

Tiia Kosonen

IHMISTEN KESKELLÄ,
SILTI YKSINÄINEN

Tutkimus opiskelijoiden yksinäisyydestä
Mikkelin ammattikorkeakoulussa


Opinnäytetyö
Kansalaistoiminta ja nuorisotyö


Marraskuu 2014



MAMK

University of Applied Sciences

		Opinnäytetyön päivämäärä 20.11.2014
Tekijä(t) Tiia Kosonen		Koulutusohjelma ja suuntautuminen Kansalaistoiminta ja nuorisotyö
Nimeke Ihmisten keskellä, silti yksinäinen. Tutkimus opiskelijoiden yksinäisyydestä Mikkelin ammattikorkeakoulussa		
Tiivistelmä <p>Yksinäisyys on usein esillä oleva ilmiö. Jokainen ihminen kokee yksinäisyyden eri tavalla, mutta kaikki ihmiset kokevat sitä jossain vaiheessa elämäänsä. Yksinäisyyden aiheuttajia on monia, joista osa on ihmisen kehitykseen ja persoonaan liittyviä kuin myös yhteiskuntaan liittyviä. Yksinäisyys voi vaikuttaa ihmiseen monella tavalla, ja joissain tapauksissa sen on todettu vähentävän ihmisen hyvinvointia.</p> <p>Yksinäisyyttä on kiinnostanut eri alojen tutkijoita ja yksinäisyyttä on tutkittu paljon eri näkökulmista, mutta korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyteen ei ole juuri keskitytty. Opiskelijoiden yksinäisyyttä on usein esillä osana opiskelijoiden hyvinvointiin liittyvissä tutkimuksissa, mutta tutkimukset ovat käsitelleet aihetta vain pintapuolisesti.</p> <p>Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kartoittaa Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden yksinäisyyttä sekä kerätä keinoja yksinäisyyden ehkäisyyn. Opinnäytetyön tilaajana toimi Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijahuolto, jonka keskeinen työnkuva on edistää ja ylläpitää opiskelijoiden hyvinvointia.</p> <p>Tutkimus toteutettiin kontrolloituna paperikyselynä keväällä 2014. Tutkimukseen osallistui opiskelijoita neljältä eri koulutusosalta, joista rakentui 113 vastaajan otos. Tutkimus oli määrällinen, jossa oli laadullisia piirteitä eteenkin kerättyä keinoja yksinäisyyden ehkäisyyn. Tutkimustuloksia tarkasteltiin yksinäisyyttä kokeneiden näkökulmasta, jotta pystyttäisiin paremmin vastaamaan tutkimuksen tavoitteisiin ja tutkimusongelmiin.</p> <p>Tutkimuksen mukaan 41 % vastanneista on kokenut yksinäisyyttä, joista 4 % on kokenut yksinäisyyttä usein opiskelujen aloittamisen jälkeen. Tutkimuksesta selviää, että yhteisöpedagogi- ja naisopiskelijat ovat yksinäisimpiä ja sosiaaliset suhteet liittyvät vahvasti opiskelijoiden yksinäisyyden kokemukseen. Kyselylomakkeella saatiin myös kerättyä yksinäisyyden ehkäisyyn vastaajien mielestä sopivia keinoja. Tutkimuksen kautta saatiin uutta tietoa opiskelijoiden yksinäisyydestä ja löydettiin konkreettisia keinoja yksinäisyyden ehkäisyyn, kuten harrastetoiminnan laajentaminen.</p>		
Asiasanat (avainsanat) Yksinäisyys, ehkäisykeinot, opiskelijat, ammattikorkeakoulu, Mikkelin ammattikorkeakoulu		
Sivumäärä 72	Kieli Suomi	URN
Huomautus (huomautukset liitteistä) LIITE 1: Kyselylomake LIITE 2: Powerpoint dia liittyen tutkimuksen kontrolloituun osuuteen		
Ohjaavan opettajan nimi Kirsi Purhonen		Opinnäytetyön toimeksiantaja Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijahuolto Kuraattori Kirsi Kämäräinen

		Date of the bachelor's thesis 20.11.2014
Author(s) Tiia Kosonen	Degree programme and option Youth work and civic activities	
Name of the bachelor's thesis Surrounded by people, still lonely. Study of students loneliness at Mikkeli university of applied sciences		
Abstract <p>Loneliness is an often present phenomenon. Everyone experiences loneliness in a different way, but every person feels it at some point of their lives. There are many causes of loneliness some of which are related to a person's development and personality and some to society. Loneliness can affect a person in different ways and in some cases it can reduce a person's well-being.</p> <p>Loneliness has interested a number of scholars from different fields and loneliness has been studied from a lot of different points of view, but the loneliness of university students has not been studied very much. Students' loneliness is often part of the students' welfare studies, but studies have only dealt with the subject superficially.</p> <p>The purpose of the study is to examine the loneliness of the students of Mikkeli university of applied sciences and find ways to prevent loneliness. This bachelor's thesis was assigned by the students' welfare service of Mikkeli University of applied sciences. Its main job is to promote and maintain the well-being of the students.</p> <p>The study was conducted as a controlled paper questionnaire in spring 2014. The study included students from four different fields of study, which consisted of 113 respondent samples. The study was quantitative but has some qualitative features. The research results were examined from the perspective of the loneliness experienced, in order to better meet the objectives of the study and the research questions.</p> <p>The study shows that 41 % of the respondents have experienced loneliness and of these 4 % have experienced loneliness often after they have started their studies. The study shows that especially youth work and civic activities students and female students are lonely and social relations are strongly associated with the students' experiences of loneliness. The questionnaire was also helpful in collecting means for the prevention of loneliness. The study provided new information on students' loneliness, and concrete methods for the prevention of loneliness were found, such as the expansion of recreational activities.</p>		
Subject headings, (keywords) Loneliness, students, University of applied sciences, Mikkeli university of applied sciences		
Pages 72	Language Finnish	URN
Remarks, notes on appendices Appendices 1: Questionnaire Appendices 2: PowerPoint slide related to the controlled part of the study		
Tutor Kirsi Purhonen	Bachelor's thesis assigned by Students' welfare office of Mikkeli University of applied sciences, Kirsi Kämäräinen	

SISÄLTÖ

1	JOHDANTO.....	2
2	YKSINÄISYYYS TEORIANA JA ILMIÖNÄ	3
2.1	Yksinäisyyden teoria	3
2.2	Yksinäisyyden monet syyt.....	6
2.2.1	Lapsuuden ja nuoruuden kokemukset yksinäisyyden aiheuttajina	6
2.2.2	Persoonaan ja ihmissuhteisiin liittyvät yksinäisyyden aiheuttajat	9
2.2.3	Yhteiskunta ja kulttuuri yksinäisyyden aiheuttajana	11
2.3	Yksinäisyyden vaikutus ja ehkäisykeinot.....	13
2.4	Aiemmat tutkimukset ammattikorkeakouluopiskelijoiden yksinäisyydestä	14
3	TUTKIMUSYMPÄRISTÖ	15
3.1	Opiskelijoiden hyvinvointi ja sen edistäminen.....	16
4	TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	17
4.1	Tutkimuksen tavoitteet ja lähestymistapa.....	17
4.2	Tutkimuksen kohderyhmän valinta	18
4.3	Tutkimusmenetelmän valinta.....	19
4.4	Tutkimuksen toteutus.....	19
4.5	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus.....	21
5	TUTKIMUSTULOKSET	22
5.1	Yksinäisyyden kokemuksen määrä ja laatu	24
5.1.1	Yksinäisyys elämän eri osa-alueilla.....	27
5.1.2	Yksinäisyyden syyt ja vaikuttavuus.....	37
5.1.3	Yksinäisyyden puheeksi ottaminen.....	44
5.2	Yksinäisyyden ehkäisykeinot	48
5.3	Palaute kyselystä ja sen sisällöstä.....	55
6	POHDINTA	56

LÄHTEET

LIITTEET

1 Kyselylomake

2 Powerpoint dia liittyen tutkimuksen kontrolloituun osuuteen

1 JOHDANTO

Yksinäisyys on monimuotoinen kokemus, joka koetaan isoksi ongelmaksi nyky-yhteiskunnassa. Ihminen kokee yksinäisyyttä jossain vaiheessa elämäänsä, eikä se katso ikää tai sukupuolta. Yksinäisyyttä aiheuttavia tekijöitä on monia, joista osa voi olla ihmisestä itsestään tai yhteiskunnan muutoksista johtuvia. Yksinäisyys on koettu hyvinvointia vähentäväksi tekijäksi, ja pitkittyessään yksinäisyys saattaa aiheuttaa terveydellisiä ongelmia, kuten masennusta tai sosiaalista eristyneisyyttä.

Opiskelijoiden hyvinvoinnin edistäminen ja ylläpitäminen on osa Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijahuollon työnkuvaa. Opiskelijahuollon henkilökunta on huomannut opiskelijoiden potevan yksinäisyyttä, josta on herännyt huoli opiskelijoiden hyvinvoinnista. Opiskelijoiden syvä tai pitkittynyt yksinäisyys voi vähentää opiskelijan hyvinvointia ja heikentää heidän opiskelukykyä.

Opiskelijoiden yksinäisyyttä on tutkittu osana opiskelijoiden hyvinvointia, mutta tutkimuksissa ei ole tutkittu juuri muuta kuin yksinäisyyden määrällistä kokemusta. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiön Otuksen Opiskelijabarometri 2012 – julkaisussa vastanneista (N = 4092) ammattikorkeakouluopiskelijoista vain 22 % prosenttia ei kokenut ollenkaan yksinäisyyttä. Vastanneista 33 % oli kokenut joskus yksinäisyyttä, kun taas usein yksinäisyyttä koki 9 % ja jatkuvasti yksinäisyyttä koki 2 % vastanneista (Saari & Kettunen 2013, 46–47.) Ylioppilaisen terveydenhoitosäätiön (2012) Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa vastaajista (N= 1958) yksinäisyyttä koki 42 %, joista 5 % koki yksinäisyyttä usein (Kunttu & Pesonen 2012, 87.) Tämä tutkimus antaa mahdollisuuden saada tarkempaa tietoa opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksesta ja sen aiheuttajista.

Tutkimuksen tarkoituksena on kartoittaa Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden yksinäisyyttä ja löytää keinoja yksinäisyyden ehkäisyyn. Opinnäytetyö tilaajana toimii Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijahuolto, jonka toiveena on tutkimuksen kautta saada tietoa kuinka paljon yksinäisyyttä koetaan ja mistä syistä. Tutkimuksen tavoitteena on tutkia opiskelijoiden yksinäisyyttä ja sen aiheuttajia. Tutkimuksen toisena tavoitteena on löytää opiskelijoiden toiveiden mukainen keino yksinäisyyden ehkäisyyn, jonka avulla voitaisiin tulevaisuudessa vähentää opiskelijoiden yksinäisyyttä.

Tutkimus toteutettiin vuoden 2014 toukokuussa kontrolloituna paperikyselynä. Tutkijan tavoitteena oli saada mahdollisimman laaja otos, jotta tutkimus antaisi realistisen kuvan opiskelijoiden yksinäisyydestä. Tutkimukseen osallistui lopulta neljä ryhmää eri koulutusaloilta, jotka olivat kansalaistoiminta ja nuorisotyö, talotekniikka, metsä- ja liiketalous. Kyselyyn vastasi yhteensä 113 opiskelijaa. Tutkimus oli määrällinen, jossa oli laadullisia piirteitä eteenkin kerättyä keinoja yksinäisyyden ehkäisyyn

2 YKSINÄISYYDEN TEORIANA JA ILMIÖNÄ

Bekhet ym. (2008) mukaan yksinäisyys on tunnepohjainen tila, jonka aikana ihminen kokee yhtä aikaa olevansa erillään muista, mutta kaipaavansa muiden ihmisten seuraan (Saari 2009, 9.) Yksinäisyys näyttäytyy ihmisen ajatuksissa, tunteissa ja käyttäytymisessä. Yksinäisyys voi usein olla ahdistavaa ja epämiellyttävää. Yksinäisyyden tunne voi olla esimerkiksi tyhjyyden tunnetta, jolloin se ei liity sosiaalisiin suhteisiin. Ihmissuhteisiin liittyvä yksinäisyys voi kertoa merkittävän ihmissuhteen puuttumisesta, johon kuuluu asioiden jakamisen, yhteenkuuluvuus sekä toisesta välittäminen (Kangasniemi 2005, 241.) Yksinäisyys on enemmän kuin epäonnistumista sosiaalisissa suhteissa tai persoonallisuuden piirre. Yksinäisyys liittyy niin moneen asiaan, että sen ytimeen pääseminen on haasteellista (Heiskanen 2011, 80.) Siihen kuitenkin pyritään tässä tutkimuksessa. Tässä luvussa on tarkoitus avata yksinäisyyteen liittyvää teoriaa sekä yksinäisyyden vaikuttavia tekijöitä ja syitä. Käydään läpi myös ikävaiheiden vaikutusta yksinäisyyteen sekä yksinäisyyden ehkäisyä nykyajassa. Viimeisenä avataan aiheeseen liittyvää aiempaa tutkimusmateriaalia.

2.1 Yksinäisyyden teoria

Yksinäisyyttä voidaan tarkastella monesta eri näkökulmista. Lääketiede tutkii yksinäisyyden fysiologisia muutoksia, kun taas psykologia etsii persoonallisuuden piirteitä. Sosiologiassa yksinäisyyttä voidaan tarkastella monesta näkökulmasta, kuten yhteiskunnallisten ja yksinohjautuvuuden kautta (Saari 2009, 37.) Pirjo Tiikkaisen (2011) mukaan yksinäisyysteorian suuntauksia on tullut esille kahdeksan, jotka ovat yhdistettävissä neljään eri teoriaan. Näiden teorioiden eroavuus on suurimmaksi osaksi siinä miten puutteet sosiaalisissa suhteissa aiheuttavat yksinäisyyden kokemuksen (Tiikkainen 2011, 59–60.) Vastaavasti Jukka Kangasniemi (2005) erottelee yksinäisyyden tunteen

teoriat kahteen ryhmään: ihmissuhteisiin liittyvät sekä minuuteen ja identiteettiin liittyvät yksinäisyyden tunteet. Näiden kahden teorian erona on se, että minuuteen ja identiteettiin liittyvä yksinäisyyden tunteet eivät kohdistu kehenkään tiettyyn henkilöön tai sosiaalisiin suhteisiin (Kangasniemi 2005, 241, 246.) On kuitenkin hyvä erottaa yksin olo ja yksinäisyyden kokemus toisistaan. Yksin oleminen voi olla myönteistä tai kielteistä, mutta yksinäisyys viittaa Jukka Kangasniemen mielestä enemmän kielteiseen. Yksinäisyyttä voi kokea myös ihmisten keskellä ja siksi se ei ole sama asia kuin fyysinen yksin olo (Kangasniemi 2005, 231.)

Tiikkaisen (2011) interaktionistisessa eli vuorovaikutusteoriassa on sama ajatus kuin Kangasniemen (2005) ihmissuhteisiin liittyvä yksinäisyyden tunne -teoriassa. Kirjoituksissaan molemmat kertovat teorioidensa saaneen alkunsa Robert S. Weissin (1975) tekemästä yksinäisyystutkimuksesta. Weissin (1975) tutkimuksen mukaan on olemassa kaksi yksinäisyystyyppiä; emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys. Emotionaalisen yksinäisyyden taustalla on kiintymyssuhteen toisen osapuolen menettäminen, kuten rakkaan tai vanhemman. Tällaisen suhteen menettäminen aiheuttaa yksinäisyyttä, joka voi korvata vain uudella läheisyyttä ja turvallisuutta antavalla suhteella (Weiss 1975, 89- 93.) Sosiaalinen yksinäisyys on sosiaalisen ryhmän ulkopuolelle jäämistä. Silloin ihminen kaipaa vertaisuutta, joka pitää sisällään toisten hyväksyntää ja tukea. Ihminen voi kokea sosiaalista yksinäisyyttä, esim. muutettuaan, jolloin hänen täytyy löytää uusia sosiaalisia ympyröitä. Emotionaalinen yksinäisyys voi aiheuttaa sosiaalista yksinäisyyttä. Tällaisia tilanteita voi olla esim. erot, jolloin usein molempien sosiaalinen status ja ystäväpiiri muuttuvat (Weiss 1975, 145–147.)

Sosiaalinen yksinäisyys kasvaa pikkuhiljaa sosiaalisen eristäytyneisyyden jatkuessa, toisin kuin emotionaalinen yksinäisyys ilmenee heti kiintymyssuhteen päätyttyä. Yksinäisyyden muodot eroavat toisistaan sillä, että emotionaalisessa yksinäisyydessä suhde on kahden ihmisen välinen kun taas sosiaalisessa yksinäisyydessä ihminen kaipaa ryhmän kuuluvuutta ja vertaisuutta (Tiikkainen 2011, 67–69.) Kangasniemi (2005) listaa ihmissuhteisiin liittyviin syihin fyysisen yksinäisyyden, joka hänen mielestään jää usein tutkimusten ulkopuolelle. Fromm-Reichmannin (1980) mukaan ihmisellä on synnynäinen ja inhimillinen tarve tulla kosketetuksi. Fyysisen koskemattomuuden puute voi aiheuttaa lapsella emotionaalisen tai fyysisen häiriön kun taas aikuisella ei-seksuaalisen

kosketuksen puute voi johtaa yksinäisyyteen. Suomen kulttuuri hyväksyy koskettamisen vain parisuhteessa sekä lapsen ja vanhemman välillä, muuten koskettaminen voi olla jopa kiellettyä (Kangasniemi 2005, 244–245.)

