jossa olisi erityisesti selvitetty opettajien näkemyksiä korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyteen liittyen aikana ennen koronaa tuntui olevan vaikea löytää. Yhteisöllisyyden ja osallisuuden vahvistamiseen liittyviä artikkeleita oli kuitenkin saatavilla.

Haaga-Helia ammattikorkeakoulun opintovalmentaja Rosa Weckman pohti syksyllä 2022, että korkeakoulun yhteisöllisyyden rakentamiseen tarvitaan monia toimijoita. Weckmanin mukaan korkeakouluopiskelijoiden hyvinvointia, opiskelukykyä, opintojen etenemistä ja valmistumista voidaan edistää sitouttamalla opiskelijoita osaksi korkeakouluyhteisöä. Yksinkertaisilla toimilla, kuten ihmisten nimien opettelulla ja kuulumisten kysymisellä voi olla suuri vaikutus yhteisöllisyyden tunteeseen. Kiireen keskellä lyhytkin pysähtyminen korkeakouluopiskelijan kysymyksen tai kommentin äärelle voi olla opiskelijalle merkityksellistä. Korkeakoulujen hyvinvointitoimijat tarjoavat yksilöille tukea yksinäisyyden tunteiden käsittelyssä. Tämän on nähty vaikuttavan myös oppimiseen, sillä yksinäisyyden ja opintomenestyksen välillä on nähty olevan yhteyttä. Yhteisön voimalla on mahdollista ennaltaehkäistä yksinäisyyttä sekä sen myötä vahvistaa korkeakouluopiskelijoiden oppimista. Korkeakoulutoimijat näkevät yhtenä tärkeänä tekijänä myös opiskelijajärjestöjen toiminnan, joka on arvokasta yhteisöllisyyden vahvistamisen näkökulmasta. (Pakkanen 2022.)

Teemaa on tarkasteltu myös opettajien valitsemien pedagogisten ratkaisujen näkökulmasta, eli kuinka korkeakoulun opettaja voi pedagogisilla ratkaisuiltaan tukea opiskelijoiden osallisuutta, sekä vahvistaa opiskelijoiden opintojen aikaista osallisuuden ja toimijuuden kokemista. Yhtenä osallistavana pedagogisena periaatteena voidaan tarkastella tutkimusperustaista osallistavaa pedagogiikkaa. Osallistavassa pedagogiikassa keskitytään vuorovaikutukselliseen toimintaan, jossa jokaisella opiskelijalla on aktiivinen ja aloitteellinen rooli.

Osallistavaan pedagogiikkaan kuuluu vahvasti ryhmä, sillä osallisuutta ei voida toteuttaa yksin. Opettajan tehtävä on pyrkiä omalla toiminnallaan ja pedagogisilla ratkaisullaan luomaan tilaa osallisuudelle ja yhteistoiminnallisuudelle opetuksessa. Tämä vahvistaa opiskelijan aktiivista toimijuutta ja sitä kautta myös oppimista. Yhdessä tehty ja toiminnallinen oppimisprojekti on toimiva pedagoginen menetelmä osallisuuden kokemuksen ja opiskelijoiden hyvinvoinnin lisäämisen näkökulmasta. (Kolehmainen & Seppälä 2021.)

Erilaisilla arkisilla pedagogisilla ratkaisulla opettajan on mahdollista edistää opiskelijan hyvinvointia ja osallisuuden kokemusta. Osallisuutta edistävässä oppimisympäristössä vahvistuvat hyvinvoinnin osa-alueet, kuten myönteiset tunteet, sitoutuminen, onnistuminen, merkityksellisyys sekä saavuttamisen tunteet yhteistoiminnallisen tekemisen kautta. Osallistavalla pedagogiikalla tavoitellaan vuorovaikutuksellisuutta ja vahvistetaan osallisuuden kokemusta. Opiskelijan rooli oman oppimisensa subjektina on hyvä olla aktiivinen koko koulutusprosessin ajan. Tämänkaltaisen toimintatavan on nähty lisäävän opiskelijan hyvinvointia. (Kolehmainen & Seppälä 2021.)

Oppijalähtöinen korkeakouluopetus ja opetuksen kehittäminen ovat hyvinvoinnin opetus- ja oppimisympäristön keskeisiä lähtökohtia. Korkeakouluopiskelijoiden myönteisillä kokemuksilla opetus- ja oppimisympäristöstä on yhteys hyvinvointiin ja opetuksella on merkittävä rooli opiskelijan hyvinvoinnin tukemisessa. Opiskelijoiden hyvinvointia ja jaksamista tukevat erityisesti yhteisöllisyys, opettajilta ja ohjaajilta saatu tuki ja palaute sekä selkeät tehtävänannot ja arviointikriteerit. On huomioitavaa, että opiskeluhuvinvointi ja sen edistäminen ei ole yksittäisen opettajan vastuulla, vaan koko korkeakoulu yhteisö yhdessä luo yhteisöllistä ja hyvinvoivaa opetus- ja oppimisympäristöä tukevaa kulttuuria. (Rönkkönen ym. 2023.)

3 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

3.1 Tutkimuskysymykset

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli selvittää korkeakoulutoimijoiden haasteita opiskelijoiden yksinäisyyssystematiikkaan liittyen. Yhteistyöoppilaitoksiin lä-

hetetyllä kyselyllä pyrittiin selvittämään henkilökunnan näkemyksiä siitä, millaisia haasteita korkeakouluissa työskentelevällä voi olla tunnistaa omaa rooliaan opiskelijoiden yksinäisyyden vähentämisessä, kokevatko he voivansa vaikuttaa siihen ja millaiset asiat auttaisivat pääsemään näistä haasteista yli. Opinnäytetyön pääongelmina oli selvittää, havaitsevatko korkeakoulutoimijat opiskelijoiden yksinäisyyttä ja mikäli havaitsevat, miten he kokevat yksinäisyyden puheeksi ottamisen.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiä olivat:

- Tunnistaako korkeakouluopiskelijoiden kanssa toimivat henkilö opiskelijan yksinäisyyttä?
- Kokeeko korkeakouluopiskelijoiden kanssa toimiva henkilö yksinäisyyden puheeksi ottamisen haasteellisena?
- Jos näin on, niin mistä syystä opiskelijan yksinäisyys on haasteellista ottaa puheeksi?
- Millaiset keinot auttaisivat yksinäisyyden puheeksi ottamisessa?

3.2 Opinnäytetyön kohdejoukko

Opinnäytetyön kohdejoukkona ovat Nyyti ry:n Yksinäisyystyö korkeakouluissa -hankkeen yhteistyöoppilaitoksien korkeakouluopiskelijoita työssään kohtaavat ammattilaiset. Kyselyn vastaaja saattoi siis olla korkeakoulussa toimiva henkilö, joka työnsä puolesta kohtaa korkeakouluopiskelijoita eri tilanteissa. Näitä toimijoita ovat esimerkiksi lehtorit, opinto-ohjaajat, koulukuraattorit, koulupsykologit, pastorit, opintotoimiston henkilökunta ja YTHS:n henkilöstö. Kohdejoukkoa tavoiteltiin Nyyti ry:n Yksinäisyystyö korkeakouluissa -hankkeen yhteistyöoppilaitoksien kautta, joita ovat Helsingin yliopisto, Jyväskylän yliopisto, Tampereen ammattikorkeakoulu ja Turun yliopisto. Näiden oppilaitosten lisäksi hanke tekee tiivistä yhteistyötä myös Haaga-Helian kanssa ja kysely toimitettiin myös heidän korkeakoulutoimijoilleen. Tavoitteena oli saada vähintään 50 vastausta kyselyyn.

3.3 Kyselytutkimus tutkimusotteena

Kvantitatiivinen tutkimus on yksi laajasti käytetyistä tieteellisen tutkimuksen menetelmistä ja erityisesti yleisesti käytetty menetelmä sosiaali- ja yhteiskuntatieteissä. Se keskittyy tekemään päätelmiä aiemmista tutkimuksista, esittelemään teorioita ja hypoteeseja, määrittelemään käsitteitä, suunnittelemaan aineiston keruun, määrittämään perusjoukon, muokkaamaan aineiston tilastollisesti analysoitavaan muotoon sekä tekemään päätelmiä tilastollisten analyysien perusteella. (Hirsjärvi ym. 2015, 139–191.) Tyypillisiä aineistonkeruumenetelmiä määrälliselle tutkimukselle ovat lomakekyselyt (*surveyt*), internetkyselyt, strukturoidut haastattelut, puhelinhaastattelut, systemaattinen havainnointi ja erilaiset kokeelliset tutkimukset (Heikkilä 2014).

Määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus pyrkii vastaamaan kysymyksiin, jotka liittyvät lukumääriin ja prosentiosuuksiin. Tällainen tutkimus edellyttää, että käytössä on riittävän suuri ja edustava otos. Tiedon keräämisessä käytetään tavallisesti valmiiksi laadittuja tutkimuslomakkeita, jotka sisältävät valmiita vastausvaihtoehtoja. Tuloksia kuvataan numeerisilla arvoilla, ja usein pyritään myös tunnistamaan, onko eri tekijöiden välillä yhteyksiä tai onko tutkittavissa ilmiöissä tapahtunut muutoksia. Kvantitatiivisen tutkimuksen avulla pystytään yleensä kartoittamaan olemassa olevaa tilannetta, mutta se ei välttämättä tarjoa syvällistä ymmärrystä ilmiöiden syistä. (Heikkilä 2014.)

Määrällisen ja tilastollisen tutkimuksen yleisenä päämääränä voidaan kuvata tutkittavaa ilmiötä, antaa sille selityksiä ja pyrkiä ymmärtämään sitä. Vaikka ilmiön ymmärtäminen liitetään yleensä enemmän laadulliseen tutkimukseen, voidaan ajatella, että empiirinen tutkimus yhteiskunta- ja kasvatustieteissä pyrkii ennen kaikkea luomaan uutta tietoa tarkastelluista ilmiöistä ja auttaa hahmottamaan ympäröivää maailmaa. Tämä sisältää myös kriittisen arvioinnin ja tulkintojen tarkastelun. Määrälliset survey-tutkimukset tarjoavat tehokkaita välineitä tämän tavoitteen saavuttamiseksi, sillä ne mahdollistavat laajan kirjon eri tekijöiden yhteyksien ja erojen tarkastelua tilastollisten analyysien avulla. (Tähtinen ym. 2020, 11–14.)

Määrälliset tutkimuksen peruskysymykset liittyvät ennen kaikkea tutkittavan ilmiön tai tutkittavien henkilöiden ja tapausten ominaisuuksien ja niiden jakaumien tutkimiseen: kysytään esimerkiksi sitä, miten paljon joukosta P löytyy ominaisuutta X tai miksi joukossa P esiintyy ominaisuutta X sekä sitä, onko mitatuilla ominaisuuksilla keskinäistä riippuvuutta ja millaista se on. Lisäksi määrällisen tutkimuksen tekijälle on ominaista tarkastella, millainen mahdollisesti havaittu yhteys on luonnoltaan ja voiko sen mieltää todelliseksi vai onko yhteys vaan näennäinen. (Tähtinen ym. 2020, 24.) Kvantitatiivinen tutkimusote soveltuu opinnäytteeseen, koska tarkoituksena on selvittää vastausta kysymyksiin, kuinka moni korkeakouluopiskelijoiden kanssa toimivat henkilö tunnistaa yksinäisyyttä ja miksi yksinäisyyttä tunnistavat henkilöt eivät ota yksinäisyyttä puheeksi. Tarkoituksena on kuvata ilmiötä, selvittää asenteita ja vastata kvantitatiivisiin kysymyksiin, kuten miten paljon ja miksi.

3.4 Kyselytutkimus aineistonkeruumenetelmänä

Kyselytutkimus on survey-tutkimuksen keskeinen menetelmä ja yleinen tapa kerätä ja tarkastella tietoa. Englanninkielinen termi *survey* tarkoittaa sellaisia kyselyä, haastattelun ja havainnoinnin muotoja, joissa kerätään tietoa vastaajilta heille esitettyjen kysymysten avulla. Kyselyn kohdehenkilöt muodostavat otoksen tai näytteen tietystä perusjoukosta. Kohdehenkilöiltä kerätään aineistoa standardoidusti. Standardoituus tarkoittaa sitä, että jos haluaa esimerkiksi saada selville, mikä koulutus vastaajilla on, tätä asiaa kysytään kaikilta vastaajilta täsmälleen samalla tavalla. (Hirsjärvi ym. 2015, 193.)

Kyselytutkimuksen etuna pidetään yleensä sitä, että niiden avulla voidaan kerätä laaja tutkimusaineisto: tutkimukseen voidaan saada paljon henkilöitä, voidaan myös kysyä monia asioita ja saada tietoa suuren ihmismäärän asenteista ja mielipiteistä (Alkula ym. 1994, 119). Kyselymenetelmä osoittautuu tehokkaaksi, säästää tutkijan aikaa ja vaivaa. Sama kyselylomake voidaan jakaa suurelle joukolle samanlaisia vastaajia samasta kohderyhmästä. Huolellisesti suunnitellun lomakkeen avulla kerätty aineisto voidaan nopeasti tallentaa ja analysoida tietokoneella. Lisäksi aikataulu ja mahdolliset kustannukset voidaan arvioida melko tarkasti ennakolta. Tilastolliset analyysimenetelmät ja raportointitavat on kehitetty tällaista tietoa varten, mikä säästää tutkijan aikaa ja vaivaa uusien analyysimenetelmien kehittämiseltä. (Hirsjärvi ym. 2015, 195.)