Molemmat kirjoittajat puhuvat myös eksistentiaalisesta yksinäisyys teoriasta, jonka Kangasniemi (2005) on listannut minuuteen ja identiteettiin liittyvän yksinäisyyden tunteen alle. Eksistentiaalinen näkemys on se, että ihminen on loppujen lopuksi yksin. Kukaan ei koe tunteita tai ajatuksia samalla tavalla kuin toinen, joten erillisyys on osa olemassa oloa (Kangasniemi 2005, 246.) Teoria mukaan ihminen voi kokea yksinäisyyttä, vaikka hän olisi tyytyväinen ihmissuhteisiinsa. Yksinäisyys on sisäinen tunne ihmisen ja ympäröivän maailman välillä, joten sosiaalisilla suhteilla ja tilanteilla ei ole vaikutusta yksinäisyyden tunteeseen. Eksistentiaalisessa teoriassa yksinäisyyttä on laadultaan kahdenlaista: positiivinen yksinolo ja kielteinen yksinäisyys. Positiivinen yksinolo on ihmisen oma valinta, kun taas kielteistä yksinäisyyttä ei valita. Eksistentiaalisessa teoriassa uskotaan ihmisen saavuttavan sisäisen rauhan ja tasapainon positiivisen yksinäisyyden kautta. Moni ihminen pelkää olla yksin, joka ajaa heidät hakemaan jatkuvasti seuraa. Kyvyttömyys yksinoloon usein pahentaa yksinäisyyden tunnetta (Tiikkainen 2011, 62–64.)

Tiikkaisen (2011) mukaan aiemmin esitettyjen kahden teorian lisäksi on olemassa kaksi yksinäisyyttä kuvaavaa teoriaa: psykodynaaminen ja kognitiivinen teoria. Näiden teorioiden erona on se, että psykodynaaminen teoria pohjaa lapsuuden kokemuksiin kun taas kognitiivinen yksinäisyys tulee teorian mukaan ihmisen omista havainnoista. Psykodynaamisen teorian keskeisin ajatus on, että ihmisen ei onnistu luomaan ja ylläpitämään tunnesiteitä tiettyyn toiseen ihmiseen, tämä johtuu aikuisikään asti seuraavista lapsuusajan kokemuksista. Yksinäisyyteen johtavia tekijöitä tässä teoriassa ovat lapsuusajan negatiiviset kokemukset sekä epäonnistuminen tunnesiteiden muodostamisessa. Psykodynaamisen teorian ongelmaksi koetaan se, ettei teoria ota huomioon ihmiseen vaikuttavia tekijöitä esim. sosiaalisia suhteita ja kulttuuria (Tiikkainen 2011, 60–62.) Vastaavasti kognitiivisessa teoriassa yksinäisyys on psyykkinen tila, joka syntyy kun ihminen huomaa ristiriidan toiveiden ja todellisuuden välillä esim. parisuhde ei vastaa hänen omaa kokemustaan. Yksinäisyyden taustalla on tilanteisiin liittyviä tekijöitä sekä persoonaan liittyviä piirteitä, kuten ujous, heikko itsetunto tai masennus. Näihin piirteisiin puuttamalla voidaan vaikuttaa yksinäisyyden syntyyn. Kognitiivisessa teori-

assa muutokset niin elämässä kun yhteiskunnassa vaikuttavat yksinäisyyden kokemukseen. Ihmisen tyytyväisyys omien sosiaalisten suhteiden laatuun ja määrään on yhteiskuntaan ja kulttuuriin liitännäinen, ja omia suhteita vertaillaan toisten sosiaalisiin suhteisiin (Tiikkainen 2011, 65–66.)

Eksistentiaalisen yksinäisyyden lisäksi Kangasniemen (2005) minuuteen ja identiteettiin liittyvien yksinäisyyden tunteisiin kuuluu myös fenomenologinen näkökulma yksinäisyyteen sekä kosminen yksinäisyys. Fenomenologisen näkökulman mukaan yksinäisyys on yksilön ainutlaatuinen kokemus, eikä kukaan koe sitä samalla tavalla. Tämän näkökulman mukaan ihminen yksinäisyyttä kokiessaan tuntee äärimmäistä tietoisuutta itsestään, esim. ulospäin näkyvän minän ja todellisen minän eroa. Kosminen yksinäisyys on Kangasniemen (2005) mielestä lähellä eksistentiaalista yksinäisyyttä, josta isona erona on se, ettei kosminen yksinäisyys ole koskaan myönteistä. Eksistentiaalisessa yksinäisyydessä ihminen keskittyy oman olemassa olon pohtimiseen toisin kuin kosmisessa yksinäisyydessä pohdinta on levittäytynyt laajemmin kaikkeen olevaan (Kangasniemi 2005, 248–249.)

2.2 Yksinäisyyden monet syyt

Yksinäisyys on kokemuksena monimuotoinen ja syntyy monesta eri tekijästä. Yksinäisyyteen liittyy erilaisia elämäntilanteita, asenteita, persoonallisuuden piirteitä sekä sosiaalisia suhteita (Tiikkainen 2011, 59.) Yksinäisyys on saattanut olla läsnä jo lapsuudesta tai se voi olla ihmisen persoonasta tai yhteiskunnasta johtuvaa. Tässä luvussa käydään läpi näitä yksinäisyyden syitä ja keskitytään eteenkin opiskelijoiden yksinäisyyteen aiheuttajiin.

2.2.1 Lapsuuden ja nuoruuden kokemukset yksinäisyyden aiheuttajina

Uusitalon (2007) mukaan ihmisestä kasvaa ihminen vain toisen ihmisen seurassa. Ihminen tarvitsee henkistä ja fyysistä läheisyyttä tullakseen kokonaiseksi, mutta tullakseen itsenäiseksi ja henkisesti vahvaksi ihminen tarvitsee yksinäisyyttä ja yksinoloa (Uusitalo 2007, 23.) Teorioiden ja tutkimusten mukaan ihmisen kokeman yksinäisyyden aiheuttajana voi olla lapsuuden ja nuoruuden ikävaiheisiin liittyvät kokemukset. Näitä yksinäisyyden aiheuttajia avataan tarkemmin tässä luvussa.

Ihmisen kyky luoda läheisiä ihmissuhteita syntyy varhaislapsuuden kiintymyssuhteesta. Lapsen muodostaessa minäkuvaa peileinä toimivat hänen vanhempansa. Luottamus ja turvallisuus ovat tärkeitä minäkuvan rakentumisessa. Jos peilit eivät toimi lapsesta voi tulla sosiaalisilta taidoiltaan ja itsetunnonaltaan hauras. Lapsen tulee tuntee olonsa hyväksytyksi ja rakastetuksi (Uusitalo 2007, 29.) Tätä ajatusta tukee myös psykodynaaminen yksinäisyysteoria, jossa korostetaan varhaisia vuorovaikutussuhteita ja niiden vaikutusta yksinäisyyden syntyyn. Positiivisilla kokemuksilla on yksinäisyyttä torjuva vaikutus (Tiikkainen 2011, 61.) Leikki-ikäisellä lapsella tulisi olla kavereita, jotta hän oppisi ottamaan muut huomioon ja olemaan ikäistensä kanssa. Koulussa toisilla lapsilla on useampi kaveri kun taas toisilla ei välttämättä ole yhtään. Syynä yksinoloon voi olla kiusaaminen tai lapsen oma arkuus (Nevalainen 2009, 24–25.) Uusitalo (2007) on samoilla linjoilla Nevalaisen (2009) kanssa. Hänen mukaansa vanhempien tulisi tukea lasten ja nuorten ystävyysuhteita ja sosiaalisten taitojen harjoittamista, koska pelkkä vuorovaikutus vanhempien kanssa ei riitä. Eteenkin nuoret tarvitsevat hyväksyntää, yhteenkuuluvuutta ja emotionaalista turvaa, jota heidän ystävät voivat heille tarjota (Uusitalo 2007, 31.)

Nuoruus jakautuu eri vaiheisiin 12–22 ikävuoden välillä, jotka poikkeavat toisistaan vaikka kaikissa vaiheissa tapahtuu kehitystä. Nuoren kehitykseen vaikuttaa myös hänen sukupuolensa. Varhaisnuoruudessa fyysiset muutokset ovat läsnä ja aiheuttavat hämmennystä nuoressa. Nuori alkaa kaivata itsenäistymistä ja suhde vanhempiin muuttuu jatkuvasti. Tähän vaiheeseen kuuluu vanhempien arvostelu ja heidän sääntöjensä kyseenalaistaminen. Itsenäistymisessä tärkeässä roolissa on ystäväpiiri, joihin nuori tukeutuu. Varhaisnuoruudessa rakentuu itsetuntemus, joka korostaa itsetietoista käyttäytymistä. Varsinaisen nuoruuden, 15–17 vuoden ikäisenä, nuoren oma seksuaalisuus kehittyy ja se rupeaa vaikuttamaan hänen ihmissuhteisiin. Fyysisien muutosten takia nuori näkee seksin eri tavalla kuin lapsena. Nuori on usein epävarma omasta seksuaalisuudestaan. Seurustelusuhteet ovat tärkeässä roolissa ja ne ovat aluksi itsekkeskeisiä, joissa nuori testaa omaa kelpaavuuttaan (Aalberg & Siimes 2007, 68–70.)

Aalberg ja Siimes (2007) puhuvat kirjassaan jälkinuoruudesta, joka sijoittuu 18–22 vuoden ikävaiheeseen. Tähän ikäryhmään kuuluu myös suurin osa tähän tutkimukseen vastanneista. Jälkinuoruus on jäsentymisvaihe, jolloin nuori hahmottuu naiseksi tai mieheksi. Hän oppii näkemään vanhempansa ihmisinä ja kykenee lähestymään heitä tasa-arvoisemmin. Jälkinuoruudessa empatiakyky lisääntyy ja nuoren ihmissuhteet alkavat

perustua myötäelämiselle. Emotionaalisen kypsymisen kautta nuori oppii arvostamaan omaa sekä toisen yksityisyyttä. Jälkinuoruuteen kuuluu myös identiteettikriisi, jonka aikana nuori tekee tulevaisuuden kannalta tärkeitä valintoja. Tässä ikävaiheessa hänestä tulee yhteiskunnan jäsen ja hän alkaa kantaa vastuuta (Aalberg & Siimes 2007, 70–71.) Varhaisaikuisuuteen liittyy usein kotoa pois muuttaminen, jossa tarjoutuu mahdollisuus tutustua uusiin ihmisiin ja yksin oloon. Tässä ikävaiheessa parisuhteet voivat jo olla loppuelämän kestäviä (Nevalainen 2009, 27.)

Uusitalon (2007) mukaan nuoren yksinäisyyttä voidaan tarkastella eri näkökulmista. Murrosiässä nuori etsii itseään ja itsenäistyminen on osa itsensä tutustumista. Nuori voi kokea sisäistä yksinäisyyttä jos hänen oma persoonansa jää hänelle vieraaksi, mutta parhaassa tapauksessa nuori oppii rakastamaan itseään. Fyysinen yksinäisyys on läheisyyden ja kuulumisen tarvetta. Nuoruudessa koetaan läheisydentarvetta omiin vertaisiin, kun taas vetäydytään fyysisesti vanhemmista. Uusitalon (2007) mukaan nuorten yksinäisyydestä löytyy yhtäläisyyksiä Weissin (1975) vuorovaikutusteorian. Uusitalon (2007) mukaan nuorella on tarve kokea rakkautta ja hyväksyntää, joten nuori voi kokea emotionaalista yksinäisyyttä jos hän kokee, ettei hänellä ole ketään tärkeää ihmistä. Nuori voi olla sosiaalisesti yksinäinen jos hänellä on heikko sosiaalinen verkosto tai sitä ei ole ollenkaan. Sosiaalista yksinäisyyttä poteva nuori kokee tarvetta kuulua johonkin yhteisöön ja kokea itsensä tarpeelliseksi (Uusitalo 2007, 26–28.)

Saaren (2009) vuonna 2007 tekemän tutkimuksen mukaan yksinäisyyteen Suomessa on monia elämäntekijöitä. Naiset kokevat hieman enemmän yksinäisyyttä kun taas miehet. Ikäryhmistä nuoret ja vanhuksat kokevat muita enemmän yksinäisyyttä. Naimattomat kokevat yksinäisyyttä enemmän kuin jossain elämän vaiheessa naimisissa olleet. Yksi selkeä yksinäisyyttä aiheuttava tekijä on yksin asuminen, mutta myös isommissa talouksissa koetaan yksinäisyyttä, johon syynä voi olla yksinhuoltajuus. Lapsettomuus on myös yksi yksinäisyyden aiheuttajista. Tutkimuksesta selviää myös se, että ansiotyö ja koulutus ovat yksinäisyyttä vähentäviä tekijöitä. Tutkimukseen vastanneista ne, jotka asuivat suurkaupungeissa ja haja-asutusalueilla kokivat enemmän yksinäisyyttä kun taas pienemmissä kaupungeissa ja taajamissa asuvat (Saari 2009, 124–125.)

2.2.2 Persoonaan ja ihmissuhteisiin liittyvät yksinäisyyden aiheuttajat

Ikävaiheisiin liittyvien kokemusten lisäksi yksinäisyyttä voi aiheuttaa persoonaan sekä sosiaalisiin taitoihin liittyvät syyt, joita käsitellään tässä luvussa. Lisäksi käydään läpi siitä, ettei yksinäisyys ole aina negatiivinen tila vaan ihminen voi kokea yksinäisyyden myös positiivisena asiana.

Tiikkaisen (2011) esittämässä kognitiivisessa yksinäisyysteoriassa yksinäisyyden taustalla on ihmisen persoonaan liittyviä tekijöitä, kuten ujous, sulkeutuneisuus, sisäänpäin kääntyneisyys, ahdistuneisuus ja masentuneisuus. Nämä persoonallisuuden piirteet vaikuttavat siihen millaisena ihminen näkee elämässä eteen tulevat tilanteet (Tiikkainen 2011, 65.) Nevalaisen (2009) mielestä ihmisen tietyt luonteen piirteet, kuten ujous ja arkuus saattaa aiheuttaa yksinäisyyttä, koska ne hidastavat toisiin ihmisiin tutustumista. Muita ihmiseen itseensä liittyviä yksinäisyyden syitä voivat olla vahvat asenteet, erilaisuus, sairaudet ja psyykkiset trauma. Vahvat asenteet esimerkiksi rotuun, sukupuoleen tai politiikkaan voi karkottaa ihmisiä. Erilaisuus pohjautuu siihen, että ihmisillä on tietty kuva miten tulee toimia ja siitä poikkeaminen ei ole hyväksyttävää. Eteenkin nuoret saattavat helposti leimaavat toisen esim. pukeutumisen tai puhettavan takia. Pitkäaikais-sairaat saattavat kokea yksinäisyyttä, koska eivät jaksaa tai kykene ylläpitämään ihmissuhteitaan. Psyykkiset traumat viittaavat samaan kuin Weissin (1975) esittämään emotionaaliseen yksinäisyyteen, jolloin trauma syntyy läheisen ihmisen menettämisestä (Nevalainen 2009, 30–37.) Nevalaisen (2009) mukaan on myös positiivisia piirteitä, jotka voivat aiheuttaa yksinäisyyttä kuten liiallinen rehellisyys, sosiaalisuus ja kiltteys. Kaikki ihmiset eivät kestä liikaa rehellisyyttä, vaikka sillä ei tarkoittaisi pahaa. Läheiset ja ystävät voivat kokea liiallisen sosiaalisuuden rasittavana ja takertumisena. Näissä tapauksissa liika on liikaa (Nevalainen 2009, 38–40.)