Kyselytutkimukseen liittyy myös joitakin heikkouksia. Kyselyjä on kritisoitu liian tilastotieteellisiksi ja ne nähdään pelkistävän kaiken numeeriseksi tiedoksi. Kyselyjen väitetään myös tarkastelevan ilmiötä ennalta määritellysti ja pinnallisesti ilman kykyä tarjota syvällisempää ymmärrystä ihmisten toiminnan merkityksistä ja motiiveista. (Alkula ym. 1994, 121.) Usein aineistoa pidetään melko summittaisena ja tutkimusta teoreettisesti vaatimattomana. Lisäksi on haasteellista varmistua siitä, kuinka vakavasti vastaajat suhtautuvat tutkimukseen. Joskus herää kysymys, ovatko vastaajat pyrkineet vastaamaan huolellisesti ja rehellisesti. On myös vaikea arvioida, miten hyvin annetut vastausvaihtoehdot vastaavat vastaajien näkökulmaa. Kyselyissä väärinymmärrykset voivat esiintyä, ja niiden hallitseminen on hankalaa. Lisäksi on vaikeaa tietää, kuinka hyvin vastaajat tuntevat sen aihealueen, josta heille esitetään kysymyksiä. Kyselyissä voi myös ilmetä katoa, eli vastaamattomia kysymyksiä, mikä voi olla haitallisena tutkimuksen kannalta. Laadukkaan kyselylomakkeen laatiminen vaatii aikaa ja monenlaista asiantuntemusta tutkijalta. (Hirsjärvi ym. 2015, 195.)

Kysymysten muotoilu ja lomakkeen laadinta vaatii tutkijalta tarkkuutta. Vaikka tutkimuksen aihe on tärkein vastaamiseen vaikuttava seikka, voidaan myös lomakkeen laadinnalla ja kysymysten tarkalla suunnittelulla tehostaa tutkimuksen onnistumista. Kysymyksiä voidaan muotoilla monella eri tavalla, mutta yleisesti käytettyjä ovat avoimet kysymykset, jotka jättävät vastaajalle tilaa vapaamuotoisille vastauksille, sekä monivalintakysymykset, joissa vastausvaihtoehdot on ennalta määriteltä. Joskus käytetään myös kysymysmuotoja, joissa yhdistellään avoimia kysymyksiä ja valmiita vastausvaihtoehtoja. Avoimien kysymysten avulla pyritään saamaan esille näkökulmia, joita tutkija ei välttämättä ole etukäteen harkinnut lomaketta laatiessaan. (Hirsjärvi ym. 2015, 198–199.)

Tämän opinnäytetyön kysely toteutettiin Webropol lomakkeelle, jotta jokaiselta tutkimukseen osallistujalta saadaan strukturoidusti kysyttyä samat kysymykset ja tulosten arviointi sekä vertailu on mahdollista. Webropol lomake valikoitui alustaksi helppokäyttöisyytensä sekä tietoturvallisuutensa vuoksi. Lisäksi Webropol tarjoaa erilaisia kyselytyyppejä, mukaan lukien avoimet kysymykset

ja monivalintakysymykset. Webropol kysely on myös mahdollista toteuttaa täysin sähköisesti, ja sähköisen kyselylomakkeen avulla tutkimukseen on mahdollista saada paljon vastaajia sekä näin ollen kerätä laaja tutkimusaineisto. Kysely toteutettiin nimettömästi mahdollisimman pienillä taustatiedoilla, jotta vastaajaa ei pystytä tunnistamaan vastausten perusteella. Näin pyrittiin mahdollistamaan mahdollisimman matala kynnys kyselyyn vastaamiseen.

Ennen varsinaisen aineiston keräämistä kyselylomake tarkastettiin Yksinäisyystyö korkeakouluissa -hankkeen ohjausryhmällä, joka osaltaan koostuu kyselyn kohderyhmän edustajista. Tarkastuksessa saatujen kommenttien perusteella kyselylomaketta muokattiin, jonka jälkeen se tarkastettiin vielä hankkeen projektityöntekijällä. Kyselyn visuaalisuuteen hyödynnettiin Yksinäisyystyö korkeakouluissa -hankkeen omaa grafiikkaa, jotta kysely mahdollistaisi miellelyhtymän hankkeeseen.

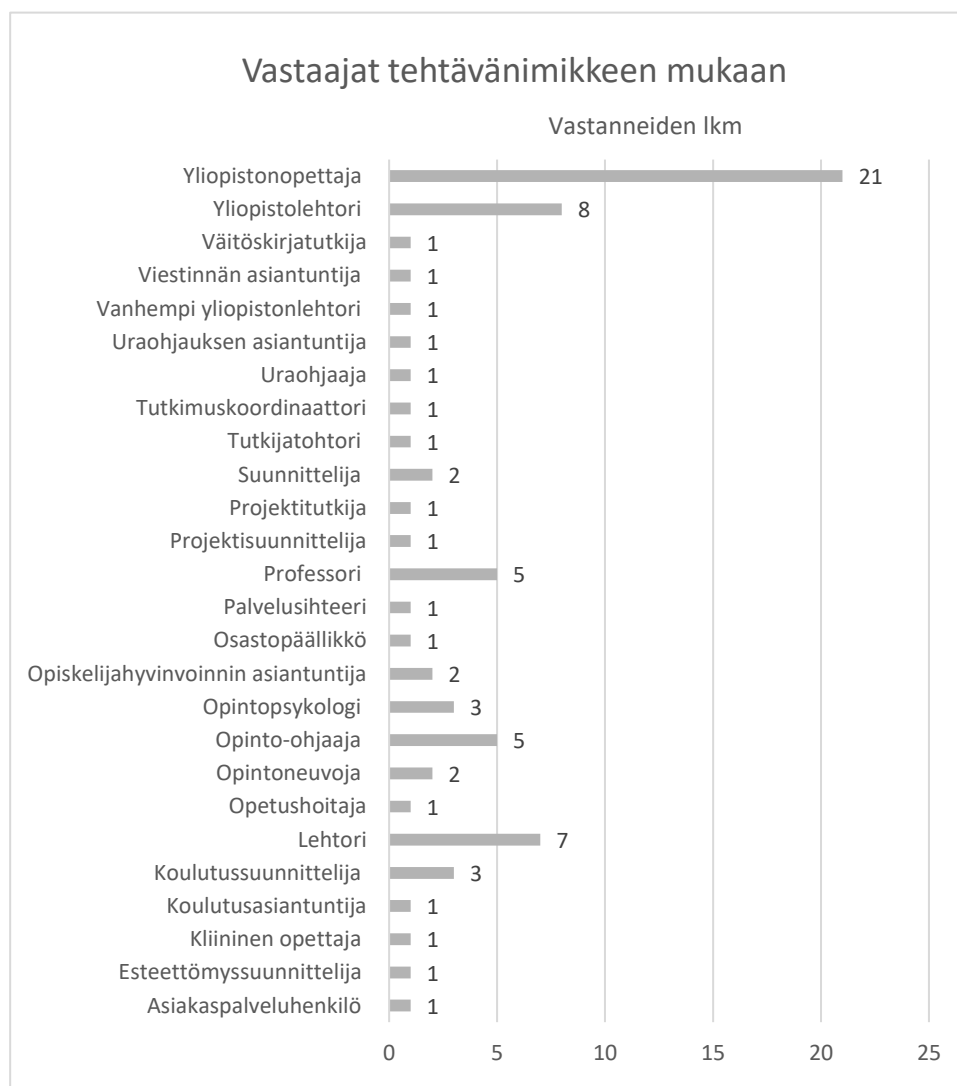
Kyselyssä pyrittiin selvittämään jo heti alussa, onko vastaaja tunnistanut työssään korkeakouluopiskelijaa, joka kokee yksinäisyyttä. Tämä kysymys ohjasi vastaajaa joko eteenpäin kyselyssä tai suoraan kyselyn loppuun. Kyselyn vastaajilta pyrittiin kysymysten avulla selvittämään, kuinka yksinäisyyttä kokeva opiskelija on tunnistettu tai millä tavoin vastaaja on mahdollisesti saanut tietoonsa, että vastaajan korkeakoulussa olisi opiskelijoita, jotka kokevat yksinäisyyttä. Lisäksi kyselyllä selvitettiin, millaisin erilaisin keinoin vastaaja on mahdollisesti tukenut opiskelijaa tai opiskelijoita yksinäisyyteen liittyvissä asioissa. Yksinäisyystyö korkeakouluissa -hankkeen osalta oltiin myös erityisen kiinnostuneita siitä, millaista tukea vastaajat kaipaisivat opiskelijan yksinäisyyden puheeksi ottamiseen. Näihin kahteen viimeiseen kysymykseen oli määritetty vastausvaihtoehdot sekä lisäksi avoin valinta, johon vastaajan oli mahdollista lisätä ja tarkentaa oma vaihtoehtonsa.

3.5 Aineistonkeruuprosessi

Kysely toimitettiin hanketyöntekijän kautta Nyyti ry:n ja Helsinki Mission Yksinäisyystyö korkeakouluissa -hankkeen yhteistyöoppilaitoksien työntekijöille sähköpostitse. Yksinäisyystyö korkeakouluissa -hankkeen yhteistyöoppilaitoksia ovat Helsingin yliopisto, Jyväskylän yliopisto, Tampereen ammattikorkea-

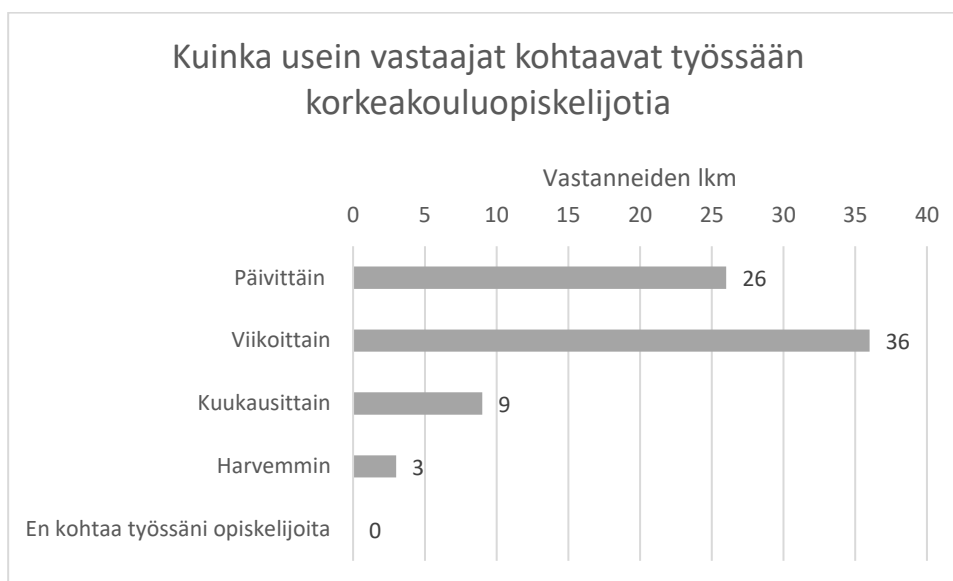
koulu ja Turun yliopisto. Näiden oppilaitosten lisäksi hanke tekee tiivistä yhteistyötä myös Haaga Helian kanssa ja kysely toimitettiin myös heidän korkeakoulutoimijoilleen. Tavoitteena oli saada kyselyyn vähintään 50 vastaajaa, jotta tuloksen luotettavuutta voitaisiin arvioida. Aineistonkeruu aloitettiin toukuun 2023 alussa ja kysely sulkeutui 27.5.2023, jolloin vastauksia oli yhteensä 74. Yliopistojen toimijat vastasivat kyselyyn aktiivisemmin kuin ammattikorkeakoulujen toimijat. Tampereen Ammattikorkeakoulusta ei tullut yhtään vastausta, sillä kysely oli tullut levitykseen samaan aikaan päällekkäin toisen kyselyn kanssa. Tätä opinnäytetyön kyselyä ei siis jaettu Tampereen Ammattikorkeakoulussa ollenkaan.

Kyselyyn tuli yhteensä 74 vastausta. Vastaukset jakautuivat korkeakoulujen mukaan seuraavanlaisesti: Haaga Helia 7 (9,4%), Helsingin yliopisto 15 (20,3%), Jyväskylän yliopisto 25 (33,8%) ja Turun yliopisto 27 (36,5%). Tampereen Ammattikorkeakoulusta ei tullut yhtään vastausta, sillä kysely oli tullut levitykseen samaan aikaan päällekkäin toisen kyselyn kanssa. Tätä opinnäytetyön kyselyä ei siis jaettu Tampereen Ammattikorkeakoulussa ollenkaan. Seuraavassa kuvassa esitetään eri tehtävänimikkeillä tulleiden vastausten määrää.



Kuva 1. Vastaajat tehtävänimikkeen mukaan (n = 74)

Kyselyyn saatiin vastauksia yhteensä 26 eri tehtävänimikkeellä, joista suurin joukko oli yliopistonopettajat. Yliopistonopettaja- tai yliopisto-opettaja tehtävänimikkeellä kyselyyn vastasi yhteensä 21 vastaajaa. Yliopistolehtori-nimikkeellä kyselyyn vastasi 7 vastaajaa, kun taas lehtori nimikkeellä vastasi 6 vastaajaa. Seuraavaksi eniten vastaajia saatiin nimikkeellä professori ja opinto-ohjaaja. Kummallakin nimikkeellä tuli 5 vastausta. Muista tehtävänimikkeistä tuli alle 5 vastaajaa. Myöhemmin opinnäytetyön tuloksissa jaottelen vastaajia ammattiryhmien mukaan niin, että vertailen tuloksia ammattiryhmittäin. Jaottelin vastaajat viiteen ammattiryhmään, jotka ovat asiantuntijat, opetushenkilöstö, opiskelijatukipalvelut, suunnittelijat ja tutkijat.



Kuva 2. Kuinka usein vastaajat kohtaavat työssään korkeakouluopiskelijoita (n = 74)

Kyselyssä selvitettiin myös, kuinka usein vastaajat kohtasivat korkeakouluopiskelijoita työssään. Kaikki vastaajat kertoivat kohtaavansa työssään korkeakouluopiskelijoita. Vastaajat kohtasivat opiskelijoita eniten viikoittain (48,6 %), päivittäin (35,1 %) ja kuukausittain (12,2 %). Harvemmin opiskelijoita kohtasi vain 4,1 % vastaajista.

3.6 Aineiston analyysimenetelmä

Määrällinen tutkimus on mahdollista jakaa kuvailevaan/kartoittavaan ja selittävään/kausaaliseen tutkimukseen. Kuvailevassa tutkimuksessa etsitään vastauksia kysymyksiin mikä-, millainen-, missä- ja milloin-kysymyksiin. Selittävässä tutkimustyyppissä puolestaan pyritään selvittämään tutkittaviin ilmiöihin liittyvien eri tekijöiden yhteyksiä ja niihin liittyvien prosessien ja mekanismien luonnetta tilastollisen päättelyn keinoin ja teoreettisen tulkinnan avulla. Tämän kaltaisessa tutkimustyyppissä haetaan vastauksia kysymyksiin miksi-, kuinka- ja miten. (Tähtinen ym. 2020, 36–37.) Tässä opinnäytetyössä on pyritty selittävään tutkimustyyppiin ja aineiston kuvailu perustuu ennen kaikkea konkreettisten jakaumien tarkasteluun erilaisten mitattuja muuttujia kuvaavien tunnuslukujen ja prosenttiosuuksien avulla.

Opinnäytetyön kyselylomake sisälsi eri kysymystyyppejä, avoimia kysymyksiä ja vastausvaihtoehdoilla määritettyjä suljettuja kysymyksiä. Kysely sisälsi myös kysymyksiä, joissa on yhdistetty sekä strukturoitu kysymys ja avoin

osuus. Erilaisten kysymystyyppien vuoksi opinnäytetyön tuloksia tarkasteltiin eri analysointimenetelmiä hyödyntäen. Suljetut kysymykset tarkasteltiin suorien jakaumien ja ristiintaulukoinnin avulla. Suorat jakaumat olivat suoraan Webropolista saatavilla kyselyn raportointi -osuudessa ja ristiintaulukointi toteutettiin Excelin Pivot taulukoinnin avulla. Avointen kysymysten vastaukset koodattiin numeroilla ja ne analysoitiin sekä järjesteltiin teemoittain.

Tilastollisessa tutkimuksessa tutkitaan yleensä eri tekijöiden (muuttujien) välisiä yhteyksiä, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiä. Yksi laajalti käytetyistä ja yksinkertaisimmista analyysimenetelmistä on ristiintaulukointi. Sen selkeys ja tehokkuus tekevät siitä suositeltavan menetelmän, joka helpottaa tutkimusaineiston muuttujien suhteiden, niiden luonteen ja jatkotutkimustarpeiden ymmärtämistä. Näistä syistä ristiintaulukointi valikoitui myös tämän opinnäytteen yhdeksi analysointimenetelmäksi. Ristiintaulukointi soveltuu erityisesti kategoristen muuttujien analysointiin ja ristikkäiseen luokitteluun. Ristiintaulukoinnissa aineisto esitetään frekvensseinä ja prosenttiosuuksina. Tyypillisessä ristiintaulukkoanalyysissä tarkastelussa on vain kaksi muuttujaa, joiden välistä yhteyttä halutaan selvittää. (Tähtinen ym. 2020, 165–166.) Tässä opinnäytteessä on jaettu vastaajat tehtävänimikkeiden perusteella seuraaviin ammattiryhmiin: asiantuntijat, opetushenkilöstö, opiskelijatukipalvelut, suunnittelijat ja tutkijat. Tätä muuttujaa verrattiin esimerkiksi puheeksi ottamiseen ja sen haasteellisuuteen liittyviin kysymyksiin.

Teemoittelu tarkoittaa olennaisten aiheiden tai teemojen tunnistamista aineistosta tutkimusongelman näkökulmasta. Teemoittelu on yksi laadullisen tutkimuksen analyysimenetelmistä ja sitä voidaan pitää yhtenä sisällönanalyysin muotona. Käytännössä teemoittamisella tarkoitetaan, että yhteneväiset vastaukset numeroidaan ja luokitellaan. Tämän jälkeen luokkia yhdistetään ja aineistoa tiivistetään niin, että toisiaan sisällöllisesti lähellä olevat luokan tuodaan yhteen. Teemoittelun avulla aineistosta voidaan löytää yhtäläisyyksiä ja eroavaisuuksia ja luokittelun pohjalta pystytään antamaan kuva vastauksista. (Valli 2018, 273.) Valikoin teemoittelun aineiston analyysitavaksi, koska avoimien kysymysten teksteistä nousi selkeitä teemoja, joihin vastauksia oli mahdollista jakaa. Teemoittelu analyysimenetelmänä tuntui tässä kohtaa helpoiten lähestyttävämmältä ja luotettavimmalta tavalta nostaa keskeisimmät asiat

opinnäytteeseen. Teemoittelua hyödynnettiin kaikissa muissa avoimissa kysymyksissä, paitsi tehtävänimike -kysymyksen kohdalla ja Vapaa sana - kentän kohdalla. Tehtävänimikkeet jaoteltiin ammattiryhmiin, jotta ne voitiin hyödyntää muuttujina ristiintaulukossa. Vapaa sana – kentän kirjoitusten sisällöt vaihtelivat paljon, joten ne rajautuivat myös pois teemoittelusta.

4 TUTKIMUSTULOKSET

4.1 Korkeakoulutoimijoiden kokemukset yksinäisyyden kohtaamisesta

Kaikista vastaajista 59,5 % kertoi tunnistaneensa yksinäisyyttä kokevan korkeakouluopiskelijan. Vastaajista 32,4 % totesi, että on mahdollisesti tunnistanut yksinäisyyttä kokevan opiskelijan. Vastausten perusteella 8,1 % ei ollut tunnistanut opiskelijaa, joka kokisi yksinäisyyttä.

TAULUKKO 1. Opiskelijoita työssä kohtaavien määrä suhteessa yksinäisyyden tunnistamiseen (n = 74)

Oletko tunnistanut työssäsi korkeakouluopiskelijan, joka kokee yksinäisyyttä? / Kuinka usein kohtaat korkeakouluopiskelijoita työssäsi?	En	Kyllä	Mahdollisesti	Yhteensä
Kohtaan opiskelijoita työssäni päivittäin	1	20	5	26
Kohtaan opiskelijoita työssäni viikoittain	3	18	15	36
Kohtaan opiskelijoita työssäni kuukausittain	1	6	2	9
Kohtaan opiskelijoita työssäni harvemmin	1		2	3
Yhteensä	6	44	24	74

Taulukossa 1 kuvataan, kuinka usein korkeakouluopiskelijoita työssään kohtaavat toimijat tunnistavat opiskelijan, joka kokee yksinäisyyttä. Työssään päivittäin opiskelijoita kohtaavat korkeakoulutoimijat tunnistavat eniten yksinäisyyttä, ja vastaajista 20 (27 %) kertoi tunnistaneensa työssään yksinäisyyttä kokevan opiskelijan ja 5 vastaajaa (1,4 %) oli mahdollisesti tunnistanut yksinäisyyttä kokevan opiskelijan. Viikoittain opiskelijoita kohtaavista korkeakoulu-toimijoista 18 (24,3 %) oli tunnistanut yksinäisyyttä kokevan opiskelijan ja 15 (20,3 %) kertoi mahdollisesti tunnistaneensa yksinäisyyttä kokevan opiskelijan. Työssään kuukausittain opiskelijoita kohtaavista enää 6 (8,1 %) vastaajaa oli tunnistanut yksinäisyyttä kokevan opiskelijan ja vain 2 (2,7 %) vastaajaa kertoi mahdollisesti tunnistaneensa yksinäisyyttä kokevan opiskelijan. Työs-

sään harvemmin opiskelijoita kohdanneet henkilöt eivät olleet tunnistaneet yksinäisyyttä kokevaa opiskelijaa, mutta 2 (2,7 %) vastaajaa oli mahdollisesti tunnistanut yksinäisyyttä kokevan opiskelijan.

Vastaajat, jotka olivat vastanneet tunnistaneensa yksinäisyyttä kokevan opiskelijan, tarkensivat vastaustaan tunnistamisen tapahtuneen niin, että opiskelija on itse kertonut omasta yksinäisyydestään. Yksinäisyys oli noussut esille pääasiassa kahdenkeskisessä keskustelussa, mutta myös joissain tapauksissa opiskelija oli oma-aloitteisesti lähestynyt korkeakoulutoimijaa kertoen omista yksinäisyyden kokemuksistaan. Vastaajat, jotka kertoivat mahdollisesti tunnistaneensa yksinäisyyttä kokevan opiskelijan, tarkensivat vastaustaan erilaisin ulkoisesti huomattavien asioiden avulla, kuten opiskelijan syrjäänvetäytyvyydellä, osallistumattomuudella, opintojen taantumisella tai sosiaalisten taitojen puutteellisuudella.

Tilanteet ovat erilaisia, kuten henkilötkin. Yhdessä tapauksessa opiskelija oli syrjään vetäytynyt ja kommunikointi minimaalista. Hän kertoi yksinäisyydestä kahdenkeskisessä tilanteessa.

Harjoitustöiden tekeminen ei suju, varsinkaan ryhmässä, sosiaaliset taidot puutteelliset.

Kyselyyn vastanneista 85,1 % kertoi myös, että oli saanut muuta kautta tietoon, että korkeakoulussa on yksinäisyyttä kokevia opiskelijoita. Muita väyliä, joita korkeakoulutoimijat tarkensivat, olivat erilaiset epäsuorat väylät, jotka jakautuivat neljään osa-alueeseen. Epäsuoria väyliä olivat erilaiset kyselyt ja tutkimustulokset, kollegoiden kanssa käydyt keskustelut, koulutukset sekä erilaiset median kanavat, kuten sosiaalinen media.

Seuraan työn ja kiinnostukseni puolesta mm. opiskelijoille teetettyjen kyselyiden tuloksia (opiskelijaterveyskysely ym. tutkimukset, yliopistomme oma ekavuotisten kysely jne.). Lisäksi tietyissä ohjaustilanteissa on tullut anonyymisti ilmi, että joku ryhmästäni kokee yksinäisyyttä (mutta en ole siinä tilanteessa tiennyt, kuka).

Korkeakouluni Jodel-kanavalta. Tästä on puhuttu paljokin erilaisissa seminaareissa ym.

4.2 Yksinäisyydestä puhuminen yleisesti opiskelijoiden kanssa

Kaikista korkeakoulutoimijoista 35,1 % kertoi puhuneensa yksinäisyyteen liittyvistä asioista yleisesti opiskelijoiden kanssa. Vastaajista 36,5 % kertoi sivunneensa aihetta opiskelijoiden kanssa, kun taas 28,4 % ei ollut puhunut opiskelijoiden kanssa yksinäisyyteen liittyvistä asioista ollenkaan. Taulukossa 2. kuvaa näitä lukemia ammattiryhmittäin.

TAULUKKO 2. Yksinäisyydestä puhuminen yleisesti opiskelijoiden kanssa ammattiryhmittäin (n = 74)

Oletko puhunut yksinäisyyteen liittyvistä asioista yleisesti opiskelijoiden kanssa?	En	Kyllä	Olen sivunnut aihetta	Yhteensä
Asiantuntijat	1	3	2	6
Opetushenkilöstö	12	12	20	44
Opiskelijatukipalvelut	3	7	3	13
Suunnittelijat	2	3	2	7
Tutkijat	3	1		4
Yhteensä	21 (28,4 %)	26 (35,1 %)	27 (36,5 %)	74 (100 %)

Taulukossa 2 kuvataan ammattiryhmittäin sitä, kuinka moni vastaaja on puhunut yksinäisyyteen liittyvistä asioista yleisesti opiskelijoiden kanssa. Merkittävien ero tuloksissa oli opetushenkilöstön ja opiskelijatukipalveluiden osalta, jossa opetushenkilöstöstä 20 (27,0 %) vastaajaa oli sivunnut aihetta ja 12 (16,2 %) vastaajaa oli ottanut yksinäisyyteen liittyvät asiat puheeksi, kun taas opiskelijatukipalveluiden henkilöstöstä 3 (4,1 %) vastaajaa oli sivunnut aihetta, mutta 7 (9,5 %) vastaajaa oli ottanut asian puheeksi.