Yksinäisyyden kokemus on yksilöllinen, mutta siihen vaikuttaa jokaisen oma näkemys omista sosiaalisista suhteista. Toinen näkee useamman sosiaalisen suhteen tärkeämpänä kuin toinen (Saari 2009, 125–126.) Joku voi kokea yhden ystävän riittäväksi ja toiselle useampi ystävä ei tunnu riittävän. Ystävien määrä voi myös kertoa ystävyyslaadusta ja tarpeesta. Toinen haluaa jakaa elämänsä vain muutaman ihmisen kanssa kun taas useamman ystävän kanssa voi olla vaikeaa päästä syvällisiin asioihin saakka. Yhden ystävän kääntöpuolena on toki se, että jos ystävyys päättyy voi olla vaikeaa löytää sopivaa korvaavaa ystävää (Nevalainen 2009, 13.) Ystävyysuhteiden ylläpitämistä voi

vaikeuttaa esimerkiksi muutto toiselle paikkakunnalle (Nevalainen 2009, 28). Sosiaalisten suhteiden luominen ja ylläpitäminen on taitolaji. Nevalaisen (2009) mielestä ihmissuhteita luodessa tärkeää on toisen ihmisen ymmärtäminen, hänen tunteensa ja tapansa nähdä maailmaa (Nevalainen 2009, 43–44.) Saaren (2009) tekemässä tutkimuksessa selviää, että yksinäisillä on määrällisesti vähemmän sosiaalisia suhteita kun taas ihmisillä, jotka eivät koe yksinäisyyttä. Tutkimuksen mukaan yksinäisyyttä vähensivät viikoittaiset tapaamiset, mutta harvemmat tapaamiset aiheuttivat yksinäisyyttä. Tutkimuksesta selviää myös se, että yksinäiset kokevat olevansa passiivisempia kuin ikäryhmänsä muut jäsenet osallistumaan sosiaaliseen ja vapaa-ajan toimintaan. Yksinäisillä on tutkimuksen mukaan kuitenkin yleensä edes joku, jonka kanssa keskustella henkilökohtaisista asioista. Syvästi yksinäisillä ei ole henkilöä jonka kanssa keskustella (Saari 2009, 125–131.)

Yksinäisyys koetaan usein negatiivisena kokemuksena, mutta se voidaan myös joidenkin teoreetikoiden mukaan kokea myönteisenä tunteena (Tiikkainen 2011, 60). Eksistentiaalisessa yksinäisyyden teoriassa puhutaan positiivisesta yksinolosta, joka on ihmisen oma valinta. Eksistentiaalisen teorian taustalla on kristillinen ajatus siitä, että yksinäisyyttä pitäisi tarkastella myönteisenä asiana. Näkemyksen mukaan sisäisen rauhan ja tasapainon löytämistä edistää positiivinen yksinolo (Tiikkainen 2011, 63.) Jo varhaiskristillisellä ajalla oli erakoita, jotka hakivat etäisyyttä muihin ihmisiin löytääkseen vapauden. Erakoiden asetuttua asumaa lähemmäksi syntyi kristillinen luostarilaitos, joka toimii edelleen, vaikka ankaruus ja eristyneisyys muusta yhteiskunnasta vaihtelevat luostareittain (Lehtinen 2011, 111–112.) Vapaaehtoiseen yksinäisyyteen on monia syitä, mutta yleensä ne liittyvät elämän vaihtelevaisuuteen. Syitä voi olla vaikka se, että elämässä tapahtuu paljon asioita lyhyen ajan sisällä tai ihmissuhteissa tulee kolhuja. On olemassa myös niitä, jotka viihtyvät mieluummin yksin (Nevalainen 2009, 19–22.) Lehtisen (2011) mielestä luovuus ja uuden keksiminen vaatii yksinäisyyttä. Luovuus vaatii sen, että pitää itsensä toisten mielipiteiden saavuttamattomissa ja on pystyttävä kestämään yksinäisyyttä (Lehtinen 2011, 113.) Eksistentiaalinen teoria tukee Lehtisen (2011) näkemystä. Yksinäisyyden tunteiden käsittely ja hyväksyminen voi olla avain henkiseen kasvuun ja antaa voimavaroja luovuudelle (Tiikkainen 2011, 64).

2.2.3 Yhteiskunta ja kulttuuri yksinäisyyden aiheuttajana

Yksinäisyys on jokaisen ihmisen oma kokemus, mutta laajempaan ilmiönä se tarkoittaa yksilön ja yhteisön suhdetta, ja siitä millaisilla tavoilla yksilö voi liittyä yhteisön jäseneksi (Jokinen 2005, 11). Juho Saaren (2009, 114) tutkimus eurooppalaisten ja suomalaisten yksinäisyydestä tukee Jokisen (2005) ajatusta. Tutkimuksen mukaan ihmisten kokema yksinäisyys on lisääntynyt seuraavien yhteiskunnallisten muutosten takia: elintason nousu, ystävien merkityksen korostuminen ja perherakenteiden muutos. Samaan aiheeseen pureutuu myös Tarja Heiskanen ja Liisa Saaristo (2011), joiden mukaan yhteiskunnallisia yksinäisyyden osatekijöitä ovat vapaus ja kuluttaminen. Meillä on vapaus tehdä ja olla mitä vaan, mutta se myös pakottaa meidät itse tekemään valinnat ja ratkaisut vailla yhteisön tukea (Heiskanen & Saaristo 2011, 16.) Heidän mielestään työnteko ei ole enää tapa integroitua nyky-yhteiskuntaan vaan kuluttaminen. Suurin ongelma kuluttamisen kannalta on kuitenkin köyhyys ja syrjäytyminen (Heiskanen & Saaristo 2011, 25–26.)

Toisesta kulttuureista tulevat voivat kokea yksinäisyyttä, eteenkin muuttaessaan toiseen maahan. Kulttuurinen yksinäisyys luo tunteen ulkopuolelle jäämisestä. Yksinäisyyden helpotusta saatetaan hakea oman kulttuurin hylkäämisellä tai takertumalla omaan kulttuuriin tiukemmin. Maahanmuuttajien kohdalla tätä yksinäisyyttä pyritään parantamaan erilaisilla kotouttamistoimenpiteillä, joka voi johtaa maahanmuuttajien keskinäiseen verkostoitumiseen. Maiden ja kaupunkien sisällä on myös eri kulttuureja, joista toiseen muuttaminen saattaa aiheuttaa kulttuurisokin ja alkuun yksinäisyyttä (Nevalainen 2009, 16–17.)

Perhesuhteiden muutos on osasy sosaalisten suhteiden muutokseen nyky-yhteiskunnassa. Useimmiten perheen molemmat vanhemmat käyvät töissä ja pitkät työpäivät ovat osaltaan syy yhteisen ajan vähyyteen. Vanhempien poissaolon myönteisenä puolena nähdään nuorten aiemmin alkava itsenäistyminen. Nykyaikana avioerot ja uusioperheet ovat yleistyneet, ja eteenkin avioerot aiheuttavat turvattomuuden tunnetta lapsissa. (Kangasniemi 2005, 251.) Monimuotoisten uusioperheiden ja sukulaissuhteiden ylläpitäminen vaatii enemmän ylläpitäjältään, joten moni saattaa jättäytyä niiden ulkopuolelle (Saari 2009, 248.) Kotitalouksien rakenteet ovat muuttuneet paljon sitten 1950-luvulta. Perheen keskikoossa suurin lasku on tapahtunut 1950–1970-luvuilla ja 1990-luvun jälkeen muutos on ollut vain pientä. Vuonna 2008 perheen koko oli keskimääräisesti vain

2,8 hlö/talous. Yksin asuvien määrä on kasvanut lähes kuuden kymmenen vuoden aikana kymmenen prosenttia, joka mukaan joka neljäs suomalainen asui yksin vuonna 2008 (Saari 2009, 107–108.)

Yksin asumiseen vaikuttaa moni asia, kuten opiskeluaikojen pidentyminen, eliniän pidentyminen sekä perheen perustetaan aiempaa myöhemmin. Toinen yksin asumista edistävä tekijä on yhteiskunnan vaurastuminen, jonka myötä taloudellista taakkaa ei synny yksin asuttaessa (Saari 2009, 108.) Yhteisön ja yksilön suhteen muuttuessa, on myös yksinäisyyden kokemus muuttuva. Kulttuurissamme yksin elämistä ei arvosteta yhtä paljon kuin läheisten täyttämää elämää. Yksinäisyys voi olla myös tietoisesti tehty valinta, joka voi olla vapauttavaa ja tavoiteltavaa (Jokinen 2005, 13.) Jokisen (2005, 15) näkemyksen mukaan yksin asuvalle ei ole luontevaa paikkaa kulttuurissamme, lukuun ottamatta kaupunkilaissinkkuja. Eija Maarit Ojala ja Osmo Kontula (2002) huomasivat tutkiessaan yksin asuvia keski-ikäisiä ihmisiä, että ihmisten oletetaan elävän yhdessä. Suurin osa kaipasi enemmän sosiaalisuhteita eivätkä olleet sopeutuneet yksin olemiseen. He kokivat olevansa onnettomia ilman elämäkumppania. Tutkimuksessa oli ollut mukana myös ihmisiä, jotka päättämällä tai tekemättä päätöstä asua yksin kokivat yksin elämisen myönteisenä ja tuolloin yksin oleminen ei rajoittanut heitä muodostamasta sosiaalisia suhteita (Jokinen 2005, 15–16.) Tätä tukee myös Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2014) teettämän tutkimus, jonka mukaan yksin asuvat voivat huonommin kun kumppanin kanssa asuvat. Yksin asuvat käyttävät tutkimuksen mukaan enemmän sosiaalipalveluja, kuten toimeentulotukia ja kuntouttavia palveluita. Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuksen mukaan yksin asuvat ovat myös yksinäisempiä, koska heillä on pienempi sosiaalinen pääoma.

Pasi Moisio ja Tuomas Rämö (2007) huomasivat tekemänsä tutkimuksessaan, että on olemassa yksittäisiä ihmisryhmiä, jotka kokivat keskimääräistä enemmän yksinäisyyttä. Näitä ryhmiä olivat työttömät, yli 65 vuotiaat eläkeläiset ja eteenkin työkyvyttömyyseläkkeellä olevat sekä yksi asuvat ja yksinhuoltajataloudet. Tästä voi päätellä sen, että kansanterveyden ja työttömyyden kohentumien voisivat olla avain yksinäisyyden ehkäisyyn (Saari 2009, 117.) Tätä teoriaa tukee myös Saaren (2009) tekemä tutkimus, jossa hän kartoitti eri sosioekonomisten luokkien yksinäisyyttä. Tutkimuksesta selviää, että yksinäisyys kasvaa jos ihminen on työtön, eikä hän hae aktiivisesti töitä. Yksinäisyyttä vähentää se jos hänellä on sosiaalinen rooli (esim. perheessä) tai identiteetti (Saari 2009, 122.)

Heiskanen ja Saariston mukaan nyky-yhteiskunnassa on selvemmin nähtävissä luokkarajat, jotka jakautuvat hyvin toimeentuleviin ja vähempi osaisten kasvavaan väestöön. Nyky-yhteiskuntaan kuulutaan enemmän kuluttamisen eikä työn kautta. Tässä tilanteessa ongelmana on vähäosaiset, joilla ei ole varaa pitää taloutta käynnissä (Heiskanen & Saaristo 2011, 25–26.) Erämaa (2011, 39) ottaa esille se, että köyhyyden takia ihmiset joutuvat luopumaan sosiaalisista suhteistaan, kuten jättää osallistumatta juhliin tai harrastuksiin kun niihin ei ole varaa. Perheen vähäosaisuus voi vaikuttaa näin ollen siihen, että perheen lapsi jää ystäväpiirin ulkopuolelle.

2.3 Yksinäisyyden vaikutus ja ehkäisykeinot

Yksinäisyyden tunnetta kuvataan usein ahdistavana ja epämiellyttävänä, mutta se ei ole sama asia kuin sosiaalinen eristäneisyys. Ihminen voi olla yksin, vaikka ei ole yksinäinen, mutta ihminen voi kokea olevansa yksinäinen, vaikka ympärillä olisi muita ihmisiä (Tiikkainen 2011, 60.) Ihminen saattaa tuntea syyllisyyttä omasta yksinäisyydestään ja yrittää löytää yksinäisyydelle selitystä. Yksinäinen saattaa mennä tilaan, jossa häntä ei huvita mikään tai tilaan, jossa hän haluaa yksinäisyydestä keinolla millä hyvänsä eroon. Yksinäisyys voi äärimmillään aiheuttaa sairastumista. Mielenterveysongelmista kärsivät ovat usein olleet yksinäisiä ennen sairauttaan. Yksinäisyys voi aiheuttaa myös harhoja, kuten ääniä tai näkyjä (Nevalainen 2009, 21–22.) Nuoret voivat joskus kompensoida yksinäisyyttään esimerkiksi laihduttamisella, liikunnalla tai työn teolla, jotta saisi edes oman kehon hallintaan. Nuori voi myös vähätellä sosiaalisten suhteidensa tarvetta, jotta yksinäisyys olisi siedettävämpää (Uusitalo 2007, 35.) Yksinäisyys on kroonista silloin kun ihminen ei ole vuosiin pystynyt rakentamaan kestäviä ihmissuhteita. Yksinäisyys voi olla niin rankka kokemus, ettei sitä pysty myöntämään itselleen tai puhumaan siitä kenellekään (Heiskanen 2011, 78.) Yksinäisyydestä kuin muistakin psykologisista vaivoista paraneminen alkaa hyväksymisestä (Nevalainen 2009, 58).

Yksinäisyyden ehkäisyyn ja siitä kärsivien auttamiseen avaimena on yksinäisyyden lähtökohtien ja monimuotoisuuden ymmärtäminen. Monimuotoisuuden takia myös ehkäisykeinojen tulee olla monia – sama menetelmä ei sovi kaikille (Tiikkainen 2011, 59.) Weiss (1975) toi esille jo vuonna 1975 vertaisuuden tärkeyden yksinäisyyden aiheuttaja ja ehkäisijänä. Sosiaalisen yksinäisyydessä vertaisilla ja ryhmään kuulumisella on iso rooli. Ihminen kokee yksinäisyyttä jos hänellä ei ole paikkaa vertaisten muodostamassa

ryhmässä ja hän kokee jääneensä ulkopuolelle. Eteenkin naiset kaipaavat enemmän ystäviä ja heidän tuomaa tukeaan. Joissain tilanteissa ihmisen jäätyä ryhmän ulkopuolelle hän saattaa löytää uuden ryhmän, jossa on samasta syystä yksin jääneitä ihmisiä, esim. eronneet (Weiss 1975, 147.) Taide on yksi hyvistä keinoista hankkia sisältöä elämään ja taiteen avulla voi käsitellä omia tunteitaan. Itsenäisen toiminnan kautta voidaan myös parantaa ihmisen oman elämän hallintaa (Tiikkainen 2011, 65.)

Internetin mahdollisuudet ovat niin hyviä kuin huonoja ja nuorten elämä siellä näyttyy usein raadollisena, mutta nuoret ovat saaneet internetin välityksellä apua ja vertaistukea ongelmiinsa (Kari 2011, 157.) Nykyihminen on tottunut kulkemaan nopeasti verkossa ympäri maailmaa ja pitämään yllä sosiaalisia suhteita sosiaalisessa mediassa. Kommunikaatio ja yhdessäolo ovat muuttuneet puhelimien ja tietokoneiden takia. Maailma on pienentynyt (Eräsaari 2011, 32.) Internet helpottaa myös uusien vuorovaikutussuhteiden luomista. Roolien luominen ja anonyymisyys antaa mahdollisuuden puhua vaikeista asioista ilman leimautumista ja pelkoa. Rooleilla ja anonyymi syydellä on toki kääntöpuolensa, joka voi aiheuttaa pettymystä ja olla vaarallista. Internetin ja kännyköiden kautta väärinymmärrykset ovat kasvaneet nonverbaalisen viestinnän puutteen vuoksi, joten teknologia ei korvaa täysin fyysistä läsnäoloa (Kangasniemi 2005, 233–236.)

2.4 Aiemmat tutkimukset ammattikorkeakouluopiskelijoiden yksinäisyydestä

Yksinäisyys on tutkittu paljon, mutta korkeakouluopiskelijoihin kohdistunutta tutkimusta on vähän. Yleensä yksinäisyyttä on tutkittu osana opiskelijoiden hyvinvointia, mutta se ei saa juuri suurempaa huomiota ja opiskelijoiden yksinäisyyden tutkimus jää pintapuoliseksi. Ilman tarkempaa tutkimusta jää täysin varjoon opiskelijoiden yksinäisyyden syyt ja seuraukset, joihin päästään käsiksi tässä tutkimuksessa. Tässä luvussa käydään läpi kaksi isompaa ammattikorkeakoulu opiskelijoihin kohdistuvaa tutkimusta ja mitä ne kertovat opiskelijoiden yksinäisyydestä.

Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiön Otuksen (2013) Opiskelijabarometri 2012 – julkaisussa yksinäisyys löytyy sosiaalisen hyvinvoinnin alta. Barometriin vastanneista (N = 4092) ammattikorkeakouluopiskelijoista vain 22 % prosenttia ei kokenut ollenkaan yksinäisyyttä. Suurin osa vastanneista ei juurikaan (35 %) kokenut yksinäisyyttä, mutta se erosi vain kahdella prosentilla niistä jotka kokivat yksinäisyyttä joskus (33 %).