Yleisesti yksinäisyydestä puhuminen jakautui siis melko tasaisesti vastaajien kesken, vaikka yli puolet vastaajista kokivat, että yksinäisyydestä puhuminen yleisesti opiskelijoiden kanssa on haastavaa tai koettiin jossain määrin haastavaksi. Taulukossa 3 kuvataan, kuinka vastaukset jakoutuivat, kun pyrittiin selvittämään yksinäisyydestä puhumisen haastavuutta yleisesti.

TAULUKKO 3. Kuinka moni vastaaja kokee yksinäisyydestä puhumisen yleisesti haastavaksi opiskelijoiden kanssa (n = 74)

Koetko, että yksinäisyydestä puhuminen yleisesti opiskelijoiden kanssa on haastavaa?	En	Jossain määrin haastavaa	Kyllä	Yhteensä
Opetushenkilöstö	21	19	4	44
Tutkijat	2	2		4
Opiskelijatukipalvelut	7	6		13
Suunnittelijat	2	4	1	7
Asiantuntijat	4	2		6
Yhteensä	36 (48,6 %)	33 (44,6 %)	5 (6,8 %)	74 (100 %)

Vastaajista 5 (6,8 %) koki yksinäisyydestä puhumisen yleisesti haastavaksi ja 33 (44,6 %) vastaajaa jossain määrin haastavaksi. Vajaa puolet vastaajista, eli 36 (48,6 %) vastaajaa ei kokenut yksinäisyydestä puhumista haastavaksi.

4.3 Yksinäisyydestä puhuminen yksittäisen opiskelijan kanssa

Kyselyssä selvitettiin erikseen, ovatko korkeakoulutoimijat puhuneet yksinäisyyteen liittyvistä asioista yksittäisen opiskelijan kanssa, joka kokee yksinäisyyttä.

TAULUKKO 4. Yksinäisyydestä puhuminen yksittäisen opiskelijoiden kanssa ammattiryhmittäin (n = 73)

Oletko puhunut yksinäisyyteen liittyvistä asioista yksittäisen opiskelijan kanssa, joka kokee yksinäisyyttä?	En	Kyllä	Yhteensä
Opetushenkilöstö	15	28	43
Tutkijat	4		4
Opiskelijatukipalvelut	5	8	13
Suunnittelijat	1	6	7
Asiantuntijat	3	3	6
Yhteensä	28 (38,4 %)	45 (61,6 %)	73 (100 %)

Kaikista vastaajista 45 (61,6 %) kertoi puhuneensa yksinäisyyteen liittyvistä asioista yksittäisen opiskelijan kanssa, jolla oli yksinäisyyteen liittyviä kokemuksia. Loput 28 (38,4 %) vastaajaa ei ollut puhunut yksinäisyyteen liittyvistä asioista yksittäisen opiskelijan kanssa.

Vastaajilta kysyttiin, kuinka moni korkeakoulutoimija kokee yksinäisyydestä puhumisen haastavaksi yksittäisen opiskelijan kanssa. Taulukossa 5 kuvataan, kuinka vastaukset jakoutuivat ammattiryhmittäin, kun selvitettiin yksinäisyydestä puhumisen haastavuutta yksittäisen opiskelijan kanssa.

TAULUKKO 5. Kuinka moni vastaaja kokee yksinäisyydestä puhumisen haastavaksi yksittäisen opiskelijan kanssa (n = 74)

Koetko, että yksinäisyydestä puhuminen yksittäisen opiskelijan kanssa on haastavaa?	En	Jossain määrin haastavaa	Kyllä	Yhteensä
Opetushenkilöstö	20	19	5	44
Tutkijat	1	1	2	4
Opiskelijatukipalvelut	7	5	1	13
Suunnittelijat	1	3	3	7
Asiantuntijat	2	4		6
Yhteensä	31 (41,9 %)	32 (43,2 %)	11 (14,9 %)	74 (100 %)

Yli puolet vastaajista kokivat yksinäisyydestä puhumisen yksittäisen opiskelijan kanssa joko haastavaksi tai jossain määrin haastavaksi. Suurin osa, eli 32 (43,2 %) vastaajaa koki yksinäisyydestä puhumisen jossain määrin haastavaksi yksittäisen opiskelijan kanssa. Haastavana puhumisen koki 11 (14,9 %) vastaajaa. Yli puolet vastaajista oli siis sitä mieltä, että yksinäisyydestä puhuminen yksittäisen opiskelijan kanssa on haastavaa tai osittain haastavaa. Vastaajista 31 (41,9 %) ei kokenut puhumista haastavana.

4.4 Haasteet yksinäisyydestä puhumisessa

Vastaajilta, jotka kokivat puhumisen yleisesti tai yksittäin opiskelijan kanssa haastavana tai jossain määrin haastavana kysyttiin jatkokysymys, jolla pyrittiin selvittämään millaiset asiat vaikuttavat siihen, että yksinäisyydestä puhuminen tuntuu haasteelliselta. Näiden vastaajien määrä oli n = 42, eli yhteensä 56,8 % kaikista kyselyyn vastaajista.

Haasteet yksinäisyyden puheeksi ottamiseen jakoutuivat pääasiassa kolmen erilaisen teeman välillä: vähäiset keinot yksinäisyyteen puuttumiseen, aiheen henkilökohtaisuus ja opettajan sekä oppilaan välisen suhteen pitäminen puhtaasti ammatillisena. Suurin osa vastaajista koki, ettei heillä ole joko tarpeeksi tietoa, resursseja, aikaa, keinoja tai välineitä asian puheeksi ottamiseen. Osa vastaajista myös koki puheeksi ottamisen esteenä sen, ettei yksinäisyyteen voi antaa ratkaisua. Kuunteleminen ja empatian osoittaminen nähtiin monessa tilanteessa parempana vaihtoehtona, mikäli oppilas vaan itse nostaa yksinäisyyden esille.

Kyse on varsin henkilökohtaisesta asiasta. Oma asiantuntijuus on heikko ja pelkään ajoittain vähätteleväni asiaa tai antavani "helppoja" vastauksia.

Itsellä ei ole konkreettisia ratkaisuja siihen, kuinka opiskelija voisi ystävystyä muiden kanssa, etenkin silloin kun yksinäisyys johtuu esimerkiksi opiskelijan ujoudesta.

Aiheen henkilökohtaisuus oli toiseksi yleisin este puheeksi ottamiselle. Moni korkeakoulutoimija näki erityisesti esteenä sen, että opiskelija on jo aikuinen. Erityisesti korkeakouluopettajan tai lehtorin ja aikuisen oppilaan suhteen nähtiin, että sen tulisi perustua ammattimaisuuteen, eikä henkilökohtaiset asiat kuulu opettajalle. Puheeksi ottamisen estettä perusteltiin myös omalla ammatillisella taustalla. Osa vastaajista pelkäsi käyttävänsä väärää sanoja, vähättelevän asiaa tai ottamalla puheeksi jotain sellaista, mistä oppilas ei halua keskustella. Teeman henkilökohtaisuutta perusteltiin myös omilla yksinäisyyteen liittyvillä kokemuksilla, jonka takia vastaajat näkivät, että sopivaa lähestymistapaa ei välttämättä ole, koska kokemus on yksilöllinen ja henkilökohtainen.

Silloin joutuu puhumaan yksityiselämään liittyvistä asioista, mikä ei välttämättä sovi opiskelijan ja opettajan suhteeseen.

Koen itsekin välillä yksinäisyyttä, joten en aina tiedä miten voisin osata olla muillekaan avuksi.

4.5 Tukea yksinäisyyden puheeksi ottamiseen

Vastaukset kysymykseen millaiset asiat voisivat auttaa yksinäisyyden puheeksi ottamisessa opiskelijan tai opiskelijaryhmän kanssa jakautuivat useisiin erilaisiin teemoihin. Tähän kysymykseen vastasi $n=42$ vastaajaa, eli yhteensä 56,8 % kaikista kyselyyn vastaajista. Eniten vastaajat kuitenkin kokivat tarvitsevänsä puheeksi ottamisen tueksi erilaisia materiaaleja tai välineitä, kuten valmiita keskustelukysymyksiä, kuvakortteja, esimerkkitehtäviä tai mahdollisuutta puhua ja jakaa kokemuksia anonymisti. Fyysinen tai verkkomateriaali voisi olla joko ammattilaisen tai opiskelijatutoreiden tuottamaa. Lähes yhtä pal-

jon vastauksista nousi esille myös korkeakoulutoimijoiden tarve puheeksi ottamiseen, kohtaamiseen ja vuorovaikutukseen liittyvään koulutukseen sekä yleisesti tietoa lisäävään koulutukseen.

Koulutus tai infomateriaali siitä miten yksinäisyyttä kokeva olisi hyvä kohdata.

Millä tavalla asiaa voi ottaa puheeksi (jotta se olisi luonnollinen osa muuta ohjausta)? Onko olemassa "ratkaisu" ehdotuksia? Olisi hyvä olla jonkinlainen työkalupakki/joku konkreettinen mallipohja (tehtävineen), miten käsitellä asiaa yksittäisen opiskelijan/opiskelijaryhmän kanssa.

Vastauksista nousi esille myös tarve tilaan tai foorumiin, jonka avulla puheeksi ottaminen helpottuisi. Vastauksissa mainittiin tarve sopivasta hetkestä, paikasta tilaisuudesta, foorumista ja matalan kynnyksen ympäristöstä, jossa puheeksi ottaminen olisi luontevaa. Tarpeena oli kiireetön aika opiskelijoiden kanssa, jotta sallivan sekä rohkaisevan tilan luomiseen olisi aikaa esimerkiksi opiskelijaryhmän kesken. Tähän kytkeytyi vahvasti myös puhumisen kulttuurin muuttamisen tarve yleisesti avoimempaan ja sallivampaan suuntaan.

Turvallisen, sallivan ja rohkaisevan tilan luominen.

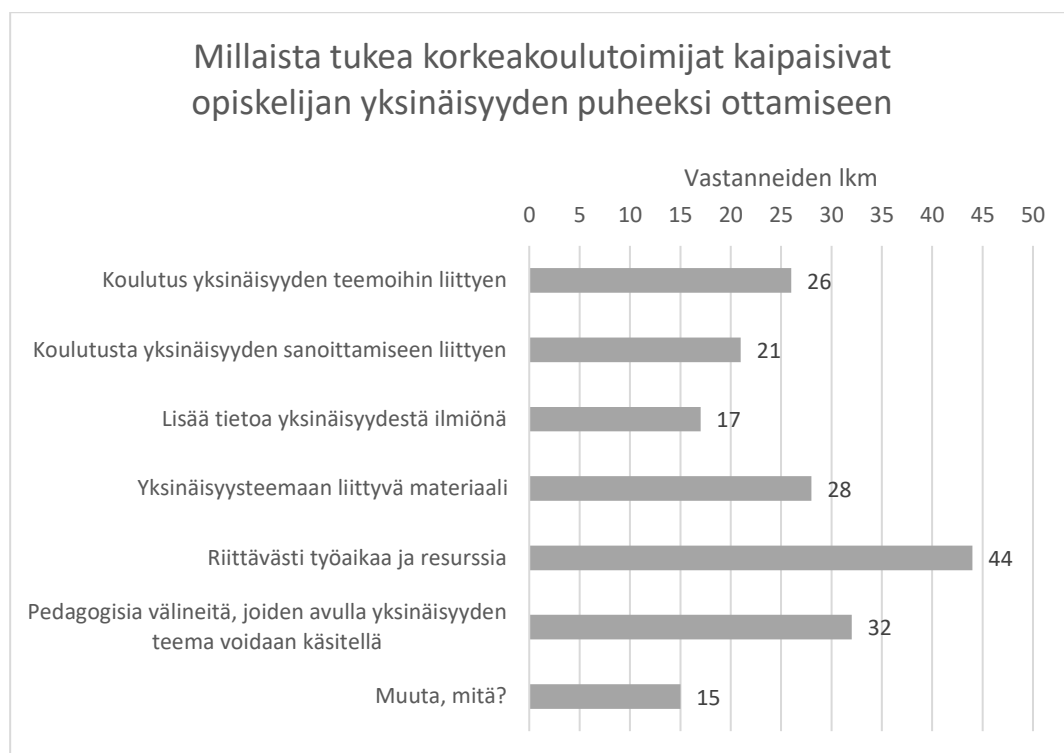
Turvallinen ympäristö, asioiden sanoittaminen: "moni kokee yksinäisyyttä yliopistossa".

Vastauksissa nousi myös esille teema, ettei yksinäisyyden puheeksi ottaminen kuulu kaikille korkeakoulutoimijoille tai välttämättä korkeakoulun tehtävään. Vastausta perusteltiin niin, ettei korkeakoulussa työskentele henkilöitä, joiden tehtäviin kuuluu ennakoivasti tarjota tukea opiskelijan psyykkisessä ja sosiaalisissa ongelmissa. Asian käsitteleminen nähtiin enemmän vertaisen tai ystävän tehtävänä, kuin korkeakoulutoimijan tehtävänä. Korkeakoulussa toimivien rooli nousi vahvasti ammattimaisena ja pysyvyyttä omassa tehtävässä korostettiin tärkeänä. Sosiaalisten ja psyykkisten ongelmien korjaaminen nähtiin muiden tahojen tehtävänä.

Ystävyys on lähes välttämätön vaatimus riittävän luottamuksen muodostamiselle.

Näen, että olisi hyvä, että opiskelijat/ainejärjestöt keskuudessaan puhuisivat asiasta ja houkuttelisivat mukaan. Vertaistuki toimii usein parhaiten.

Yliopistolla ei työskentele yhtään sellaista henkilöä, jonka tehtäviin kuuluisi proaktiivisesti tarjota tukea psyykkisissä ja sosiaalisissa ongelmissa.



Kuva 3. Millaista tukea korkeakoulutoimijat kaipaivat opiskelijan yksinäisyyden puheeksi ottamiseen (n = 71)

Kyselyssä selvitettiin myös puolistrukturoidulla kysymyksellä, millaista tukea korkeakoulutoimijat kaipaivat opiskelijan yksinäisyyden puheeksi ottamiseen. Tähän kysymykseen vastasi n=71 vastaajaa, eli yhteensä 96 % kaikista kyselyyn vastaajista. Kysymyksen vastaukset jakautuivat melko tasaisesti erilaisiin vaihtoehtoihin, mutta eniten, 62 % vastaajista kaipaivat riittävää työaikaa resurssia puheeksi ottamiseen. Seuraavaksi eniten, 45,1 % vastaajista kaipasi

pedagogisia välineitä, joiden avulla yksinäisyyden teemaa voisi käsitellä. Vastaaajista 39,4 % kaipasi yksinäisyysteemaan liittyvää materiaalia, kun taas 36,6 % vastaajista toivoi yksinäisyyden teemoihin liittyen koulutusta. Vähiten strukturoidusta vaihtoehdoista vastaajat kaipasivat koulutusta yksinäisyyden sa-noittamiseen liittyen (29,6 %) ja lisätietoa yksinäisyydestä ilmiönä (23,9 %).

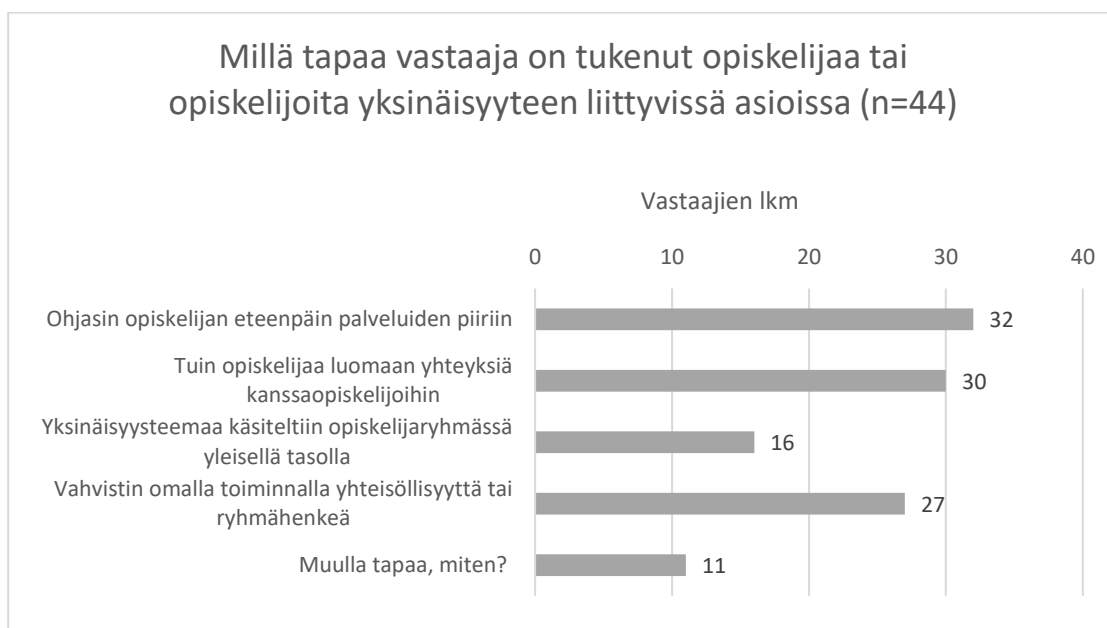
Puolistrukturoidun kysymyksen viimeisenä vaihtoehtona oli tarkentaa oma vastausvaihtoehto, mikäli se puuttui valmiiksi annetuista vaihtoehdoista. Avoimeen kysymykseen tuli n=15 vastausta, eli 21,1 % kysymykseen vastanneista valitsi avoimen kysymyksen. Tarkentavissa vastauksissa ilmeni samankaltaisia teemoja, kuin kysymyksessä, jossa pyrittiin selvittämään, millaiset asiat voisivat auttaa korkeakoulutoimijoita ottamaan yksinäisyys puheeksi opiskelijoiden kanssa. Avoimissa vastauksissa korostuivat avoin puhe ja keskustelu yksinäisyysteemasta, toimivat käytännön ratkaisut yksinäisyyden vähentämiseen korkeakoulussa ja yleisesti tieto siitä, kuinka yksinäisiä opiskelijoita tavoittaa ja miten yksinäisyyteen saa apua.

Yhteisiä toimintatapoja ja avointa keskustelua eri toimijoiden välillä.

4.6 Opiskelijoiden yksinäisyyden kokemusten vähentäminen korkeakoulussa

4.6.1 Korkeakoulutoimijoiden näkökulmat yksinäisyyden kokemusten vähentämiseen

Kyselyssä selvitettiin, millä tavoin vastaajat ovat tukeneet opiskelijoita yksinäisyyteen liittyvissä asioissa. Kysymykseen tuli n=44 vastausta, eli 59,5 % kaikista kyselyyn vastanneista vastasi tähän kysymykseen.



Kuva 4. Millä tavoin vastaajat ovat tukeneet opiskelijaa tai opiskelijoita yksinäisyyteen liittyvissä asioissa (n = 44)

Kysymykseen vastanneista korkeakoulutoimijoista 32 vastaajaa, eli 72,7 % kysymykseen vastanneista oli ohjannut opiskelijaa yksinäisyyteen liittyvissä asioissa eteenpäin palveluiden piiriin. Lähes yhtä paljon, 30 vastaajaa (68,2 %) oli tukenut opiskelijaa luomaan yhteyksiä kanssaopiskelijoihin. Vastaajista 27, eli 61,4 % kertoi vahvistaneensa omalla toiminnalla yhteisöllisyyttä tai ryhmähenkeä. Vain 16 vastaajaa, eli 36,4 % oli käsitellyt yksinäisyysteemaa opiskelijaryhmässä yleisellä tasolla.

Puolistrukturoidun kysymyksen viimeisenä vaihtoehtona oli tarkentaa oma vastausvaihtoehto, mikäli se puuttui valmiiksi annetuista vaihtoehtoista. Avoin kysymykseen tuli n=11 vastausta, eli 25,0 % kysymykseen vastanneista valitsi avoimen kysymyksen. Avomissa vastauksissa nousi muutama vastausvaihtoehtoissakin ilmennyt vaihtoehto, kuten opiskelijan tukeminen luomaan yhteyksiä kanssaopiskelijoihin sekä opiskelijan eteenpäin ohjaaminen. Lisäksi avoimista vastauksista nousi esille korkeakoulutoimijoiden omat keskustelu- ja ohjaustilanteet, jossa vastaaja oli itse käynyt läpi yksinäisyyteen liittyviä asioita opiskelijan tai opiskelijoiden kanssa erilaisin menetelmin.

Teimme yksinäisyyden työkirjaa ohjaustapaamisissa ja niiden välillä.

Kyselyssä lopussa vastaajat arvioivat väittämiä, jotka koskivat oman korkeakoulun yksinäisyystyötä yleisesti. Kysymykseen tuli n=74 vastausta, eli kaikki kyselyyn vastanneet arvioivat väittämät oman korkeakoulun näkökulmasta.

TAULUKKO 6. Vastaajat arvioivat väittämiä (n = 74)

	Täysin samaa mieltä	Jokseenkin samaa mieltä	Jokseenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Korkeakoulussamme tehdään riittävästi opiskelijoiden yksinäisyyden vähentämiseksi.	2 (2,8 %)	40 (55,6 %)	25 (34,7 %)	5 (6,9 %)
Opiskelijoiden tukeminen yksinäisyyden kysymyksissä kuuluu jokaiselle opiskelijoiden parissa toimivalle.	40 (54,0 %)	29 (39,2 %)	3 (4,1 %)	2 (2,7 %)
Korkeakoulutoimijoiden valmiuksia ja osaamista kohdata yksinäisyyttä kokevia opiskelijoita tulisi lisätä esimerkiksi koulutuksella.	42 (56,8 %)	27 (36,5 %)	5 (6,7 %)	0 (,0 %)

Vastaajista suurin osa, eli 55,6 % oli jokseenkin samaa mieltä ja 2,8 % oli täysin samaa mieltä väittämän kanssa, että korkeakoulussa tehdään riittävästi opiskelijoiden yksinäisyyden vähentämiseksi. Vastaajista 34,7 % oli jokseenkin eri mieltä ja 6,9 % täysin eri mieltä, että korkeakoulussa tehdään riittävästi opiskelijoiden yksinäisyyden vähentämiseksi. Väittämässä opiskelijoiden tukeminen yksinäisyyden kysymyksissä kuuluu jokaiselle opiskelijoiden parissa toimivalle 54,0 % oli täysin samaa mieltä. Vastaajista 39,2 % oli jokseenkin samaa mieltä, kun taas vain 4,1 % oli jokseenkin eri mieltä ja 2,7 % täysin eri mieltä väittämän kanssa. Vastaajista suurin osa (56,8 %) oli täysin samaa mieltä, että korkeakoulutoimijoiden valmiuksia ja osaamista kohdata yksinäisyyttä kokevia opiskelijoita tulisi lisätä esimerkiksi koulutuksella. Vastaajista 36,5 % oli jokseenkin samaa mieltä väittämän kanssa, kun taas vain 6,7 % oli jokseenkin eri mieltä. Kukaan vastaajista ei ollut täysin eri mieltä sen suhteen, että korkeakoulutoimijoiden valmiuksia ja osaamista kohdata yksinäisyyttä kokevia opiskelijoita tulisi lisätä.

4.6.2 Yksinäisyyden kokemuksen vähentämiseen tähtäävä toiminta korkeakoulussa

Kyselyssä kartoitettiin vastaajien käsitystä siitä, tietävätkö he millaista opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksen vähentämiseen tähtäävää toimintaa korkeakoulussa on. Toimintaa ei tarkemmin määritelty etukäteen, vaan vastaajat saivat itse tehdä käsityksen siitä, mitä kyseinen toiminta oman korkeakoulun kohdalla on. Kysymykseen vastasi n=73 vastaajaa, ja heistä 41 (56,2 %) kertoi tietävänsä, millaista yksinäisyyden kokemuksen vähentämiseen tähtäävää toimintaa omassa korkeakoulussa on. Loput 32 (43,8 %) eivät tieneet omassa korkeakoulussa järjestettävästä yksinäisyyden kokemuksia vähentävästä toiminnasta.

Kysymyksen jälkeen vastaajia pyydettiin tarkentamaan omin sanoin, millaista opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksen vähentämiseen tähtäävää toimintaa omassa korkeakoulussa on. Vastauksissa korostui erityisesti ryhmämuotoinen toiminta, jonka järjestäjänä voi toimia useat eri tahot, kuten tiedekunnat ja ainejärjestöt, oppilaskunnat, tuutorit, erilaiset hankkeet tai projektit sekä yksittäiset ammattilaiset kuten korkeakouluissa toimivat hyvinvointineuvojat. Ryhmätoiminta määriteltiin eri vastauksissa eri tavalla, mutta yhdistävänä tekijänä oli tuoda korkeakouluopiskelijoita yhteen matalalla kynnyksellä joko vertaistukitoiminnan muodossa yhteisen teeman äärelle tai muuten kasvokkain yhteisen toiminnan pariin. Vastauksissa mainittiin myös muita tukipalveluita, kuten koulun ammattilaisten tai asiantuntijoiden hyödyntäminen yksinäisyyden vähentävään toimintaan liittyen tai konkreettinen materiaali, jota yksinäisyystyössä hyödynnetään.

Erilaisia ryhmiä sekä yliopisto että laitostasolla, opetuksen pedagogiikka ja sen jatkuva kehittäminen, opiskelijajärjestöjen toiminta jne.

Meillä on kattava materiaalipaketti yksinäisyys-teemasta ja opiskelumuotoja, joiden myötä yksinäinen voi toimia toisen opiskelijan kanssa ilman, että tilanne leimautuu "yksinäisyyden hoidoksi".

Kyselyssä selvitettiin vastaajien näkemystä siitä, kuinka he kokevat voivansa vaikuttaa opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksen vähentämiseen korkeakoulussa. Kysymykseen vastasi $n=74$ vastaajaa, ja heistä 38 (51,4 %) koki voivansa vaikuttaa opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksen vähentämiseen omassa korkeakoulussaan. Vastaajista 28 (37,8 %) ei osannut sanoa. Loput 8 (10,8 %) vastaajaa eivät kokeneet voivansa vaikuttaa opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksen vähentämiseen omassa korkeakoulussa.