Usein yksinäisyyttä vastanneista koki 9 % ja jatkuvasti 2 %, joka on 82 ihmistä kaikista vastanneista. Barometrissa ei vertailtu yksinäisyyttä sukupuoleen tai ikään vaan yksinäisyyden kokemuksen määrä oli ainoa tapa lähestyä aihetta. Barometrissä kuitenkin tutkittiin myös sitä, onko vastaajan mahdollista keskustella jonkun kanssa avoimesti asioistaan ja ongelmistaan. Tähän kysymykseen enemmistö vastasi kyllä, mutta 14 % ammattikorkeakouluopiskelijoista vastasi ehkä ja 5 % vastasi, ettei heillä ole ketään kenen kanssa keskustella (Saari & Kettunen 2013, 46–47.)

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön (2012) teettämässä Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimuksessa yksinäisyys oli otettu esille ystävien ja sosiaalisen tuen alla. Tutkimuksen mukaan 5-7 % vastanneista koki yksinäisyyttä eri mittareilla. Yksinäiset kokivat, ettei heillä ollut mahdollisuus keskustella asiastaan tai tapasivat ystäviään harvemmin kuin kerran kuussa. Tutkimuksen mukaan 1958 vastanneesta korkeakouluopiskelijasta 42,1 % koki yksinäisyyttä, joista 4,9 % koki yksinäisyyttä usein. Naiset kokivat tutkimuksen mukaan enemmän yksinäisyyttä ajoittain kun taas miehet kokivat usein yksinäisyyttä enemmän kun naiset (Kunttu & Pesonen 2012, 87.)

3 TUTKIMUSYMPÄRISTÖ

Mikkelin ammattikorkeakoulussa (2014) opiskelee yhteensä 4 500 opiskelijaa ja 720 uutta opiskelijaa aloittaa opintonsa vuosittain. Mikkelin ammattikorkeakoulussa voi opiskella seitsemällä eri koulutuslallalla, jotka pitää sisällään 15 suomenkielistä ja 3 englanninkielistä ammattikorkeakoulututkintoa. Mikkelin ammattikorkeakoulussa on mahdollista opiskella myös ylempää ammattikorkeatutkintoa yhdeksällä eri alalla. Opetuksen lisäksi Mikkelin ammattikorkeakoulussa tehdään myös tutkimus- ja kehittämistyötä sekä tuotetaan erilaisia palveluja lähiympäristön asukkaille ja yrityksille.

Mikkelin ammattikorkeakoulun (2014) mukaan toiminta jakautuu kahdelle kampukselle; Mikkelin Kasarmin kampukselle ja Savonlinnan Savonniemen kampukselle. Kasarmin kampuksella opiskelee n. 3 200 amk-opiskelijaa, joihin tämä tutkimus kohdistuu. Mikkelin Kasarmin kampus tarjoaa opiskelijoilleen monipuolisia opiskelijoiden palveluja, kuten; opinto- ja hakutoimisto, opiskelijahuolto, kansainvälistymispalvelut, opiskelijakunta MAMOKin palvelut ym.

Talouselämä -lehden tekemän vertailun mukaan Mikkelin ammattikorkeakoulu (2014) on Suomen paras korkeakoulu vuonna 2013. Mikkelin ammattikorkeakoulun tulevaisuudessa on näkyvissä suuria muutoksia kun se yhdistyy Kymenlaakson ammattikorkeakoulun kanssa, joista yhdessä tulee Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu (XAMK). Yhdistyminen tulee toteutumaan vuonna 2017.

3.1 Opiskelijoiden hyvinvointi ja sen edistäminen

Mikkelin ammattikorkeakoulussa (2014) opiskelijoiden hyvinvointi on tärkeässä roolissa. Opiskelijoiden hyvinvointia pyritään edistämään monin eri tavoin, kuten terveys- ja harrastepalveluiden avulla. Mikkelin ammattikorkeakoulun henkilökunnan ja opiskelijaterveydenhuollon henkilökunnan lisäksi opiskelijoiden hyvinvointia edistää myös opiskelijakunta MAMOK sekä opiskelijayhdistykset.

Opiskelijalla on Mikkelin ammattikorkeakoulussa (2014) mahdollisuus saada kattavasti terveydenhuollollisia palveluja. Opiskelijaterveydenhuollossa pidetään huolta opiskelijoiden terveydestä ja opiskelukyvystä, kuten myös edistetään opiskeluympäristön turvallisuutta ja terveellisyyttä. Terveys- ja harrastepalveluiden lisäksi Mikkelin ammattikorkeakoulu tarjoaa opiskelijoille myös henkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin palveluja. Opiskelijakuraattori auttaa ja edistää opiskelijoiden hyvinvointia sosiaalisiin ja henkisiin tarpeisiin keskittyen. Opintopsykologin tarkoitus on edistää opiskelijoiden oppimista, hyvinvointia ja esteettömyyttä. Oppilaitospastorin kanssa voi keskustella sosiaalisen hyvinvoinnin lisäksi myös hengellisestä hyvinvoinnista.

Mikkelin ammattikorkeakoulussa (2014) on mahdollista harrastaa monenlaista, kuten liikuntaa, musiikkia ja taidetta. Hyvinvoinnin edistämisen lisäksi harrastepalvelujen tavoitteena on saada opiskelijat tutustumaan toisiinsa ja lisäämään ”me-henkeä”. Harrastepalvelut ovat pääsääntöisesti maksuttomia. Harrasteryhmien lisäksi opiskelijoiden vapaassa käytössä on kuntosali. Harrastepalveluiden lisäksi oppilaitos, opiskelijakunta MAMOK sekä opiskelijayhdistykset järjestävät monipuolisesti opiskelijatapahtumia, joihin opiskelijat voivat omatoimisesti osallistua.

Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta MAMOK (2013) toimii opiskelijoiden edunvalvojana ja auttaa opiskeluun liittyvissä asioissa. MAMOK on mukana omalta

osaltaan edistämässä opiskelijoiden hyvinvointia. Vuosittaisten liikunta- ja opiskelijatapahtumien järjestämisen lisäksi MAMK (2013) organisoi ja kouluttaa tutoreita. Tutorit ovat usein opiskelijan ensi kontakti kouluun ja hänen tarkoituksena on tutustuttaa uudet opiskelijat opiskeluympäristöön ja sen mahdollisuuksiin. MAMOK kouluttaa vuosittain noin 80–100 tutoria, jotka toimivat vertais-, kansainvälisyys- ja markkinointitutoreina.

4 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tässä luvussa käydään läpi tutkimuksen taustoihin ja toteutukseen liittyviä asioita. Tarkoituksena on avata tutkimuksen tavoitteita ja kohderyhmää, ja siten miten ne rajautuivat. Luvussa kerrotaan myös kuinka tutkimus eteni menetelmävalinnasta tutkimustulosten tarkasteluun.

4.1 Tutkimuksen tavoitteet ja lähestymistapa

Tutkimuksen näkökulmana on opiskelijoiden hyvinvointi ja sen edistäminen. Tutkimuksen ensimmäinen tavoite on kartoittaa opiskelijoiden yksinäisyyttä ja näin olleen selvittää pientä osaa heidän omaa hyvinvointiaan. Opiskelijoiden hyvinvoinnin takana on myös tutkimuksen tilaajan Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijahuollon tavoite kehittää ja pitää yllä opiskelijoiden hyvinvointia.

Tutkimuksen toisena tavoitteena on kerätä ideoita yksinäisyyden ehkäisyyn. Tämä tavoite pyritään täyttämään tutkimuksessa opiskelija lähtöisesti kysymällä opiskelijoilta millä keinoilla heidän mielestään yksinäisyyttä tulisi ehkäistä ja näin ollen hyödyntää heidän omia kokemuksiaan ja arviointikykyä.

Tämän tutkimuksen tutkimusongelma on opiskelijoiden yksinäisyys ja sitä lähestytään seuraavilla tutkimuskysymyksillä: Missä määrin ja mistä syistä Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijat kokevat yksinäisyyttä? Miten yksinäisyyttä voitaisiin ehkäistä? Näiden kysymysten avulla tutkimukseni jakautuu kahteen osaan: Yksinäisyyden sekä ehkäisykeinojen kartoittamiseen.

4.2 Tutkimuksen kohderyhmän valinta

Tutkimuksen kohderyhmänä toimivat Mikkelin ammattikorkeakoulun Mikkelin Kasarmin kampuksen ensimmäisen ja toisen vuoden nuorten koulutusohjelmien opiskelijat. Kohderyhmä valittiin yhteistyössä opinnäytetyön tilaajan Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijahuollon edustajan kanssa. Ensimmäinen kohderyhmärajaus tehtiin Mikkelissä ja Savonlinnassa opiskelevien opiskelijoiden välillä. Tutkimuksesta ei haluttu tehdä liian laajaa, joten haluttiin keskittyä vain toisen kampuksen opiskelijoihin. Lisäksi Savonlinnassa opiskelevilla on eri opiskeluympäristö ja mahdollisuudet harrastotoimintaan kuin Mikkelissä, joka vaikuttaa tutkimustuloksiin. Tutkimukseen otettiin mukaan vain kokopäiväisesti opiskelevat nuoret, joten tutkimuksen ulkopuolelle jäi monimuotoisesti opiskelevat sekä ylempää ammattikorkeakoulututkintoa opiskelevat opiskelijat. Tämä rajausta tehtiin siitä syystä, että monimuoto ja ylempään amk:n opiskelijat ovat iältään vanhempia ja heille opinnot eivät ole täysipäiväisiä, vaan heidän aikansa jakautuu yleensä perheen ja työn kanssa.

Kohderyhmää rajattiin myös opiskeluvuosien perusteella. Kohderyhmän rajausta vedettiin ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoihin, koska tutkimuksen kautta olisi helppo nähdä vaikuttaako opiskeluiden eteneminen yksinäisyyden määrään. Ensimmäisen vuoden opiskelijoiden kohdalla haluttiin selvittää vaikuttaako esim. uusi paikkakunta ja uudet sosiaaliset ympäristöt yksinäisyyteen. Tutkimukseen valittiin myös toisen vuoden opiskelijoita siitä syystä, että haluttiin verrata ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoiden yksinäisyyttä ja syitä. Kolmannen ja neljännen vuoden opiskelijoita ei tutkimukseen otettu mukaan, koska heidän opiskelunsa olivat jo loppu vaiheessa. Tavoitteena on, että tutkimuksen myötä yksinäisyyden ehkäisykeinoja saataisiin käyttöön. Ajallisesti kolmannen ja neljännen vuoden opiskelijat eivät pääse ehkäisykeinoja hyödyntämään, joten heidät jätettiin tutkimuksen ulkopuolelle. Tutkimus toteutettiin huhtikuussa 2014. Vaikka tutkimukseen osallistui ensimmäisen vuoden opiskelijoita, ei tutkimukseen otettu tammikuussa 2014 aloittaneita opiskelijoita, koska he eivät ole vielä päässeet sisälle kampuksen toimintaan ja mahdollisuuksiin. Tästä päätöksestä poiketen yhdessä tutkimusryhmässä oli läsnä kaksi tammikuussa 2014 aloittanutta opiskelijaa, joten he ovat mukana tässä aineistossa.

Tutkimukseen tavoiteltiin alun perin mukaan yksi ryhmä jokaiselta seitsemältä koulutusosalta, joka antaisi mahdollisuuden selvittää onko opiskelijoiden yksinäisyydessä

eroja eri aloilla. Tutkimuksen laajuuden ja ajan puutteen takia tutkimukseen osallistui loppujen lopuksi neljä ryhmää, jotka olivat: metsätalouden, kansalaistoiminnan ja nuorisotyön, liiketalouden ja talotekniikan koulutusohjelmista.

4.3 Tutkimusmenetelmän valinta

Tutkimusmenetelmää valittaessa tärkeintä tutkimuksen kannalta oli saada mahdollisimman laaja otos, jotta saataisiin kerättyä useamman vastaajan kokemuksia tutkimuksen aiheesta, joten kyselyä pidettiin parhaana menetelmänä tutkimuksen kannalta. Kysely päätettiin toteuttaa kontrolloituna paperikyselynä. Hirsjärven ym. (2009, 191–192) mukaan kontrolloitu kysely toteutetaan niin, että tutkija itse jakaa kyselylomakkeet henkilökohtaisesti ja samalla kertoo tutkimuksesta ja sen tarkoituksesta. Kyselyä ei lähetetty sähköpostitse, koska tutkijan oman kokemuksen mukaan moni opiskelija ei vastaa kyselyihin, joita usein lähetetään opiskelijoiden sähköposteihin.

Tämän tutkimuksen aineisto on suurimmaksi osaksi määrällinen, mutta se pitää sisällään myös laadullisia osuuksia. Kyselylomakkeessa voi määrällisten kysymysten lisäksi olla laadullisia eli avoimia kysymyksiä (Taanila 2014, 2). Avoimissa kysymyksissä on jätetty tyhjä vastaustila kun taas monivalintakysymyksissä vastausvaihtoehdot ovat asetettu valmiiksi. Monivalintakysymyksissä vastaaja valitsee ohjeiden mukaisesti yhden tai useamman itselleen sopivan vaihtoehdon ja merkitsee ne kysymyslomakkeeseen. Monivalintakysymyksessä voi olla myös annettujen vaihtoehtojen lisäksi avoin kohta, johon vastaaja voi vastata puuttuvan vastausvaihtoehdon, jota tutkija ei ole osannut ennalta määrittää (Hirsjärvi ym. 2014, 193–194.) Tutkimuksessa on käytetty molempia kysymysmuotoja, koska sillä on koettu saavan tarkempaa tietoa ja tutkinnan kohteena on ihmisen yksilöllinen kokemus, jolloin ei voida ennakoida kaikkia vastauksia. Laadullinen tutkimusmuoto oli tarpeellinen eteenkin toisen tutkimusongelman kohdalla. Toisen tutkimusongelman tarkoituksena on kartoittaa yksinäisyyden ehkäisykeinoja ja antaa opiskelijoiden kertoa omia ideoitaan, joka vaatii laadullista lähestymistapaa.

4.4 Tutkimuksen toteutus

Tutkimus toteutettiin vuoden 2014 toukokuussa. Kohderyhmän tarkennuttua tavoitteena oli saada mahdollisimman laaja otos, jotta tutkimus antaisi realistisen kuvan opiskelijoiden yksinäisyydestä. Loppujen lopuksi tutkimukseen osallistui neljä ryhmää eri

koulutusaloilta, joista kyselyyn vastasi 113 opiskelijaa. Tässä luvussa käydään läpi tutkimuksen toteutusta vai vaiheelta.

Kyselylomake (LIITE 1) rakentui tutkimuksen tavoitteiden ja tutkimusongelmien mukaisesti. Kyselylomakkeen tekemisessä ovat olleet tutkijan itsensä lisäksi mukana opinnäytetyön tilaaja Mikkelin ammattikorkeakoulun kuraattori Kirsi Kämäräinen ja tämän opinnäytetyön ohjaaja Kirsi Purhonen. Kyselylomakkeessa kysymykset jakautuivat kolmeen osaan, joista ensimmäiset kahdeksan kysymystä keskittyivät vastaajan perustietoihin, kuten koulutusalaan, ikään, asumiseen ja sosiaalisiin suhteisiin. Tässä tutkimuksessa perustiedot ovat tärkeässä roolissa, koska niitä vertailemalla on mahdollista saada tarkempaa tietoa yhdistävistä tekijöistä esim. iän vaikutuksesta yksinäisyyden kokemukseen.

Kyselylomakkeen toisessa osuudessa kysymykset keskittyvät yksinäisyyden kokemuksen ja syiden kartoittamiseen, joilla pyritään löytämään vastaus ensimmäiseen tutkimusongelmaan. Tähän osuuteen kuuluu myös puheeksi ottaminen, joka on tärkeää tietoa eteenkin opiskelijahuollolle, joka toimii opinnäytetyön tilaajana. Kyselylomakkeen viimeinen osuus keskittyy toiseen tutkimusongelmaan, joka on yksinäisyyden ehkäisykeinojen löytäminen. Kyselylomakkeen kysymykset ovat pääsääntöisesti monivalintakysymyksiä, mutta eteenkin kolmannessa osuudessa on avokysymyksiä, joka antaa vastaajille mahdollisuuden antaa omia mielipiteitä ja ehdotuksia koskien yksinäisyyden ehkäisyä.

Tutkimukseen osallistuneet ryhmät haravoituivat kohderyhmästä niin, että tutkimukseen osallistuivat ne ryhmät, joiden aikatauluun tutkimuksen toteutus sopi. Tutkija oli yhteydessä sähköpostitse eri koulutusalojen koulutusalojohtajiin ja ryhmäohjaajiin, jotta voisi sopia tutkimuksen toteutuksesta. Tutkija sai vastauksen koskien viittä eri ryhmää, joista yhdeksi ryhmä oli harjoittelussa tutkimuksen toteutus ajankohtana, joten he eivät voineet osallistua tutkimukseen.