Seuraavassa kohdassa kysymykset jakautuivat kahteen sen mukaan, mitä vastaajat olivat edellisessä kysymyksessä vastanneet. Vastaajilta, jotka kokivat voivansa vaikuttaa opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksen vähentämiseen korkeakoulussa, kysyttiin toinen kysymys, jossa pyydettiin kertomaan tarkemmin vaikuttamismahdollisuuksista. Vastaajat, jotka olivat vastanneet edelliseen kysymykseen joko ”En osaa sanoa” tai ”En”, ohjattiin seuraavaan kysymykseen, jossa pyydettiin omin sanoin tarkentamaan edellisen kysymyksen vastausta.

Vastaajat, jotka kokivat voivansa vaikuttaa opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksen vähentämiseen korkeakoulussa, tarkensivat vastauksiaan eri näkökulmista. Suurin osa koki voivansa vaikuttaa parhaiten oman työnkuvansa kautta, omalla toiminnalla ja valinnoilla opiskelijakohtaamisten yhteydessä. Vastaajat korostivat, että on tärkeää antaa korkeakouluopiskelijoille mahdollisuuksia tehdä opintoja yhdessä ja edistää sitä kautta yhteisöllisyyttä. Avoimista vastauksista nousi esille myös viestinnän teema ja tärkeys. Vastaajat kokivat, että voivat vaikuttaa yksinäisyyden kokemuksiin ja yksinäisyyttä vähentävään toimintaan viestimällä omalta osaltaan opiskelijahyvintointiin liittyvistä palveluista. Osa vastaajista koki voivansa vaikuttaa myös hallinnollisella tasolla, esimerkiksi henkilöstön koulutustarpeita esiin nostamalla. Vain muutama vastaaja koki voivansa vaikuttaa yhteistyöllä kollegoiden ja opiskelijajärjestöjen kanssa.

Aiheen puheeksi ottaminen ryhmä- ja yksilöohjauksessa sekä opetuksessa, eri avun kanavien esittely ja tarjoaminen.

Vaikken työtehtävissäni kovin usein tapaa opiskelijoita, pystyn erilaisissa kokouksissa pitämään yllä tärkeitä asioita, joista yksi on opiskelijoiden hyvinvointi. Yksinäisyys vaikuttaa oleellisesti koettuun hyvinvointiin. Asemani työyhteisössä on sellainen, että pystyn vaikuttamaan siihen, että tähän tärkeään asiaan kiinnitetään huomiota.

Vastaajat, jotka eivät osanneet sanoa tai eivät kokeneet voivansa vaikuttaa oman korkeakoulun opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksen vähentämiseen tarkensivat vastauksiaan seuraavassa kohdassa. Yksinäisyys tunnistettiin monisyiseksi asiaksi ja koettiin, ettei omassa ammattiryhmässä välttämättä ole mahdollisuutta vaikuttaa tähän tunteeseen tai vaikuttamisen mahdollisuudet ovat hyvin rajalliset. Osa vastaajista koki myös, ettei omassa työssä aika ja resurssi riitä kaikkeen. Suurin osa vastaajista koki kuitenkin, että voi mahdollisesti omalla toiminnallaan vaikuttaa opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksen vähentämiseen, mutta eivät tieneet, onko omalla toiminnalla ollut todellista vaikutusta.

En voi ketään pakottaa mihinkään, eikä aikaa riitä tarkempiin toimiin.

Opettajana olen pyrkinyt järjestämään opetusta lähikontaktissa, lisäämään opiskelijoiden välisiä kontakteja opetustilanteissa ja järjestänyt erilaisia tilaisuuksia, joissa opiskelijat voivat tavata paitsi toisiaan, myös henkilökuntaa. - - En tiedä, onko näillä toimilla mitään vaikutusta.

5 JOHTOPÄÄTÖKSET JA POHDINTA

5.1 Keskeiset tulokset

Tutkimukseen vastasi 74 korkeakoulutoimijaa neljästä eri korkeakoulusta. Yleisimpiä vastaajien tehtävänimikkeitä olivat yliopistonopettajat. Suurin osa vastaajista (59,4 %) kertoi tunnistaneensa yksinäisyyttä kokevia korkeakouluopiskelijoita. Yksinäisyyden tunnistaminen tapahtui pääasiassa opiskelijoiden

omien kertomusten ja vuorovaikutuksen kautta, ja joissakin tapauksissa opiskelijat olivat itse lähestyneet korkeakoulutoimijoita kertoen omista yksinäisyyden kokemuksistaan. Suurin osa vastaajista (85,1 %) oli lisäksi saanut tietoa yksinäisyydestä korkeakoulussa muuta kautta, kuin opiskelijoiden suorista kertomuksista. Tietoa oli saatu erilaisista epäsuorista väylistä, kuten kyselyistä, tutkimustuloksista, keskusteluista kollegoiden kanssa, koulutuksista ja sosiaalisesta mediasta.

Vastaajat kokoivat yleisesti yksinäisyydestä puhumisen opiskelijoiden kanssa melko tasaisesti haastavaksi. Yksittäisen opiskelijan kanssa puhuminen koettiin vielä hieman haastavammaksi, ja yli puolet vastaajista (61,6 %) oli keskustellut yksinäisyydestä yksittäisen opiskelijan kanssa. Vastaajat, jotka kokivat puhumisen haastavaksi, mainitsivat haasteina vähäiset keinot yksinäisyyteen puuttumiseen ja aiheen henkilökohtaisuuden. Monet korkeakoulutoimijat kokivat, ettei heillä ollut riittävästi tietoa, resursseja tai keinoja käsitellä yksinäisyyttä. Esteenä koettiin aiheen henkilökohtaisuus, ja osa vastaajista koki, että opiskelijan aikuisuus asettaa rajoituksia opettajan ja oppilaan suhteen henkilökohtaisuudelle. Puheeksi ottamista rajoittaa lähinnä vastaajien moraalinen elementti ja kokemus sekä arvio siitä, mikä tässä kontaktissa ja tehtävässä velvoittaa henkilöä. Vaikka yksilö kohtaa huolen, mutta kokee, ettei asia kuulu hänelle, voi hän päättää jättää asian sikseen tai jäädä odottamaan, että joku muu tekee jotain. (Eriksson & Arnkil 2012, 22) Ihmiselle tyypillistä on pyrkiä ennakoimaan tekojensa seurauksia ja kyselyn tulosten vastausten perusteella koettiin, ettei opiskelijan yksinäisyyteen puuttuminen välttämättä johda mihinkään.

Monet korkeakoulutoimijat kaipaavat käytännön apuvälineitä yksinäisyyden puheeksi ottamiseen, kuten valmiita keskustelukysymyksiä, kuvakortteja, esimerkkitehtäviä tai anonyymiä keskustelufoorumia. Korkeakoulutoimijat korostavat tarvetta koulutukselle, erityisesti puheeksi ottamisen tueksi, kohtaamiseen ja vuorovaikutukseen liittyen. Vastaajat korostavat tarvetta tilalle, jossa yksinäisyydestä puhuminen olisi luontevaa. Tilalla vastaajat tarkoittavat sopivan hetken, paikan, tilaisuuden ja matalan kynnyksen ympäristöä. Vastaajat näkevät yleisen puhumisen kulttuurin muutoksen kohti avoimuutta ja salli-

vuotta tarpeellisena. Osa vastaajista näkee, että yksinäisyyden puheeksi ottaminen ei välttämättä kuulu kaikkien korkeakoulutoimijoiden työhön tai toimenkuvaan. Osa vastaajista katsoi, että korkeakoulussa työskentelevillä ei ole proaktiivista roolia psyykkisten ja sosiaalisten ongelmien ratkaisemisessa. Suuri osa vastaajista on ohjannut opiskelijoita yksinäisyyteen liittyvissä asioissa eteenpäin palveluiden piiriin, ja lisäksi merkittävä määrä vastaajia on tukenut opiskelijoita luomaan yhteyksiä kanssaopiskelijoihin ja vahvistaneet yhteisöllisyyttä.

Yli puolet vastaajista kertoi tietävänsä, millaista yksinäisyyden kokemuksen vähentämiseen tähtäävää toimintaa omassa korkeakoulussaan on. Vastauksissa korostui ryhmämuotoinen toiminta, jota järjestävät korkeakoulujen eri tahot, kuten tiedekunnat, ainejärjestöt, oppilaskunnat, tuutorit ja hyvinvointineuvojat. Kuten Pakkanen (2022) toteaa, yhteisön voimalla on mahdollista ennaltaehkäistä yksinäisyyden kokemuksia sekä sen myötä vahvistaa korkeakouluopiskelijoiden oppimista. Korkeakoulutoimijat näkevät yhtenä tärkeänä tekijänä myös opiskelijajärjestöjen toiminnan, joka on arvokasta yhteisöllisyyden vahvistamisen näkökulmasta. (Pakkanen 2022.) Myös kyselyn vastauksissa korostui vertaistukitoiminta ja muut matalan kynnyksen aktiviteetit yhteisöllisyyttä tukevana toimena.

Hieman yli puolet vastaajista koki voivansa vaikuttaa opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksen vähentämiseen korkeakoulussa. Vaikuttamismahdollisuuksia nähtiin erityisesti oman työnkuvan, toiminnan ja valintojen kautta. Viestinnän merkitys nousi myös esille, ja osa vastaajista näki mahdollisuuksia vaikuttamiseen myös hallinnollisella tasolla. Ne vastaajat, jotka eivät osanneet sanoa tai eivät kokeneet voivansa vaikuttaa yksinäisyyden kokemuksen vähentämiseen mainitsivat haasteita ajan ja resurssien puutteiden osalta. Osalla oli epävarmuutta siitä, onko heidän toiminnallaan todellista vaikutusta korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksiin, mikä teki vaikuttavuuden arvioinnin hankalaksi.

5.2 Johtopäätöksiä tutkimustuloksista

Johtopäätöksinä voidaan todeta, että yksinäisyyttä esiintyy korkeakouluissa ja korkeakoulutoimijat kohtaavat yksinäisyyttä kokevia opiskelijoita työssään.

Monilla korkeakoulutoimijoilla on haasteita käsitellä tätä aihetta opiskelijoiden kanssa, erityisesti yksittäisten opiskelijoiden tasolla. Suuri osa korkeakoulutoimijoista on tunnistanut yksinäisyyden korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa ja tämä osoittaa, että yksinäisyys on merkittävä huolenaihe korkeakouluyhteisössä. Yksinäisyyden tunnistaminen tapahtuu pääasiassa vuorovaikutuksessa opiskelijoiden kanssa, joten avoin keskustelu, opiskelijoiden kuunteleminen ja kohtaaminen ovat keskeisiä tekijöitä yksinäisyyden havaitsemisessa ja tunnistamisessa. On myös huomattava, että merkityksellistä vuorovaikutusta tapahtuu korkeakoulussa ja osa opiskelijoista uskaltaa avata henkilökohtaiseen elämään liittyviä asioita korkeakoulutoimijoille.

Koska yksinäisyydestä puhuminen korkeakouluopiskelijan kanssa koetaan osittain haastavaksi, korkeakoulutoimijoille tulisi olla tarjolla lisäresursseja, koulutusta tai tukea käsitelläkseen tehokkaasti yksinäisyyteen liittyviä kysymyksiä. Korkeakoulutoimijoille yksinäisyyden tunnistaminen tulevaisuudessa helpottuisi, mikäli siihen olisi riittävästi tarjolla resurssia, koulutusta ja keinoja yksinäisyyden tunnistamiseksi ja käsittelemiseksi. Koulutusten taustalla voi toimia esimerkiksi kolmas sektori tai hankkeet hyvinvointiteeman ympärillä. Opinnäytteessä noussut resurssien puute on kansallisempi haaste, johon tässä työssä on mahdoton vastata.

Haasteena on myös henkilökohtaisuuden ja ammatillisen etäisyyden tasapainottaminen. Osa korkeakoulutoimijoista pelkää, että liian henkilökohtainen lähestymistapa voi olla epäammattimaista. Tämä korostaa tarvetta selvittää, miten ammattimainen ja samalla empaattinen lähestymistapa voitaisiin saavuttaa. Yhtenä ratkaisuna voitaisiin nähdä kohtaamisen merkityksellisyyttä korostava koulutus, jossa tulisi painottaa ammatillista osaamista ja samalla korostaa empatian merkitystä. Korkeakoulutoimijoiden on syytä myös muistaa yksilöllinen lähestymistapa korkeakoulutoimijoihin. Opiskelijoiden kohtaaminen voi työssä tuntua arkiselta, mutta jokaista opiskelijaa tulisi käsitellä yksilöinä ottamalla huomioon ja ymmärtämällä heidän ainutlaatuiset tarpeensa ja tilanteensa. Yksinkertaisilla toimilla, kuten ihmisten nimien opettelulla ja kuulumisten kysymisellä voi olla suuri vaikutus opiskelija kokemaan yhteisöllisyyden

tunteeseen. Arjessa lyhytkin pysähtyminen korkeakouluopiskelijan kysymyksen tai kommentin äärelle voi olla opiskelijalle merkityksellistä (Pakkanen 2022).

Opinnäytetyö nosti esille myös kysymyksen siitä, kenelle korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin tukeminen kuuluu. On ymmärrettävää, että korkeakouluyhteisössä opiskelijat ovat aikuisia, ja se voi osaltaan haastaa korkeakoulutoimijoita pohtimaan omaa ammatillista positiota opiskelijan henkilökohtaisten kysymysten kohdalla. Hankalat aiheet voivat ajaa toimijan tasapainoilemaan ammatillisuuden ja inhimillisyyden välillä. Yhtenä näkökulmana ajattelen, että korkeakoulu on yhteisö ja osallisuus liittyy läheisesti yhteisöön, sillä se tarkoittaa yksilön aktiivista ja merkityksellistä osallistumista ja kuulumista. Osallisuuteen kuuluu osaltaan myös vastuunoton yhteisöstä. Yksilö ei ole passiivinen osallistuja vaan kantaa osaltaan vastuuta yhteisön hyvinvoinnista ja kehittämisestä. Yhteisöissä jokaisen on oleellista huolehtia, että oma toiminta mahdollistaa muiden ympärillä olevien hyvän olon edellytyksiä. Osallisuus on kuitenkin osallistumisen lisäksi myös toimintaa ja olemista, joka ei välttämättä tule pakko-osallistumisen kautta. Osallisuuden tunne rakentuu kokemuksena vuorovaikutuksessa ihmisten sekä ympäristön välillä. (Isola ym. 2017. 3–16.)

Osa korkeakoulutoimijoista kaipaa konkreettista tukea hankalien aiheiden, kuten yksinäisyyden puheeksi ottamiseen. Puheeksi ottamista on syytä tarkastella myös laajemmasta näkökulmasta, kun pohditaan korkeakoulutoimijan tarttumista yksinäisyyden aiheisiin. Ihmisen toiminta puheeksi oton yhteydessä syntyy kognitiivisen, emotionaalisen ja moraalisen elementin yhdistelmästä. Yksinäisyysteemoista puhumisessa korostuu erityisesti moraalinen elementti, sillä kyse on korkeakouluopiskelijan hyvinvointiin vaikuttava asia. Moraalinen elementti puheeksi oton hetkellä sisältää yksilön arvion siitä, mikä on oikein ja mikä väärin, mutta myös arvion siitä, mikä tässä kontaktissa ja tehtävässä velvoittaa minua. Mikäli korkeakoulutoimija kohtaa huolen, mutta kokee, ettei asia kuulu hänelle, voi hän päättää jättää asian sikseen tai jäädä odottamaan, että joku muu tekee jotain. (Eriksson & Arnkil 2012, 22.) Tästä syystä korkeakoulutoimijoiden tietoja yksinäisyysteemasta ja sen vaikutuksista yksilön elämänsäkuun on syytä lisätä, jotta puheeksi ottaminen ei jäisi alhaisen huolen asteen vuoksi tekemättä. Mikäli korkeakoulutoimija kokee huolen

olevan aiheellinen, hän todennäköisesti pyrkii vaikuttamaan ja tekemään asi-alle jotain.

Koska konkreettiset materiaalit voivat helpottaa vaikeiden aiheiden käsittelyä, niiden kehittämiseen olisi syytä panostaa. Korkeakoulutoimijat kaipaavat puheeksi ottamisen tueksi konkreettisia välineitä ja hankalalta tuntuvan aiheen käsittelyä voisi helpottaa selkeät ja teemaan liittyvät valmiit keskustelukysymykset, kuvakortit, esimerkkitehtävät tai nimettömät keskustelufoorumit. Monipuolistamalla lähestymistapoja voitaisiin mahdollistaa jokaiselle ammattilaiselle itselleen sopiva tapa käsitellä hankalaa aihetta. Lisäksi vastauksissa korostuu tarve opettavaisille koulutuksille, sillä ammattilaiset kaipaavat lisää tietoa ja taitoja käsitelläkseen herkkiä aiheita opiskelijoiden kanssa. Erityisesti tieto aiheeseen liittyen on tarpeen, jotta sitä voidaan hyödyntää taustana toiminnan ja tuen suunnitteluun.

Korkeakoulutoimijoilla on tietoisuutta oman korkeakoulunsa yksinäisyyttä vähentävästä toiminnasta sekä toimintojen järjestäjistä, hankkeista ja tuen mahdollisuuksista. Valitettavasti merkittävä osa vastaajista ei kuitenkaan ole perillä kyseisestä toiminnasta, eivätkä tienneet omassa korkeakoulussa järjestettävästä yksinäisyyden kokemuksiä vähentävästä toiminnasta. Tämä osoittaa, että myös organisaation sisäinen tiedon jakaminen ja viestintä voivat olla keskeisiä keinoja tukea opiskelijoiden hyvinvointia ja vähentää yksinäisyyttä.

Myös korkeakoulutoimijoiden mahdollisuuksiin vaikuttaa opiskelijahyvinvointia lisäävään toimintaan on tärkeä ottaa huomioon. Kuten opinnäytetyössä aiemmin jo nostettiin esille, korkeakoulutoimijoiden vastauksissa korostuivat resurssit, eivätkä osa toimijoista myöskään koe, että opiskelijan tukeminen yksinäisyyden kysymyksissä kuulu jokaiselle opiskelijoiden parissa toimivalle. Vaikuttaminen ympärillä oleviin ilmiöihin voidaan kuitenkin tehdä myös mahdollisimman matalalla kynnyksellä, esimerkiksi kysymällä korkeakoulutoimijoiden ideoita, ajatuksia ja näkemyksiä teemasta, jolloin käytännön toteutus jää toiselle ryhmälle.

Isolan ym. (2017) mukaan osallisuus on mm. kuulumista ja yhteisyyttä, johon voidaan liittää esimerkiksi vaikuttamista ja demokratiaa (Isola ym. 2017, 3).

Opinnäytetyön tulokset osoittavat, että puheeksi ottaminen edellyttää korkeakoulutoimijoilta tietoa sekä kokemusta yhteisöstä ja osallisuudesta, joka johtaa yksilön näkemyksiin omista vaikuttamismahdollisuuksista. Korkeakouluissa tehdään monipuolista yksinäisyystyötä ja moni korkeakoulutoimija kokee, että tukeminen yksinäisyyden kysymyksissä kuuluu jokaiselle opiskelijoiden parissa toimivalle. Tukeminen ei tarkoita, että jokaisen tarvitsee käsitellä yksinäisyyden asioita yksinäisyyttä kokevan korkeakouluopiskelijan kanssa, mutta omaan työympäristöön ja sitä kautta yksinäisyyden kokemuksiin jokaisella on mahdollista vaikuttaa. Korkeakouluissa tehtävää yksinäisyyden kokemuksia vähentävää toimintaa tulisi tukea ja korkeakouluopiskelijoiden mahdollisuuksia osallistua esimerkiksi opiskelijajärjestöjen ja tutoreiden järjestämään toimintaan tulisi tukea. Näihin korkeakouluissa toimivat ammattilaiset voivat vaikuttaa.

5.3 Kehittämisehdotuksia

Opinnäytetyön jatkokehittämisehdotuksena keskittyisin korkeakoulutoimijoiden näkökulmasta koulutuksiin ja yksinäisyyteen liittyvän tiedon jakamiseen sekä korkeakoulutoimijoiden kohtaamisen taitojen kehittämiseen. Kehittämisen kohteena voisi olla esimerkiksi kurssi, koulutus tai työpajoja korkeakoulutoimijoille, jossa keskitytään yksinäisyyden puheeksi ottamiseen, kohtaamiseen ja vuorovaikutukseen ja jossa huomioidaan ammatillisen etäisyyden ja empatian tasapainottaminen. Koulutuksessa voitaisiin myös erityisesti huomioida yksilöllinen lähestymistapa opiskelijoiden kohtaamiseen. Toinen jatkokehittämisehdotukseni liittyy korkeakoulutoimijoiden vaikuttamisen kokemuksiin. Opinnäytetyön tuloksissa nousi esille erilaiset mahdollisuudet vaikuttaa opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksiin vähentävään toimintaan. Yksi mielenkiintoinen tarkastelukohta olisi selvittää, miten korkeakoulutoimijoilla voisi olla enemmän vaikuttamismahdollisuuksia yksinäisyyden kokemuksen vähentämiseen omassa työssään ja millaisia käytäntöjä tai toimintamalleja se vaatisi. Luonnollinen jatkokehittämisehdotus tälle opinnäytetyölle olisi myös luoda konkreettisia materiaaleja, kuten valmiita keskustelukysymyksiä, kuvakortteja ja esimerkkitehtäviä helpottamaan vaikeiden aiheiden, kuten yksinäisyyden käsittelyä.

Pohdin jatkokehittämisehdotuksia myös korkeakouluopiskelijoiden näkökulmasta. Yhteistyössä opiskelijajärjestöjen, tutoreiden ja oppilaskuntien kanssa

voisi selvittää, kuinka he haluaisivat edistää yhteisöllistä kulttuurimuutosta kohti avoimempaa ja osallistavampaa korkeakoulumaailmaa. Olisiko heidän näkemyksensä mukaan tarve luoda esimerkiksi enemmän tiloja ja mahdollisuuksia avoimelle keskustelulle ja yhteisöllisyyden vahvistamiselle, ja vähentäisikö tämänkaltainen toiminta heidän näkemyksensä mukaan opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksia. Korkeakouluopiskelijoiden hyvinvoinnin selvittäminen yksinäisyysnäkökulmasta tarkemminkin voisi olla yksi jatkoselvityksen aihe. Vaikkakin valtakunnallinen korkeakouluopiskelijoiden terveyst- ja hyvinvointitutkimus selvittää opiskelijoiden hyvinvoinnin kokemuksia säännöllisesti, voisi korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyden ilmenemistä tarkastella lähemmin, kuten esimerkiksi sen vaikutuksista opiskelijoihin ja keinoja, joilla korkeakoulu yhteisö voi vastata tähän haasteeseen.

5.4 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi

Opinnäytetyössä, kuten missä tahansa tutkimuksessa pyritään välttämään virheiden syntymistä, mutta silti tulosten luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat (Hirsjärvi ym. 2015, 231). Mittausteorian peruskäsitteisiin kuuluvat reliabiliteetti ja validiteetti. Näiden käsitteiden avulla arvioidaan mittaustulosten laatua kahdesta eri näkökulmasta. Reliabiliteetti viittaa mittaustulosten toistettavuuteen ja virheettömyyteen. Se kuvailee, kuinka tarkasti mittaukset voidaan toistaa samankaltaisissa olosuhteissa. Toisin sanoen reliabiliteetti kertoo, kuinka luotettavia ja vakaasti toistettavia mittaustulokset ovat. (Nummenmaa 2021, 501.) Reliaabelius voidaan todeta monella tavalla. Jos kaksi arvioijaa saavuttaa yhdenmukaisen tuloksen tai jos samaa henkilöä tutkitaan eri tutkimuskerroilla ja saadaan samankaltainen tulos, voidaan puhua reliaabelista tuloksesta. Tämä tarkoittaa, että arviointi tai mittaus on toistettavissa ja antaa samankaltaisia tuloksia saman ilmiön tai henkilön osalta. Reliaabeli tulos viittaa siis siihen, että mittaustulokset ovat johdonmukaisia ja vakaita, kun niitä vertaillaan eri tilanteissa tai aikoina. (Hirsjärvi ym. 2015, 231.)

Validiteetti liittyy mittauksen laatuun ja siihen, kuinka hyvin mittaukset heijastavat tutkittavaa käsitettä. Validiteetti tarkastelee, kuinka tarkasti mittaukset kertovat tutkittavan ilmiön tai ominaisuuden todellisesta luonteesta. Yksinkertaisesti sanottuna validiteetti arvioi, ovatko mittaukset relevantteja ja päteviä tutkimuksen tavoitteiden kannalta. (Nummenmaa 2021, 501.) Validius tarkoittaa

tutkimusmenetelmän tai mittarin kykyä mitata juuri sitä, mitä on tarkoituskin mitata. Mittarit ja menetelmät eivät aina vastaa sitä todellisuutta, jota tutkija kuvittelee tutkivansa. Esimerkiksi kyselylomakkeisiin saadut vastaukset voivat antaa kuvan siitä, mitä vastaajat ajattelevat. Kuitenkin on mahdollista, että vastaajat ovat tulkinneet kysymykset eri tavalla kuin tutkija on tarkoittanut. Jos tutkija käsittelee saatuja tuloksia edelleen alkuperäisen oman ajattelumallinsa mukaisesti, tuloksia ei voida välttämättä pitää totuudenmukaisina ja pätevinä. (Hirsjärvi ym. 2015, 231–232.)

Tämä tutkimus on osaltaan reliaabeli, sillä tutkimuksessa käytettyjä mittauksia on mahdollista toistaa myös muissa tutkimuksissa. Tutkimuksen aineiston purkuvaiheessa kuitenkin havaitsin, että osa kysymyksien muotoiluista on voinut aiheuttaa sen, että kysymyksiä on tulkittu eri tavalla, jolloin myös vastauksia on voitu antaa eri tavalla, kuin olin alun perin ajatellut. Tämä vaikuttaa tutkimuksen validiteettiin. Tutkimuksen kysymyksien asettelu, sekä sen myötä myös niiden lukeminen vaati tarkkuutta, sillä kysymykset saattoivat heittää vain yhdellä tai kahdella sanalla edellisestä kysymyksestä. Arvioin, että tämä on voinut vaikuttaa kyselyn tulkintaan ja vastauksiin.