Kysely toteutettiin kontrolloituna paperikyselynä etukäteen sovittuna ajankohtana, joka oli yleensä oppitunnin alussa. Tutkimus toteutettiin niin, että tutkija oli itse paikalla tutkimuksen toteutushetkellä. Ennen kyselylomakkeiden täyttämistä tutkija kertoi lyhyesti kuka hän on ja miksi hän on paikalla. Hän kertoi lyhyesti tutkimuksesta ja sen ta-

voitteista. Ennen kyselyyn vastaamista opiskelijoille kerrottiin tutkimuksen esteettisyydestä mm. se, että kyselylomakkeet tuhoetaan asian mukaisesti analysoinnin jälkeen, eikä ketään voida tunnistaa tutkimuksesta. Opiskelijoille annettiin myös mahdollisuus valita haluavatko he osallistua kyselyyn. Jos he päättävät olla vastaamatta kyselyyn, heitä pyydettiin palauttamaan kyselylomake tyhjänä. Tyhjän lomakkeen palautti kaksi opiskelijaa. Ennen kyselylomakkeiden jakoa tutkija laitoi esille dian (LIITE 2), josta vastaajat pystyivät lukemaan vielä tutkimuksen taustatiedot. Vastaajien informoinnin jälkeen tutkija jakoi kyselylomakkeet. Vastaajat palauttivat kyselylomakkeet täytettynä vastauspuoli alaspäin pinoon luokan eteen, jottei tutkija voinut tunnistaa kenenkään lomaketta.

Tutkimuksen toteutuksen jälkeen vuorossa oli tutkimustulosten syöttäminen ohjelmaan, jonka avulla tuloksia on helpompi analysoida. Tässä tutkimuksessa käytettiin PSPP – ohjelmaa, joka on ilmainen tilastotieteellinen analyysiohjelma. Paperillisen kyselylomakkeen takia tutkija joutui syöttämään tutkimustulokset yksitellen analyysiohjelmaan. Tulosten luotettavuuden takia tuloksien syötön jälkeen syötetyt arvot ovat tarkastettu kertaalleen.

4.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimukseen osallistui 115 Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijaa, joista kyselyyn vastasi 113 opiskelijaa. Mikkelin ammattikorkeakoulun Kasarmin kampuksella oli syyskuussa 2013 nuorten koulutusohjelmissa läsnä olevaksi ilmoittautuneita 2 338 opiskelijaa ja poissa olevaksi ilmoittautuneita 272 opiskelijaa (Kontulainen 2014). Tutkimuksen toteutustavan vuoksi poissa olevaksi ilmoittautuneet eivät voineet osallistua tutkimukseen, joten tutkimuksen toteutus hetkellä kohderyhmän suuruus oli 2338 opiskelijaa, joten tämän tutkimuksen otos on 4,9 % mahdollisista vastaajista.

Tutkimuksen toteutuksessa on noudatettu Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2014) laatimia eettisiä periaatteita: tutkittavien itsemääräämisoikeutta, vahingoittamisen välttäminen sekä yksityisyys ja tietosuojat. Kontrolloidun kyselyn mukaisesti tutkija on ollut esittelemässä tutkimusta valikoiduille ryhmille, jolloin hän on kertonut tutkimuksen tavoitteiden lisäksi tutkimuksen eettisestä toteutuksesta, kuten tunnistamattomuudesta ja kyselylomakkeiden asianmukaisesta tuhoamisesta. Näin olleen vastaajat ovat saaneet riittävästi tietoa minkä perusteella he ovat voineet tehdä päätöksen osallistumisesta kyselyyn. Vastaajille on annettu mahdollisuus olla vastaamatta kyselyyn ilman, että muut

samassa tilassa olleet ovat sitä tiedostaneet. Kyselylomakkeet palautettiin luokan eteen väärin päin asetettuna, jolloin lomakkeet on saanut halutessaan palauttaa tyhjänä.

Tutkija on tutkimustulosten analysoinnin aikana ja sen jälkeen suojellut jokaisen vastaajan yksityisyyttä, eikä kukaan tutkijaa itseään lukuun ottamatta ole nähnyt tai lukenut täytettyjä kyselylomakkeita tai tutkijan henkilökohtaiselle tietokoneelle kirjattuja tutkimustuloksia. Tutkimustulokset on esitetty tässä tutkimuksessa niin kuin ne ovat ilmenneet tutkimustuloksista, eikä niitä ole muokattu missään vaiheessa. Tutkimustuloksia analysoitaessa kahden vastaajan kohdalla jätettiin yksittäiset tiedot kirjaamatta tunnistamattomuuteen vedoten. Kyseisten kyselylomakkeen muut vastaukset on kirjattu analysoitavaksi ilman minkäänlaisia muutoksia. Päätös vastausten pois jättämisestä tehtiin yhteistyössä opinnäytetyön ohjaajan kanssa. Kyselylomakkeet on tuhottu tutkimustulosten kirjaamisen jälkeen.

5 TUTKIMUSTULOKSET

Tässä tutkimuksessa yritetään löytää vastauksia aiemmin esitettyihin tutkimuskysymyksiin. Ensin keskitytään ensimmäiseen tutkimuskysymykseen, jonka tarkoituksena on selvittää opiskelijoiden yksinäisyyttä määrää ja syitä. Toinen tutkimuskysymys yrittää selvittää yksinäisyyden ehkäisykeinoja, joita avataan omassa luvussaan. Tutkimustuloksia tarkastellaan yksinäisyyttä kokeneiden opiskelijoiden näkökulmasta. Yksinäisyyttä kokeneet vastaajat ovat pienempi ryhmä kuin ne vastaajat, jotka eivät ole kokeneet yksinäisyyttä, mutta heidän kokemus on tutkimuksen kannalta tärkeämpi.

Ennen varsinaisia tutkimustuloksia on hyvä käydä läpi vastanneiden perustietoja, jotka eivät liity suoranaisesti tutkimuskysymyksiin vaan antavat taustatietoa. Tutkimukseen osallistui opiskelijoita neljältä eri alalta. Taulukosta 1 näkee kuinka tutkimukseen vastanneet jakautuvat koulutusaloittain. Mikkelin ammattikorkeakoulun (2014) mukaan tutkimukseen osallistuneista aloista kaksi on insinöörialoja, joista toisesta valmistuu talotekniikan insinöörejä ja toisesta metsätalousinsinöörejä. Kolmas tutkimukseen osallistuneista aloista on yhteisöpedagogit, jotka opiskelevat kansalaistoimintaa ja nuorisotyötä, joka on humanistinen ala. Neljäs tutkimukseen osallistunut ala on liiketalous, josta valmistuu tradenomeja.

TAULUKKO 1 Vastaajat koulutusaloittain

Koulutusala	f	%
Metsätalous	18	15.9
Yhteisöpedagogi	28	24.8
Talotekniikka	37	32.7
Liiketalous	30	26.6
Yht.	113	100.0

Taulukko 2 esittää sitä milloin vastaajat ovat aloittaneet opintonsa. Pääsääntöinen opiskelujen aloitus ajankohta on joko syyskuussa 2012 tai syyskuussa 2013, jolloin suurin osa vastaajista osuu tutkimuksen valikoituun kohderyhmään tutkimuksen toteutusshetkellä.

TAULUKKO 2 Koulutuksen aloituksen ajankohta

Aloitus ajankohta	f	%
Tammikuu 2012	1	0.9
Syyskuu 2012	62	54.9
Syyskuu 2013	48	42.5
Tammikuu 2014	2	1.8
yht.	113	100.0

Kyselyyn vastasi 113 henkeä, joista noin 35 % on naisia kuten voi nähdä taulukosta 3. Vertaillen sukupuolta ja koulutusala keskenään voi huomata suuren eron sukupuoli jakaumissa koulutusaloittain. Miesvaltaisia opintoalat ovat insinöörialat eli metsätalous sekä talotekniikka. Naisia on tämän tutkimuksen mukaan enemmän opiskelemassa yhteisöpedagogeiksi. Liiketaloudessa sukupuolijakauma naisten ja miesten välillä on tämän tutkimuksen mukaan puolet ja puolet. Määrittelemättömän sukupuolen edustajat ovat eri aloilta. Tutkija halusi ottaa tähän tutkimukseen mukaan sukupuolen valinnassa vaihtoehdon määrittelemätön. Tasa-arvovaltuutetun (2014) mukaan kahden sukupuolen jaottelu ei ota huomioon sitä kuinka monimuotoisesti sukupuolen voi kokea, koska kaikki ihmiset eivät ole henkisesti tai fyysisesti yksiselitteisesti miehiä tai naisia.

TAULUKKO 3 Vastaajan sukupuoli

Sukupuoli	f	%
Nainen	40	35.4
Mies	70	62.0
Määrittelemätön	2	1.8
Vastaamaton	1	0.9
yht.	113	100.0

Tutkimuksessa kysyttiin vastaajan ikää, jotta voidaan vertailla ikää yksinäisyyden syihin ja vaikutukseen (taulukko 4).

TAULUKKO 4 Vastaajan ikä

Ikä	f	%
19–23	96	85.0
24–29	13	11.5
29-	4	3.5
yht.	113	100.0

5.1 Yksinäisyyden kokemuksen määrä ja laatu

Tutkimuksen ensimmäinen tutkimuskysymys on: Missä määrin ja mistä syistä Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijat kokevat yksinäisyyttä? Tähän kysymykseen syvennytään tässä luvussa. Yksinäisyyden määrittämisen tärkeätä on selvittää yksinäisyyden kokemuksen määrä, laatu ja yksinäisyyden syyt. Yksinäisyyden kokemuksen määrää yritettiin selvittää seuraavalla kysymyksellä: Oletko kokenut yksinäisyyttä opiskelujen aloittamisen jälkeen? (Kysymyslomakkeen kohta 9). Vastaja vastasi kysymykseen valitsemalla kolmesta yksinäisyyden määrää kuvaavasta vaihtoehdosta itselleen sopivan: usein, joskus, en ollenkaan.

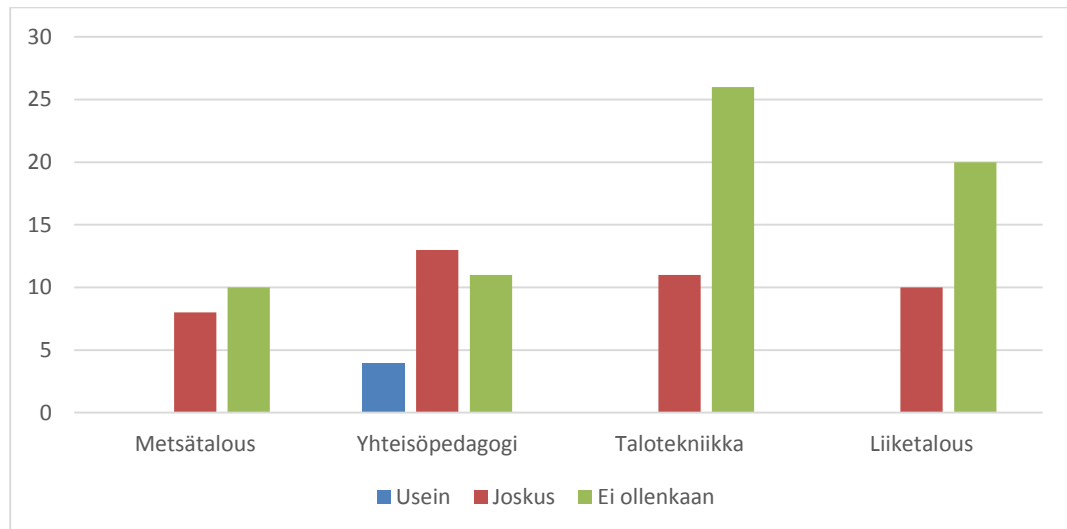
Yksinäisyyden määrää voidaan tarkastella taulukosta 5. Taulukosta voi nähdä sen että, opiskelijoista lähes 60 % ei ole kokenut yksinäisyyttä opiskelujen aloittamisen jälkeen. Uusitalon (2007, 23) mukaan yksinäisyyden kokemus on olennainen osa ihmisenä oloa eikä siltä voi elämässä välttyä, joten voidaan olettaa vastanneista osan kokeneen joskus yksinäisyyttä. Yksinäisyyttä usein on kokenut 3,5 % vastanneista, joka on neljä ihmistä 113 vastanneesta.

TAULUKKO 5 Vastaajan yksinäisyyden kokemus opiskeluaikana

Määrä	f	%
Usein	4	3.5
Joskus	42	37.2
Ei ollenkaan	67	59.3
yht.	113	100.0

Yksinäisyyden määrän kokemus verrattuna eri koulutusaloilla (kaavio 1) kertoo sen, että tietyillä koulutusaloilla koetaan enemmän yksinäisyyttä kun toisilla. Prosentuaali-

sesti vähiten yksinäisyyttä kokevat talotekniikan opiskelijat, joista yksinäisyyttä on kokenut 30 % opiskelujen aloittamisen jälkeen. Eniten yksinäisyyttä tämän tutkimuksen mukaan kokevat yhteisöpedagogiopiskelijat, joista tähän tutkimukseen osallistuneista 61 % on kokenut yksinäisyyttä opiskelujen aloittamisen jälkeen. Yhteisöpedagogiopiskelijat ovat myös ainoita, jotka tämän tutkimuksen mukaan kokevat yksinäisyyttä usein.

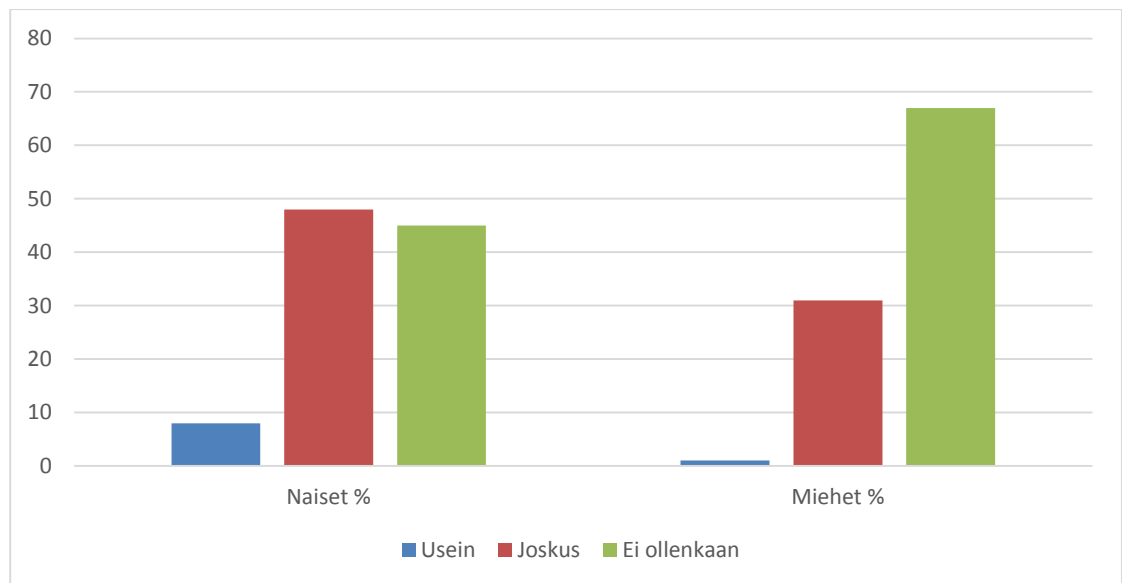


KAAVIO 1 Yksinäisyyden kokemus eri koulutusaloilla

Opiskelujen aloitus ajankohdan ei tutkimuksen mukaan juurikaan vaikuta yksinäisyyden kokemukseen. Tutkimuksen toteutushetkellä ensimmäistä vuottaan opiskelivat syyskuussa 2013 ja tammikuussa 2014 opiskelunsa aloittaneet vastaajat, kun taas toista vuottaan opiskelivat tammikuussa ja syyskuussa 2012 opiskelunsa aloittaneet vastaajat. Toisen vuoden opiskelijoista 57 % ei ole kokenut yksinäisyyttä opiskelujen aloittamisen jälkeen, kun taas ensimmäisen vuoden opiskelijoista vastaava prosentti on 62 %. Opiskelujen aloittamisen jälkeen usein yksinäisyyttä kokeneet ovat tässä tutkimuksessa vain toisen vuoden opiskelijoita, joka on 6 % toisen vuoden opiskelijoista. Ei ole syytä uskoa, että yleisesti toisen vuoden opiskelijat kokisivat määrällisesti enemmän yksinäisyyttä kuin ensimmäisen vuoden opiskelijat, koska usein yksinäisyyttä kokeneet ovat kaikki samalta koulutusosalta.

Tämän tutkimuksen mukaan naisopiskelijat kokevat selvästi enemmän yksinäisyyttä kun taas miesopiskelijat, joka on nähtävissä kaaviossa 2. Tutkimukseen vastanneista naisista 55 % on kokenut opiskelujen aloittamisen jälkeen yksinäisyyttä, joista 8 % on kokenut yksinäisyyttä usein. Vastanneista miehistä 31 % on kokenut joskus yksinäi-

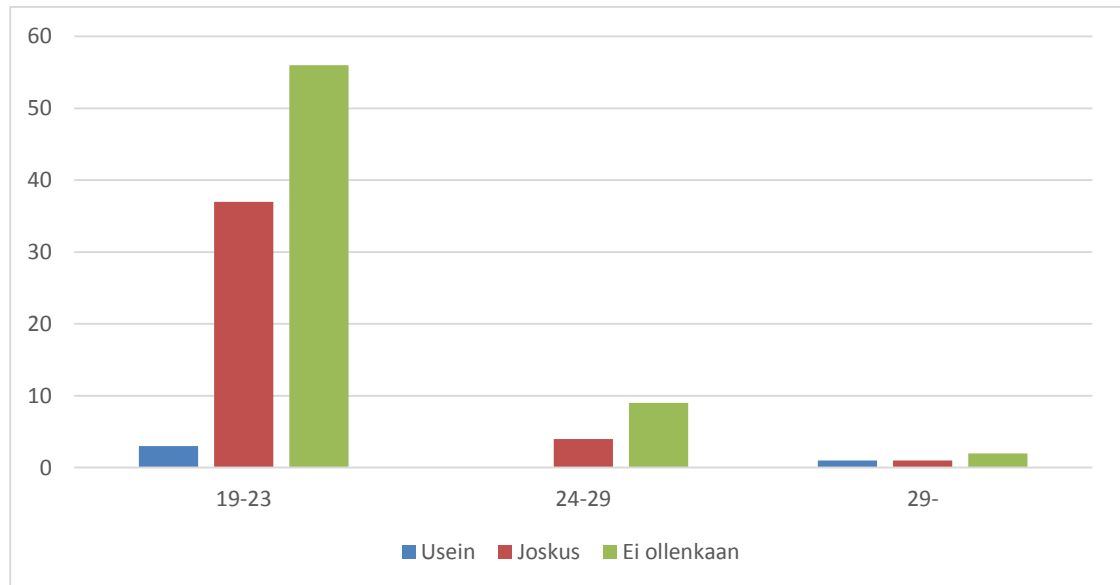
suuttä opiskelujen aloittamisen jälkeen ja vain yksi on kokenut yksinäisyyttä usein. Puolet sukupuoleltaan määrittelemättömistä ei ole kokeneet yksinäisyyttä opiskelujen aloittamisen jälkeen ja puolet ovat kokeneet yksinäisyyttä joskus. Tutkimustuloksia esitellessä on hyvä huomioida kaaviot, joissa vertaillaan sukupuolia. Kaikki muut kaaviot on esitelty vastaajien kappalemäärän mukaan, mutta sukupuolta vertailevissa kaavioissa luvut on esitetty prosentteina, jotta sukupuolia voidaan vertailla paremmin toisiinsa. Määrittelemättömän sukupuolen edustajia ei ole asetettu näihin kaavioihin vastaajien määrällisen vähyden takia.



KAAVIO 2 Yksinäisyyden kokemus eri sukupuolilla (%)

Tutkimukseen vastanneista suurin osa (85 %) on iältään 19–23 vuotta. Tästä voidaan päätellä, että opiskelijat ovat aloittaneet ammattikorkeakoulussa opiskelun suoraan toiseen asteen opinnoista valmistuttua tai pitäneet 1-3 vuoden pituisen väli vuoden. Vanhemmat opiskelijat ovat todennäköisesti olleet kauemmin työelämässä ja saaneet elämäkokemusta ennen opiskelujen alkua. Vastanneista 19–23 vuotiaista 42 % on kokenut yksinäisyyttä opiskelujen aloittamisen jälkeen, joista 3 vastaajaa on kokenut yksinäisyyttä usein (kaavio 3). Tähän voi olla syynä nuoren ikäkehitykseen liittyvä itsenäistyminen. Nuoruus ikään kuuluu itsenäistyminen ja irtautuminen vanhemmista, joka voi olla syynä nuorten yksinäisyyteen. Vertaisilla on tässä elämänvaiheessa suuri rooli nuoren elämässä, mutta vertaiset eivät voi antaa samaa turvallisuutta ja läheisyyttä mitä perhe voi antaa, joka voi synnyttää nuorena yksinäisyyttä (Uusitalo 2007, 23–24.) Ikä-

ryhmässä 24–29 yksinäisyyttä on kokenut 30 % ja vanhimmasta ikäryhmästä kaksi vastaajaa ovat kokeneet yksinäisyyttä, joista toinen on kokenut yksinäisyyttä usein opiskelujen aloittamisen jälkeen.



KAAVIO 3 Yksinäisyyden kokemus eri-ikäisillä

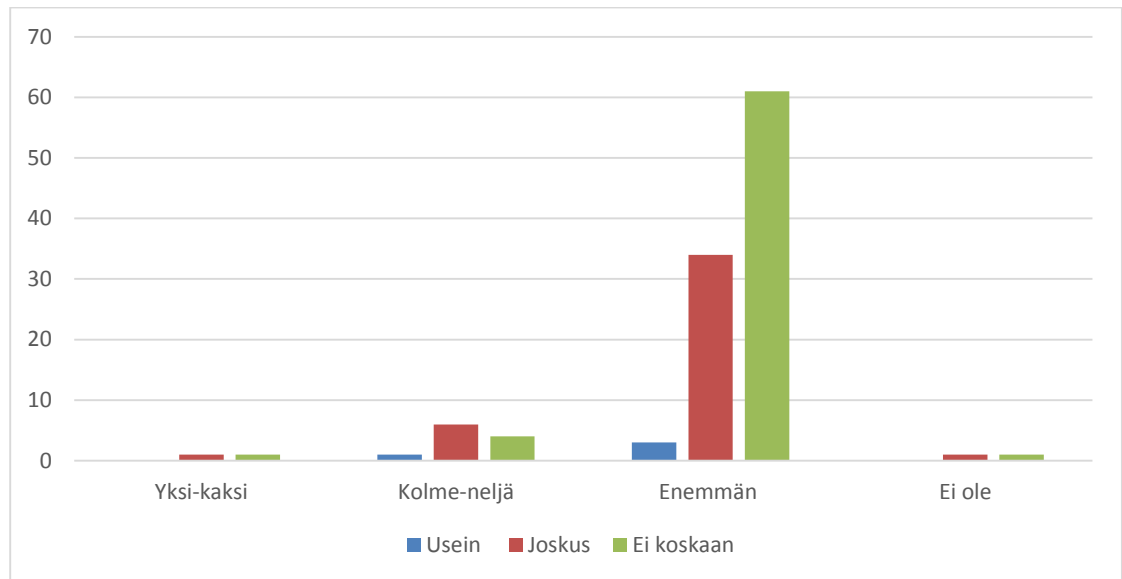
5.1.1 Yksinäisyys elämän eri osa-alueilla

Yksinäisyyden teoria ja sen aiheuttajat liittyvät vahvasti sosiaalisiin suhteisiin. Kyselylomakkeessa kysyttiin ystävien tai kavereiden määrästä, jonka kautta pyrittiin saamaan kuvaa siitä onko sosiaalisten suhteiden määrä syy opiskelijoiden yksinäisyyteen. Tähän kyselyyn vastanneista 87 % on enemmän kuin neljä ystävää (taulukko 6), kun taas kahdella ihmisellä ei ollut yhtään ystävää tai kaveria.

TAULUKKO 6 Kuinka monta ystävää/kaveria vastaajalla on

Ystävien lukumäärä	f	%
1-2	2	1.8
3-4	11	9.7
Enemmän	98	86.7
Ei ole	2	1.8
yht.	113	100.0

Tämän tutkimuksen mukaan sosiaalisten suhteiden määrällä ei ole merkitystä yksinäisyyden kokemukseen, kuten nähdään kaaviosta 4. Vastanneista joskus yksinäisyyttä kokeneista 14 %:lla oli 3-4 ystävää/kaveria kun taas 81 % oli ystäviä tai kavereita enemmän kuin 3-4 kappaletta.



KAAVIO 4 Ystävien/kavereiden määrä verrattuna yksinäisyyden määrään

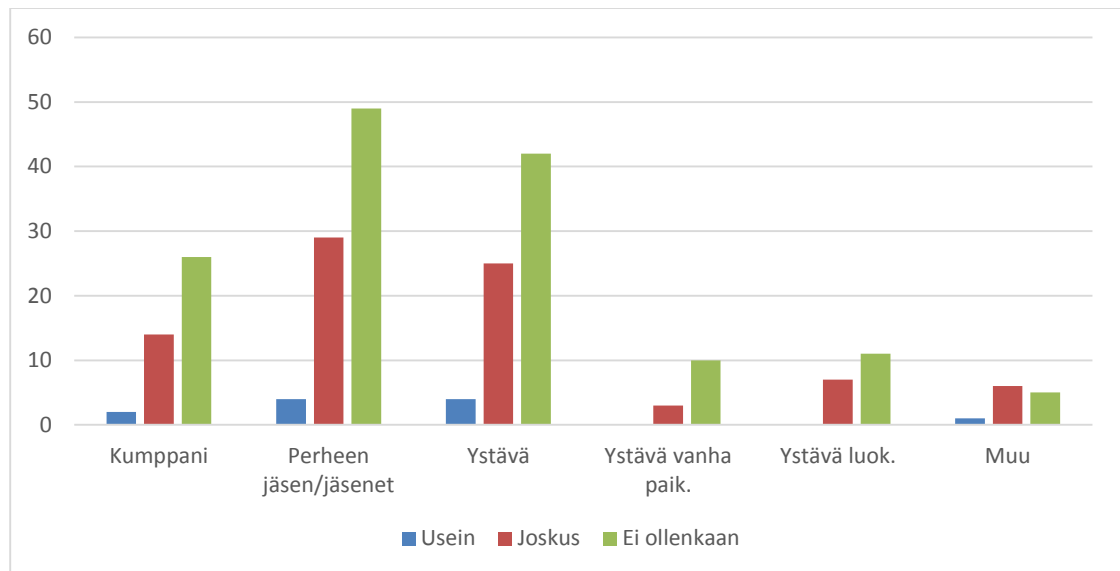
Ystävien määrässä ei ole huomattavissa suurta sukupuoli eroa, mutta sukupuoleltaan määrittelemättömistä kummallakaan ei tutkimuksen mukaan ole yhtään ystävää. Tähän voi olla syynä mm. Nevalaisen (2009) mainitsema erilaisuus tai ihmisen halu olla yksin. Ihminen voi saada erilaisuuden leiman esim. harrastuksen tai seksuaalisen suuntautumisen takia. Erilaisuuden takia voi joutua esimerkiksi syrjityksi (Nevalainen 2009, 34–35.) Kaikilla tutkimukseen vastanneilla liiketalouden opiskelijoilla on enemmän kuin 3-4 ystävää tai kaveria. Muilla koulutusaloilla ystävien ja kavereiden määrä jakautui tasaisemmin.

Tutkimuksessa kysyttiin sosiaalisten suhteiden määrän lisäksi sitä ketkä ovat vastaajille tärkeitä ihmisiä. Tämän kysymyksen kohdalla vastaaja pystyi valitsemaan yhden tai useamman vastaus vaihtoehdon. Tutkimuksen mukaan perheen jäsenet kuuluvat vastanneista 72 % ja ystävät 63 % lähipiiriin (taulukko 7). Valmiiden vaihtoehtojen lisäksi tähän kysymykseen pystyi vastaamaan kohdan muu, jolloin vastaaja itse pystyi määrittämään puuttuvan vaihtoehdon. Vastanneista 10 % vastasi tähän kysymykseen kohdan muu. Muita tärkeitä ihmisiä vastanneiden mukaan ovat harrastuksen kautta olevat kaverit, kuten bändikaverit ja työkaverit. Tähän kategoriaan kuului vastaajien mukaan myös sukulaiset ja lemmikit.

TAULUKKO 7 Kuka/ketkä ovat vastaajalle tärkeitä ihmisiä

Vaihtoehdot	f	%
Kumppani	42	37.2
Perheen jäsen/jäseniä	82	72.6
Ystävä	71	62.8
Ystävä, vanhalla paikkakunnalla	13	11.5
Ystävä, luokalla	18	15.9
Muu	12	10.6

Tämän tutkimuksen mukaan sosiaalisten suhteiden määrä ei vaikuta yksinäisyyden kokemukseen. Sen lisäksi tutkimuksesta selviää, että kaikilla kysymykseen vastanneilla riippumatta yksinäisyyden kokemuksesta on yksi tai useampi tärkeä ihminen (kaavio 5). Kumppani, perheen jäsenet, ystävät ja joku muu ovat tärkeimpiä ihmisiä usein yksinäisyyttä opiskelujen aloittamisen jälkeen kokeneille.



KAAVIO 5 Yksinäisyyden kokemus tärkeiden ihmisten mukaan

Tässä kysymyksessä vaihtoehtoina ystävän lisäksi oli myös ystävä vanhalla paikkakunnalla sekä ystävä omalla luokalla. Tarkoituksena oli selvittää miten nämä tekijät vaikuttavat opiskelijoiden yksinäisyyteen. Tutkimuksen mukaan kaikista näistä kysymyksessä esitetyistä vastausvaihtoehdoista vähiten yksinäisyyttä kokivat ne joilla oli ystävä vanhalla paikkakunnalla. Heistä vain 23 % koki joskus yksinäisyyttä opiskelujen aloittamisen jälkeen. Kaikkien muiden vastausvaihtoehtojen kohdalla yksinäisyyttä koki n. 40 % vastanneista. Tämän tutkimuksen mukaan opiskelijat kokevat yksinäisyyttä, vaikka heillä olisi omalla luokallaan ystävä, joten luokan tiiviyden ja ystävä omassa luokkaym-

päristössä ei välttämättä suojaa yksinäisyydeltä. Eniten yksinäisyyttä tämän tutkimuksen mukaan kokivat ne, jotka olivat merkinneet tärkeäksi ihmiseksi kohdan ”muu”, näistä yksinäisyyttä opiskelujen aloittamisen jälkeen oli kokenut 58 %.

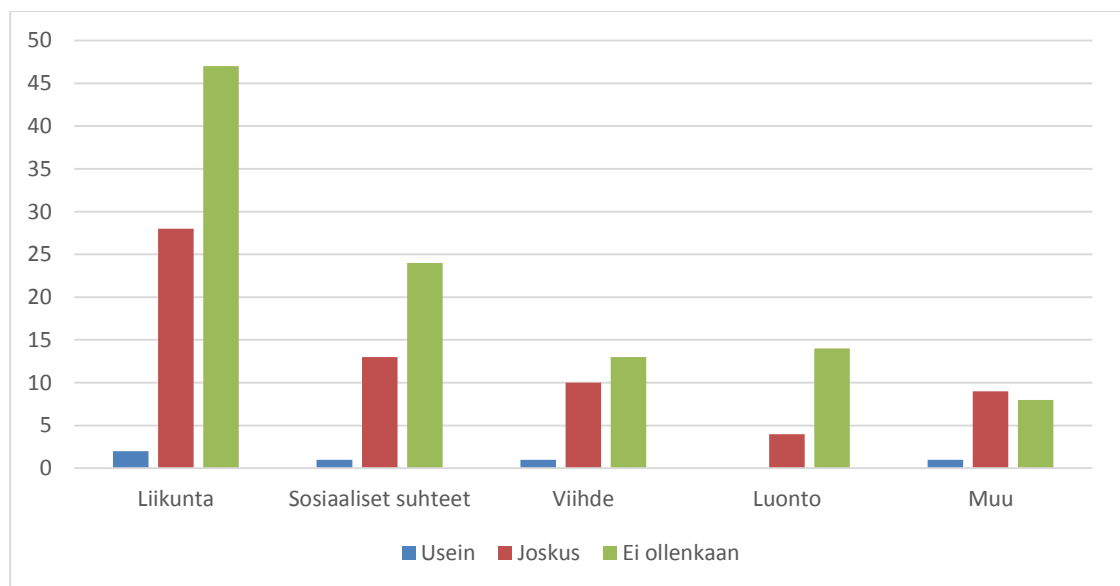
Sukupuolen mukaan vertailtaessa lähes jokaisen vastausvaihtoehdon kohdalla naiset edustivat enemmistö, esim. naisista 93 % oli maininnut tärkeäksi ihmiseksi perheen jäsenet, kun taas miehistä vain 63 % koki perheen jäsenet tärkeäksi. Poikkeuksena verrattaessa miehet kokivat ystävän vanhalla paikkakunnalla ja ystävän omalla luokalla tärkeämmäksi kuin naiset. Ikäryhmistä 19–23 vuotiaat kokivat tärkeiksi kaikki vastausvaihtoehdot esitetyt henkilöt, mutta vanhemmissa ikäryhmissä ei juuri koettu tärkeäksi ystävää vanha paikkakunnalla tai omassa luokassa.