Mittaukset kertovat osaltaan tutkittavan aiheen luonteesta, mutta on myös mahdollista, että kyselyyn ovat herkemmin vastanneet ne henkilöt, jotka kokevat aiheen tärkeäksi. Kysely levitettiin sähköisesti hankkeen yhteistyöoppilaitoksiin, eli kyselyyn ovat tavoittaneet jo lähtökohtaisestikin vain ne korkeakoulut, joissa aihe on hankkeen myötä ollut näkyvillä. Sähköiseen kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista ja on mahdollista, että vastaajat ovat keskivertoa kiinnostuneempia aiheesta tai ovat herkemmin havainneet yksinäisyyttä kokevia korkeakouluopiskelijoita. Nämä kyselyn validiteettiin vaikuttavat asiat on hyvä ottaa huomioon kyselyn tuloksia tarkasteltaessa.

LÄHTEET

Alkula, T. Pöntinen, S. & Ylöstalo, P. 1994. Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät. Helsinki: WSOY.

Danvers, A. Efinger, L. Mehl, M. Helm, P. Raison, C. Polsinelli, A. Moseley, S. & Sbarra, D. 2023. Loneliness and time alone in everyday life: A descriptive-exploratory study of subjective and objective social isolation. *Journal of Research in Personality*. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0092656623000880> [viitattu 2.1.2024].

Eriksson, E., & Arnkil, T. 2012. Huoli puheeksi. Opas varhaisista dialogeista. 8. painos. Stakes Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. Oppaita 60. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-951-33-1792-8>. [viitattu 16.11.2022].

Heikkilä, T. 2014. Kvantitatiivinen tutkimus. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://www.tilastollinentutkimus.fi/1.TUTKIMUSTUKI/KvantitatiivinenTutkimus.pdf> [viitattu 17.10.2023].

Hirsjärvi, S. Remes, P., & Sajavaara, P. 2015. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Isola, A., Kaartinen, H., Leemann, L., Lääperi, R., Schneider, T., Valtari, S. & Keto-Tokoi, A. 2017. Mitä osallisuus on? Osallisuuden viitekehystä rakentamassa. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. Vipuvoimaa EU:lta 2014–2020. Työpöytäpaperi 33/2017. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-302-917-0>. [viitattu 15.11.2022].

Itä-Suomen yliopiston ylioppilaskunta ISYY. 2020. Opiskelijaprofiilitutkimus. Loppuraportti. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.isyy.fi/media/isyy-materiaalipankki/muut-dokumentit/opiskelijaprofiilitutkimus-loppuraportti-isyy-2020.pdf> [viitattu 17.4.2023].

Kolehmainen, M., & Seppälä, M. 2021. Opiskelijan osallisuuden vahvistaminen korkeakouluopettajan työssä. Blogi. Päivitetty 20.4.2021. Saatavissa: <https://blogs.tuni.fi/tamkblogi/teema2/opiskelijan-osallisuuden-vahvistaminen-korkeakouluopettajan-tyossa/> [viitattu 16.9.2023].

Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointi-tutkimus KOTT. 2021. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.terveytemme.fi/kott/tulokset/index.html> [viitattu 15.11.2022].

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

Nummenmaa, L. 2021. Tilastotieteen käsikirja. Helsinki: Tammi.

Pakkanen, A. 2022. Mitä yksinäisyys on korkeakoulussa. Haaga-Helian verkkojulkaisu eSignals. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://esignals.fi/kategoria/opiskelu/mita-yksinaisyys-on-korkeakoulukontekstissa/#d051795f> [viitattu 12.6.2023].

Redman, M. 2022. My loneliness is killing me: the devastating health effects of social isolation. British Medical Association. WWW-dokumentti. Päivitetty 6.5.2022. Saatavissa: <https://www.bma.org.uk/news-and-opinion/my-loneliness-is-killing-me-the-devastating-health-effects-of-social-isolation> [viitattu 2.1.2024].

Rönkkönen, S., Tuominen, R., & Lahdenperä J. 2023. Oppijalähtöisyys hyvinvointia tukevan ja rakentavan korkeakouluopetus- ja oppimisympäristön kehittämisen lähtökohdaksi. *HAMK Unlimited Journal*, 12.9.2023. WWW-dokumentti. Saatavilla: <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20230905118591> [viitattu 16.9.2023].

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

Taanila, A. 2019. Määrällisen datan kerääminen. Helsinki: Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. PDF-dokumentti. Saatavilla: <http://myy.haaga-helia.fi/~taaak/t/suunnittelu.pdf> [viitattu 27.9.2023].

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

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

Turja, T. 2023. Yksinäisyysbarometri. Suomen Punainen Risti. Taloustutkimus Oy. WWW-dokumentti. Saatavissa: https://www.punainenristi.fi/globalassets/13.-uutiset/2023/yksinaisyys-koskettaa-yha-useampaa-suomessa/spr_yksinaisyysbarometri_2023_raportti.pdf [viitattu 12.6.2023].

Tähtinen, J. Laakkonen, E., & Broberg, M. 2020. Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita. 2. uudistettu painos. Turku: Turun yliopiston kasvatustieteiden laitos.

Valli, R. (toim.) 2018. Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus.

Vehkalahti, K. 2014. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Finn Lectura. PDF-dokumentti. Saatavissa: <http://hdl.handle.net/10138/305021> [viitattu 27.9.2023].

Viinikainen, D. 2021. Nuorten aikuisten yliopisto-opiskelijoiden yksinäisyys Miten yliopisto-opiskelijat määrittelevät omaa yksinäisyyttään ja miten yliopisto-opiskelijoiden yksinäisyyttä voitaisiin vähentää? Itä-Suomen yliopisto. Yhteiskuntatieteiden ja kauppatieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Saatavissa: <https://erepo.uef.fi/handle/123456789/26734> [viitattu 12.6.2023].

Välimäki, V., Ranta, M., Grönlund, H., Juntila, N & Pessi, A. 20218. Yksin yliopistokaupungissa: opiskelijoiden yksinäisyyskokemukset elämänkulun tutkimusperinteen näkökulmasta. *Nuorisotutkimus* 3, sivut 38–56. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://helda.helsinki.fi/items/ddf6672c-d769-4960-a168-282ca20d24de> [viitattu 17.4.2023].

Yksinäisyystyö korkeakouluissa -hanke. 2022. Nyyti ry. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.nyyti.fi/hankkeet/yksinaisyystyo-korkeakouluissa-hanke/> [viitattu 15.11.2022].

Zahedi, H. Sahebihagh, M. & Sarbakhsh, P. 2022. The Magnitude of Loneliness and Associated Risk Factors among University Students: A Cross-Sectional Study. *National Library of Medicine*. WWW-dokumentti. Saatavilla: <https://doi.org/10.18502/ijps.v17i4.10690> [viitattu 2.1.2022]

Kysely korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyden tunnistamisesta, vaikuttamisesta ja näihin liittyvistä haasteista

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Vaikuttaako opiskelijoiden yksinäisyys jollakin tapaa myös sinun työhösi? Miten toimit asian suhteen?

Tiesitkö, että noin joka neljäs opiskelija tuntee itsensä yksinäiseksi ja lähes 30 % opiskelijoista ei koe kuuluvansa mihinkään opintoihin liittyvään ryhmään?

(Lähde: Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus KOTT, 2021)

Kyselyn tavoitteena on selvittää, kuinka korkeakoulussa opiskelijoita kohtaavat työntekijät suhtautuvat opiskelijoiden kokemaan yksinäisyyteen, tunnistavat sen vaikutuksia omassa työssään sekä omia vaikutusmahdollisuuksiaan. Lisäksi kartoitetaan sitä, millaiset asiat helpottaisivat aiheeseen tarttumista omassa työssä.

Kyselyyn vastaaminen kestää noin 5 minuuttia. Tulokset käsitellään nimettömästi, eikä niistä voida erotella vastaajaa. Tutkimuksessa noudatetaan Tutkimuseettisen neuvottelukunnan hyvää tieteellistä käytäntöä (<https://tenk.fi>). Tutkimuksen tietosuojailmoitukseen voit tutustua [tästä](#).

Nyyti ry:n ja HelsinkiMission [Yksinäisyystyö korkeakouluissa -hankkeen](#) tavoitteena on vähentää opiskelijoiden kokemaa yksinäisyyttä ja lisätä opiskelijoiden parissa toimivien valmiuksia ja osaamista kohdata yksinäisyyttä kokevia opiskelijoita. Kysely toteutetaan osana Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulun Nuorisokasvatuksen johtamisen ja kehittämisen koulutuksen (YAMK) opinnäytetyötä, joka tehdään yhteistyössä Yksinäisyystyö korkeakouluissa -hankkeen kanssa.

Päiset aloittamaan kyselyn seuraavalla sivulla. Kiitos jo etukäteen ajastasi ja vastauksistasi.

Terveisin Jenny Mielonen

Opiskelija, Nuorisokasvatuksen johtaminen ja kehittäminen koulutuksen (YAMK)
Kaakkois-Suomen Ammattikorkeakoulu

Hyväksyn vastausteni tallentamisen tutkimuskäyttöön *

Kyllä

Taustatiedot

Oletko muuta kautta saanut tietoosi, että korkeakoulussanne on yksinäisyyttä kokevia opiskelijoita?

- Kyllä
 En

Millä tavoin olet saanut tietoosi, että korkeakoulussasi olisi opiskelijoita, jotka kokevat yksinäisyyttä?

Oletko puhunut yksinäisyyteen liittyvistä asioista yleisesti opiskelijoiden kanssa?

- Kyllä
 Olen sivunnut aihetta
 En

Koetko, että yksinäisyydestä puhuminen yleisesti opiskelijoiden kanssa on haastavaa?

- Kyllä
 Jossain määrin haastavaa
 En

Oletko puhunut yksinäisyyteen liittyvistä asioista yksittäisen opiskelijan kanssa, joka kokee yksinäisyyttä?

Kyllä

En

Koetko, että yksinäisyydestä puhuminen yksittäisen opiskelijan kanssa on haastavaa?

Kyllä

Jossain määrin haastavaa

En

Millaiset asiat vaikuttavat siihen, että opiskelijan tai opiskelijoiden yksinäisyydestä puhuminen tuntuu haasteelliselta?

Kerro omin sanoin.

Millaiset asiat voisivat auttaa yksinäisyyden puheeksi ottamisessa opiskelijan tai opiskelijaryhmän kanssa?

Kerro tähän omin sanoin

Millä muilla tavoilla olet tukenut opiskelijaa tai opiskelijoita yksinäisyyteen liittyvissä asioissa?

Ohjasin opiskelijan eteenpäin palveluiden piiriin

- Tuin opiskelijaa luomaan yhteyksiä kanssaopiskelijoihin
 - Yksinäisyysteemaa käsiteltiin opiskelijaryhmässä yleisellä tasolla
 - Vahvistin omalla toiminnalla yhteisöllisyyttä tai ryhmähenkeä
 - Muulla tapaa, miten?
-

Millaista tukea kaipaisit opiskelijan yksinäisyyden puheeksi ottamiseen?

- Koulutus yksinäisyyden teemoihin liittyen
 - Koulutusta yksinäisyyden sanoittamiseen liittyen
 - Lisää tietoa yksinäisyydestä ilmiönä
 - Yksinäisyysteemaan liittyvä materiaali
 - Riittävästi työaikaa ja resurssia
 - Pedagogisia välineitä, joiden avulla yksinäisyyden teema voidaan käsitellä
 - Muuta, mitä?
-

Tiedätkö millaista opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksen vähentämiseen tähtäävää toimintaa korkeakoulussanne on?

- Kyllä
- Ei

Kerro tähän omin sanoin, millaista opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksen vähentämiseen tähtäävää toimintaa korkeakoulussanne on?

Koetko, että voit vaikuttaa opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksen vähentämiseen korkeakoulussanne?

- Kyllä
 En osaa sanoa
 En

Kerro tarkemmin millaisia mahdollisuuksia sinulla on vaikuttaa opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksen vähentämiseen tähtäävää toimintaan korkeakoulussanne?

Tarkenna omin sanoin edellisen kysymyksen vastaustasi tähän.

Arvioi seuraavia väittämiä.

	Täysin samaa mieltä	Joksenkin samaa mieltä	Joksenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Korkeakoulussamme tehdään riittävästi opiskelijoiden yksinäisyyden vähentämiseksi.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Opiskelijoiden tukeminen yksinäisyyden kysymyksissä kuuluu jokaiselle opiskelijoiden parissa toimivalle.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Täysin samaa mieltä	Joksenkin samaa mieltä	Joksenkin eri mieltä	Täysin eri mieltä
Korkeakoulutoimijoiden valmiuksia ja osaamista kohdata yksinäisyyttä kokevia opiskelijoita tulisi lisätä esimerkiksi koulutuksella.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Vapaa sana! Mitä muuta haluat aiheesta sanoa?