Sosiaaliset suhteet ovat osa ihmisen elämää ja eteenkin vapaa-aikaa. Tutkimuksessa selvitettiin mitä opiskelijat tekevät vapaa-aikanaan, ja miten se vaikuttaa heidän yksinäisyyteen. Vastanneista suurin osa harrasti liikuntaa, kuten näemme taulukosta 8. Tähän kysymykseen vastaajat ovat voineet kirjoittaa avoimesti omia vapaa-ajan aktiviteettejä. Tämä kysymys on laadullinen, koska kysymykseen ei asetettu valmiita vastausvaihtoehtoja niiden suuren laajuuden takia. Tulokset ovat jaoteltu tässä osuudessa seitsemään eri ryhmään ja loput yksittäiset harrastukset ja vapaa-ajan toiminnot ovat merkitty kohtaan ”muu”, kuten lemmikit, vapaaehtoistoiminta, moottoriajoneuvot ja niiden kunnostaminen. Tässä kohdassa liikunnan alle on laskettu kaikki vastaajien mainitsemat liikuntamuodot niin ryhmä- kuin yksilölajeista. Moni vastaajista ei edes tarkentanut millaista liikuntaa harrastavat vaan puhuivat yleisellä tasolla liikunnasta. Toiseksi suosituin vapaa-ajan viettotapa on sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen, joka pääsääntöisesti piti sisällään sanan ystävä, ja heidän kanssa ajan viettäminen. Vastaajista 21 % mainitsi vapaa-ajan viettoon liittyvän erilaisia viihteiden muotoja. Tässä tutkimuksessa viihteellä tarkoitetaan lukemista, musiikin kuuntelua, elokuvien ja television katsomisen.

TAULUKKO 8 Mitä vastaaja tekee vapaa-aikanaan

Vapaa-ajan toiminta	f	%
Liikunta	77	68.1
Sosiaaliset suhteet	38	33.6
Työ	8	7.1
Viihde - lukeminen, elokuvat, tv, musiikki	24	21.2
Netti/Pelaaminen	10	8.9
Luonto, kalastus, metsästys	18	15.9
Päihteet, juhliminen	10	8.9
Muu	18	15.9

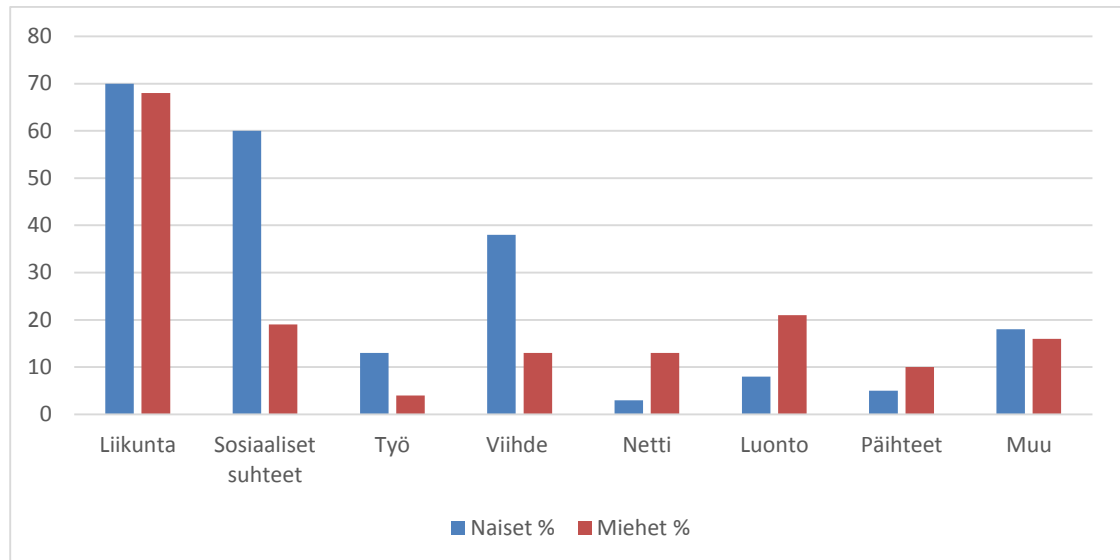
Verrattaessa vastaajien yksinäisyyden kokemusta heidän vapaa-ajan aktiviteetteihin huomataan, että opiskelijat tekevät vapaa-aikana eri aktiviteettejä yksinäisyydestä huolimatta (kaavio 6). Kaikista vastanneista prosentuaalisesti vähiten yksinäisyyttä kokevat ne, jotka vapaa-aikanaan harrastavat luontoon (4 %) ja internettiin (2 %) liittyä aktiviteettejä sekä päihteiden käyttöä (4 %). Tämän tutkimuksen mukaan yksinäisimpiä ovat vastanneista ne joiden vapaa-aikaan kuuluu viihde tai heidän harrastuksensa lajiteltiin ryhmään muu. Vapaa-aikanaan viihdettä eli elokuvien ja television katsomista, lukemista ja musiikkia harrastavista 46 % on kokenut yksinäisyyttä opiskelujen aloittamisen jälkeen, joista 4 % on kokenut yksinäisyyttä usein. Jotain muuta kuin aiemmin mainittuja vaihtoehtoja harrastavista 56 % on kokenut yksinäisyyttä opiskelujen aloittamisen jälkeen ja heistä 6 % on kokenut yksinäisyyttä usein. Tämä tutkimus ei anna selkeää kuvaa siitä, että joku vapaa-ajan aktiviteetti olisi yksinäisyyttä ehkäisevä tai aiheuttava.



KAAVIO 6 Yksinäisyyden kokemus verrattuna vapaa-ajan toimintaan

Liikunta, viihde ja etenkin sosiaaliset suhteet ovat vapaa-ajan viettotapoja, jotka ovat vastanneille naisille tärkeitä (kaavio 7). Sosiaaliset suhteet olivat 60 % vastanneista naisille yksi vapaa-ajan viettotavoista kun taas miehistä vain 19 % mainitsi sosiaaliset suhteet tämän kysymyksen kohdalla. Viihteen vapaa-ajan toimintonaan mainitsi 38 % naisvastaajista ja 13 % miesvastaajista. Miesten suosiossa olevia vapaa-ajan viettotapoja ovat luonto, päihteet, internetin käyttö ja siellä pelaaminen. Internetin käyttö ja siellä pelaaminen luokiteltiin tässä tutkimuksessa saman vapaa-ajan toimintanimikkeen alle. Vastaajista 10 henkilöä mainitsi tämän vapaa-ajan toiminnan tutkimuksessa, ja näistä

vastaajista yksi oli nainen. Kaavio 7 ei ole merkitty sukupuoleltaan määrittelemättömien vapaa-ajan aktiviteettejä, koska vain toinen määrittelemättömän sukupuolen edustajista on vastannut kysymykseen omista vapaa-ajan vietostaan.



KAAVIO 7 Vapaa-ajan toiminta sukupuolen mukaan verrattuna (%)

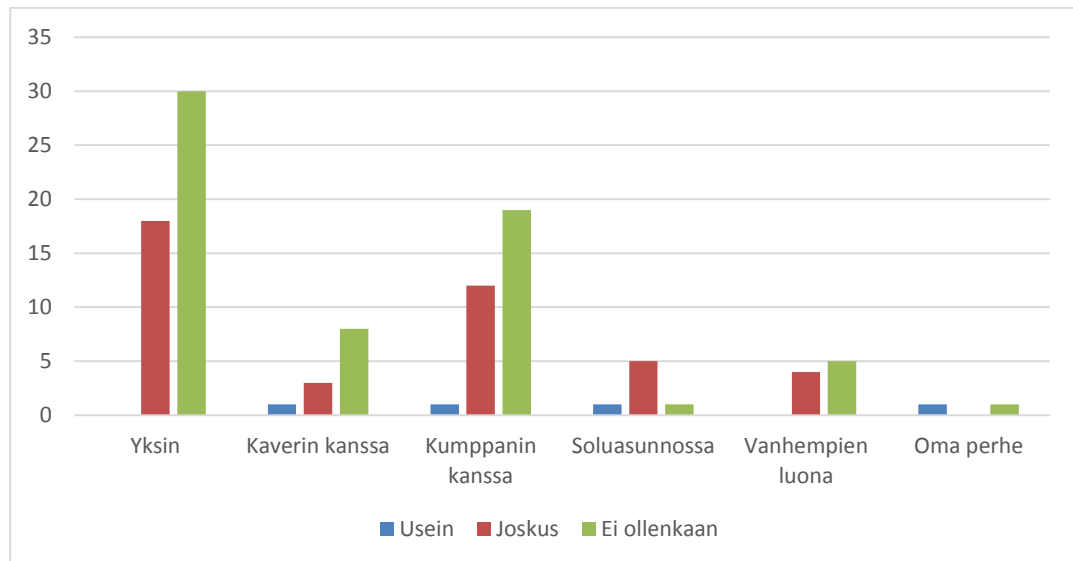
Tutkimuksessa kysyttiin vastaajien nykyisestä asumismuodostaan sekä heidän asumismuodostaan ennen opiskelujen alkua, jotta voidaan tutkia onko asumismuodolla merkitystä yksinäisyyden kokemukseen. Lisäksi opiskelijoilta kysyttiin ovatko se asuneet ennen opiskelujen alkua nykyisellä opiskelupaikkakunnalla eli Mikkelissä, jolloin voidaan tutkia onko paikkakunnan vaihdolla merkitystä yksinäisyyden kokemukseen.

TAULUKKO 9 Vastaajan asumismuoto tutkimus hetkellä

Asumismuoto	f	%
Yksin	48	42.5
Kaverin kanssa	12	10.6
Kumppanin kanssa	32	28.3
Soluasunnossa	7	6.2
Vanhempien luona	9	8.0
Oma perhe	2	1.8
Vastaamaton	3	2.7
yht.	113	100.0

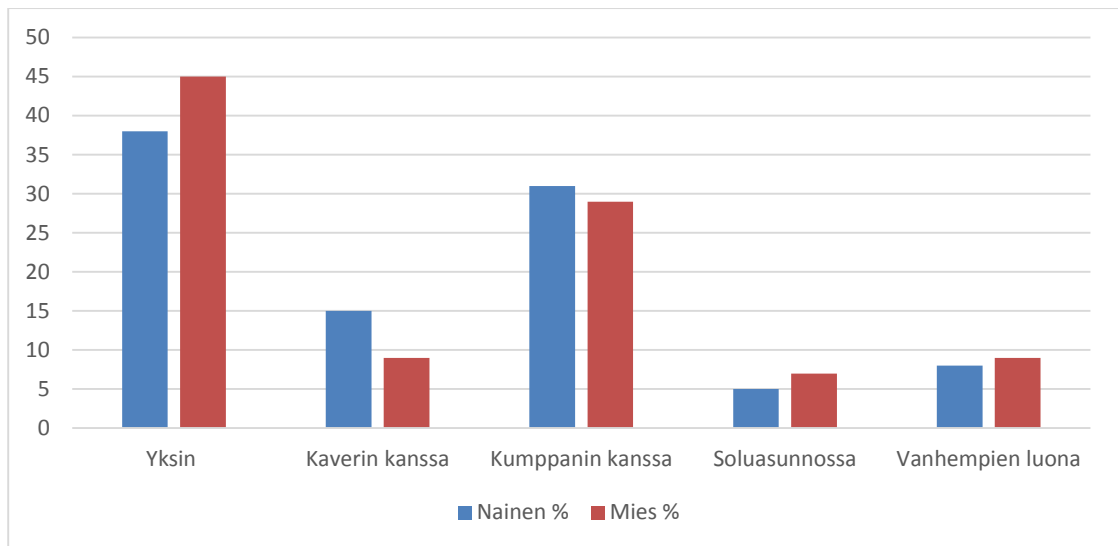
Tutkimuksen mukaan selkeästi isoin ryhmä vastaajista asuu yksin, joka on prosentuaalisesti 43 % vastanneista (taulukko 9). Heistä 32 % on kokenut yksinäisyyttä joskus opiskelujen aloittamisen jälkeen (kaavio 8). Oma perhe esiintyi kahden vastaajan vastauksissa, joten se merkittiin tuloksiin omana kohtanaan. Oma perhe on myös pienin

asumismuoto ryhmä ja siellä on suurin yksinäisyys prosentti (50 %), koska toinen vastaajista on kokenut usein yksinäisyyttä opiskelujen aloittamisen jälkeen. Kumppanin kanssa asuvista 41 % on kokenut yksinäisyyttä opiskelujen aloittamisen jälkeen, joista yksi on kokenut yksinäisyyttä usein. Eniten yksinäisyyttä tutkimuksen mukaan kokevat soluasunnossa asuvat, joista 86 % on kokenut yksinäisyyttä ja 14 % koki yksinäisyyttä usein opiskelujen aloittamisen jälkeen. Vähiten yksinäisyyttä koki kaverin kanssa asuvat, joista 33 % koki yksinäisyyttä.



KAAVIO 8 Yksinäisyyden kokemus eri asuntomuodoissa

Tämän tutkimuksen mukaan asumismuodoissa on selkeämpi ero iän kuin sukupuolen mukaan. Naiset asuvat miehiä enemmän sosiaalisessa ympäristössä, kuten kaverin (38 %) tai kumppanin (31 %) kanssa (kaavio 9). Miehistä 45 % asuu yksin tutkimuksen toteutus hetkellä, kun taas naisista yksin asui 32 %. Sukupuoleltaan määrittelemättömistä toinen oli merkinnyt tutkimukseen asumismuotonsa, jonka mukaan hän asui yksin.



KAAVIO 9 Sukupuoli verrattuna asumismuotoon (%)

Asumismuotoja vertailtaessa ikäryhmien mukaan huomataan, etteivät vanhemmat ikäryhmät asu niin monimuotoisesti kuin nuorempi ikäryhmä 19–23 vuotiaat. Vanhemmat ikäryhmät eli 24–29 vuotiaat ja 29 vuotiasta eteenpäin asuvat ainoastaan joko yksin, kumppanin tai oman perheen kanssa. Nuoremman ikäryhmän edustajat asuvat kaikissa tutkimuksessa esitetyistä asumismuodoista paitsi oman perheen kanssa. Vertailtaessa asumismuotoja eri koulutusaloittain huomataan kaksi huomattavaa eroa. Yhteisöpedagogiopiskelijoista 21 % asui kaverinsa kanssa tutkimuksen toteutus hetkellä, joka on kaikista kavereidensa kanssa asuvista puolet. Tutkimuksen mukaan lähes puolet opiskelijoista asuu yksin ja vain 28 % asuu kumppanin kanssa, tämä suhteutus toteutuu myös alojen sisällä paitsi liiketaloudessa. Liiketalouden opiskelijoista 36 % asuu yksin ja prosentuaalisesti saman verran asuu kumppanin kanssa.

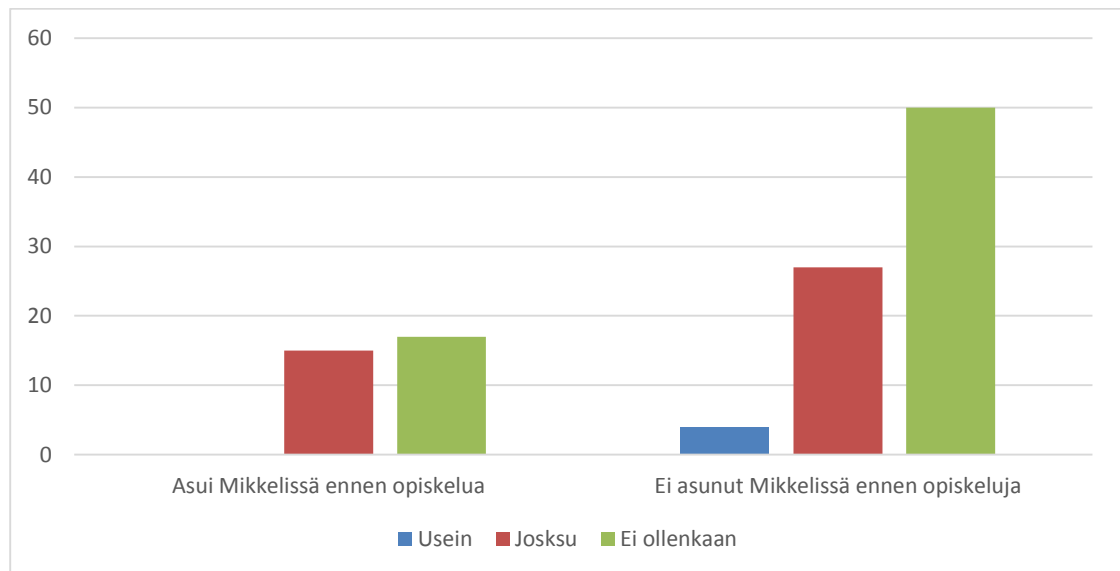
Tutkittaessa taulukkoa 10 huomataan selvä ero siinä onko opiskelija muuttanut opiskelujen takia Mikkeliin vai onko hän asunut siellä ennen opiskeluita. Vastaajista 72 % on muuttanut opiskeluita varten toiselta paikkakunnalta.

TAULUKKO 10 Asuiko vastaaja ennen opiskeluita Mikkeliin

Vastaus	f	%
Kyllä	32	28.3
Ei	81	71.7
yht.	113	100.0

Tutkimuksen mukaan paikkakunnan vaihdolla ei ole suurta vaikutusta opiskelijoiden yksinäisyyteen (kaavio 10), mutta usein yksinäisyyttä opiskelujen aloittamisen jälkeen

kokeneet ovat kaikki Mikkeliin toiselta paikkakunnalta muuttaneita. Mikkeliissä ennen opiskelujen aloittamista asuneet kokevat tutkimuksen mukaan enemmän yksinäisyyttä kun taas toiselta paikkakunnalta opiskelemaan muuttaneet. Mikkeliissä aiemmin asuneista 47 % on kokenut joskus yksinäisyyttä opiskelujen aloittamisen jälkeen. Mikkeliin opiskelemaan muuttaneista 38 % on kokenut yksinäisyyttä opiskelujen aloittamisen jälkeen, joista 5 % on kokenut yksinäisyyttä usein.



KAAVIO 10 Yksinäisyyden kokemus aiemman asuin paikkakunnan mukaan

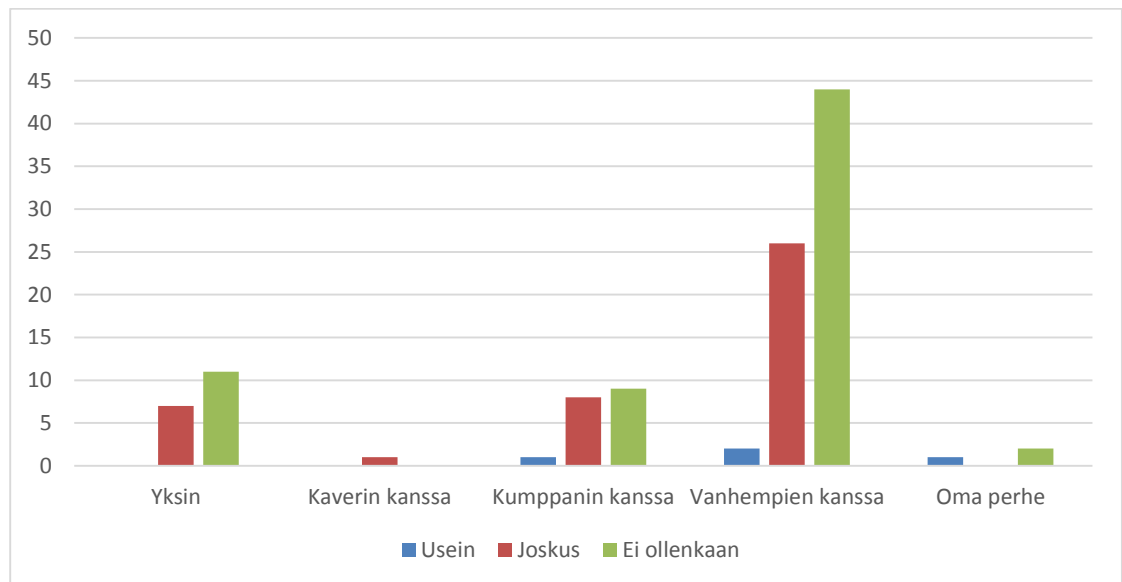
Koulutusaloittain vertailtuna lähestulkoon kaikilla aloitta noin 80 % opiskelijoista ovat muuttaneet Mikkeliin toiselta paikkakunnalta paitsi liiketalouden opiskelijat. Liiketalouden opiskelijoista vain 53 % on muuttanut opiskelujen vuoksi Mikkeliin. Ikäryhmästä 24–29 vuotiaat vain 54 % on muuttanut toiselta paikkakunnalta, kun taas muissa ikäryhmissä vastaava prosentti on n. 75 %.

Tutkimuksen mukaan vastaajista suurin osa on asunut vanhempiensa kanssa ennen opiskelujen aloittamista (taulukko 11). Selvästi voidaan huomata muutosta eteenkin solussa ja kaverin kanssa asumisessa. Vastaajista ei kukaan asunut soluasunnossa ennen opiskelua aloittamista ja kaverin kanssa asui vain yksi vastaaja. Määrällisesti on myös kasvanut yksin ja kumppanin kanssa asuminen opiskelujen aloittamisen jälkeen.

TAULUKKO 11 Vastajaajan asumismuoto ennen opiskelua

Asumismuoto	f	%
Yksin	18	15.9
Kaverin kanssa	1	0.9
Kumppanin kanssa	18	15.9
Vanhempien kanssa	72	63.7
Oma perhe	3	2.7
Vastaamaton	1	0.9
yht.	113	100.0

Kaaviosta 11 nähdään kuinka vastaajien yksinäisyyden kokemus jakautuu ennen opiskelua olleen asumismuodon mukaan. Yksinäisyyttä tuolloin kokivat eniten kumppanin kanssa asuvat, joista 50 % koki yksinäisyyttä. Yksinäisyys tässä ryhmässä on kuitenkin hieman vähentynyt opiskelujen aloituksen jälkeen. Muiden asumismuotojen kohdalla yksinäisyyttä kokivat keskimäärin n. 36 % vastanneista.

**KAAVIO 11 Yksinäisyyden kokemus ennen opiskelua olleen asumismuodon mukaan**

Verrattaessa asumismuotoa ennen opiskelua ja opiskelujen aloittamisen jälkeen sukupuolen mukaan huomataan, että sukupuolien välistä erot ovat prosentuaalisesti pieniä. 19–23 vuotiaiden ikäryhmässä vanhempien luona asuminen on laskenut 74 %:sta 10 %:n ja kaikki muut asumismuodot ovat kasvattaneet osuuttaan tasaisesti, paitsi yksin asuminen on kasvanut nuorten joukossa eniten (34 %). Koulutusaloittain tarkasteltuna asumismuodot ovat muuttuneet paljon opiskelujen aloittamisen jälkeen. Aiemmin on jo todettu, että vanhempien luona asuminen on laskenut opiskelujen aloittamisen jälkeen, joka on tapahtunut jokaisella alalla. Vähiten vanhempien luona asuminen on laskenut

liiketalouden opiskelijoiden keskuudessa, joka voi johtua siitä, että tämän tutkimuksen mukaan liiketalouden opiskelijoista 47 % on asunut Mikkeliissä jo ennen opiskelujen aloittamista, joka on prosentuaalisesti eniten kaikista vastanneiden edustamista aloista.

5.1.2 Yksinäisyyden syyt ja vaikuttavuus

Tutkimuksen yhtenä tavoitteena on selvittää kuinka paljon Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijat kokevat yksinäisyyttä ja mistä syistä. Tässä luvussa käydään läpi opiskelijoiden omia kokemuksia yksinäisyyden syistä ja siitä miten paljon ja millä elämän osa-alueilla se heihin vaikuttaa. Tutkimuksen taustalla ei ole ajatusta siitä, että koulu tai opiskelu olisi syy yksinäisyyteen, mutta osa syistä liittyy opintoihin ja siihen miten opiskelija kokee opiskeluympäristön, kuten uusi paikkakunta tai en osaa toimia ryhmässä.

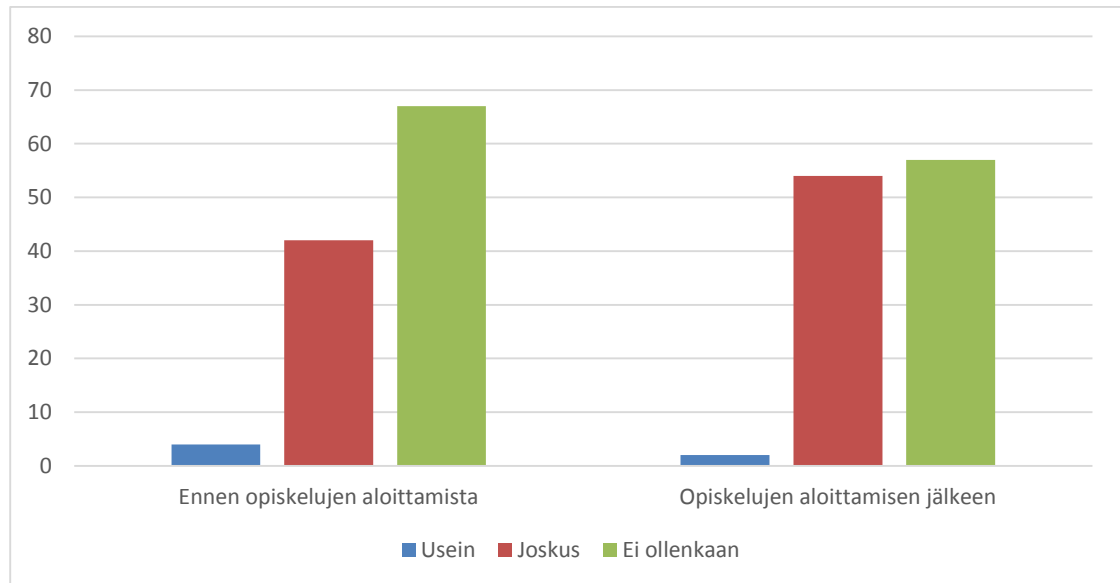
Opiskelijoilta kysyttiin kyselylomakkeessa ovatko he kokeneet yksinäisyyttä opiskelujen aloittamisen jälkeen, kuten jo aiemmin tässä tutkimuksessa on todettu, että vastaajista 41 % ovat kokeneet yksinäisyyttä opiskelujen alkamisen jälkeen ja 4 % heistä ovat kokeneet yksinäisyyttä usein. Taulukossa 12 tarkastellaan vastaajien yksinäisyyttä ennen opiskelujen alkua, jotta voidaan määritellä onko yksinäisyys lisääntynyt opiskelujen alkamisen jälkeen.

TAULUKKO 12 Vastaajan yksinäisyyden kokemus ennen opiskelua

Määrä	f	%
Usein	2	1.8
Joskus	54	47.8
Ei ollenkaan	57	50.4
yht.	113	100.0

Vertailtaessa vastaajien yksinäisyyden kokemusta ennen ja jälkeen opiskelujen aloittamista (kaavio 12) huomataan, että vastaajien yksinäisyys on vähentynyt opiskelujen aloittamisen jälkeen. Ennen opiskelujen aloittamista vastaajista 50 % on kokenut yksinäisyyttä, kun taas opiskelujen aloittamisen jälkeen yksinäisyyttä kokee vain 41 % vastanneista. Tutkimuksen mukaan yksinäisyys on laskenut, mutta se on myös muuttanut muotoaan. Useasti yksinäisyyttä kokeneiden vastaajien määrä on kasvanut 100 % opiskelujen aloittamisen jälkeen. Ennen opiskelujen alkua usein yksinäisyyttä koki kaksi vastaajaa ja tutkimuksen toteutus hetkellä vastaajista neljä koki usein yksinäisyyttä. Usein yksinäisyyttä kokeneista vastaajista vain yksi neljästä koki yksinäisyyttä usein ja

yksi ei ollut kokenut yksinäisyyttä ollenkaan ennen opiskelujen aloittamista. Yksin ennen opiskelujen aloittamista yksinäisyyttä usein kokenut vastaajista ei ole kokenut enää opiskelujen aloittamisen jälkeen yksinäisyyttä.



KAAVIO 12 Yksinäisyyden kokemus ennen ja jälkeen opiskelujen aloittamisen

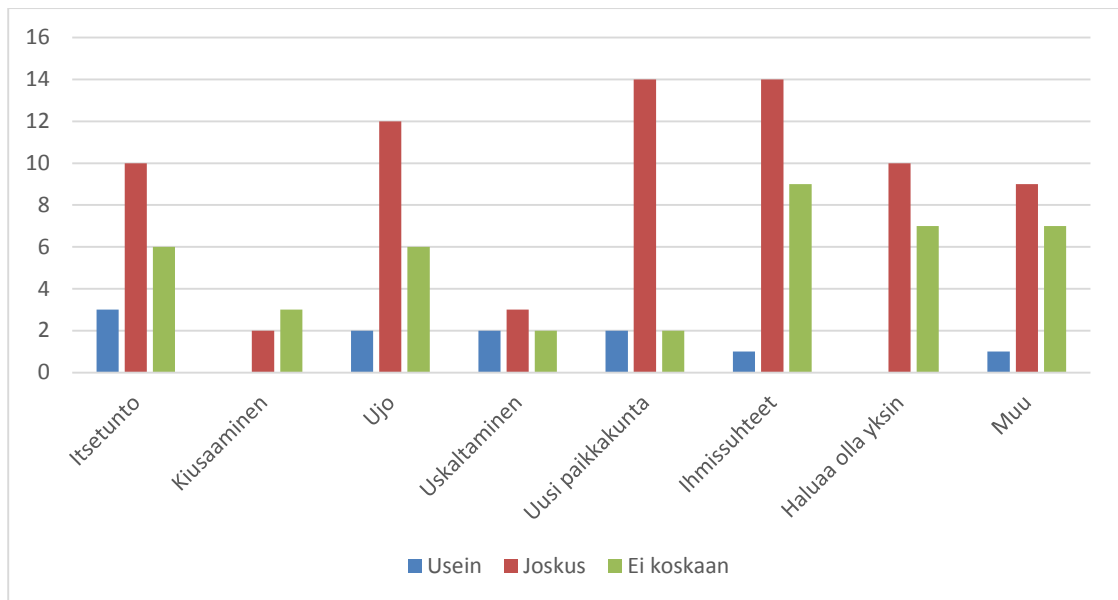
Yksinäisyyteen voi olla monia syitä ja ne liittyvät tässäkin tutkimuksessa yksinäisyyden eri teorioihin, esim. ujous ja en uskalla lähestyä ihmisiä, jotka ovat persoonaan liittyviä tekijöitä ja muutos ihmissuhteissa viittaa Weissin (1975) yksinäisyyden teoriaan. Taulukossa 13 nähdään vastaajien kokemuksia heidän oman yksinäisyyden aiheuttajista. Vastaaja on voinut halutessaan vastata useamman kuin yhden vaihtoehdon tämän kysymyksen kohdalla. Monivalinnassa on ollut myös mahdollisuus vastata kohta muu, jolloin vastaaja on voinut kirjoittaa oman yksinäisyyden aiheuttajan, koska sitä ei ole valmiiksi esitetyissä vaihtoehdoissa. Tutkimustuloksissa selvästi erottuu kuusi eri yksinäisyyden aiheuttajaa, jotka ovat heikko itsetunto, ujous, uusi paikkakunta, muutos ihmissuhteissa, haluaa olla yksin ja joku muu. Prosentuaalisesti eniten opiskelijat olivat vastanneet kohdan muutos ihmissuhteissa.

TAULUKKO 13 Vastaaajan näkemys yksinäisyyden syistä

Syy	f	%
Heikko itsetunto	19	16.8
Olen aina ollut yksin	1	0.9
Kiusaaminen	5	4.4
Vanhemmilla ei ollut aikaa minulle	1	0.9
Olen ujo	20	17.7
Ei uskalla lähestyä ihmisiä	7	6.2
Uusi paikkakunta	18	15.9
En osaa toimia ryhmässä	2	1.8
Muutos ihmissuhteissa	24	21.2
Haluaa olla yksin	17	15.0
Muu	17	15.0

Muu vastausvaihtoehto piti sisällään monia erilaisia syitä. Muutama vastaaja puhuu kii-reestä ja muista ongelmista ylläpitää omia sosiaalisia suhteita, esim. ”tyttöystävä rajoitti kavereiden näkemistä” tai ”oma laiskuus hoitaa ihmissuhteita”. Muutama mainitsee so-siaalisen tilanteen, jossa hän on jäänyt jotenkin sosiaalisen kanssa käymisen ulkopuo-lle, kuten ”tunne yksinäisyydestä, vaikka onkin ihmisiä ympärillä” tai ”vaikea tutustua ihmisiin, jään helposti ulkopuoliseksi”. Muita yksinäisyyden aiheuttajia tässä ryhmässä ovat ihmisen sisäisiä ja persoonaan liittyviä ongelmia, kuten mielenterveysongelmat.

Verrattaessa yksinäisyyden kokemusta vastaajien yksinäisyyden aiheuttajiin huoma-taan, että vaikka vastaaja ei kokemuksensa mukaan ole kokenut yksinäisyyttä hän on silti vastannut tähän kysymykseen. Tarkasteltaessa vain opiskelujen aloittamisen jäl-keen yksinäisyyttä kokeneita vastaajia huomataan, että heidän kokemuksensa mukaan eniten yksinäisyyttä aiheuttaa uusi paikkakunta (kaavio 13). Kaikista vastanneista yksi-näisyyttä koki tästä syystä 16 %, joista 14 % oli kokenut yksinäisyyttä opiskelujen aloit-tamisen jälkeen. Toiseksi eniten yksinäiset kokivat yksinäisyytensä syyksi ujoutta ja muutos ihmissuhteissa. Neljänneksi suurin yksinäisyyden aiheuttaja yksinäisyyttä ko-keneiden mielestä on heikko itsetunto, jota koki 12 % yksinäisistä. Yksinäisyyttä usein opiskelujen alkamisen jälkeen kokeneista eniten koki yksinäisyyden syyksi heikon it-setunnon.



KAAVIO 13 Yksinäisyyden kokemus verrattuna yksinäisyyden syyhyn

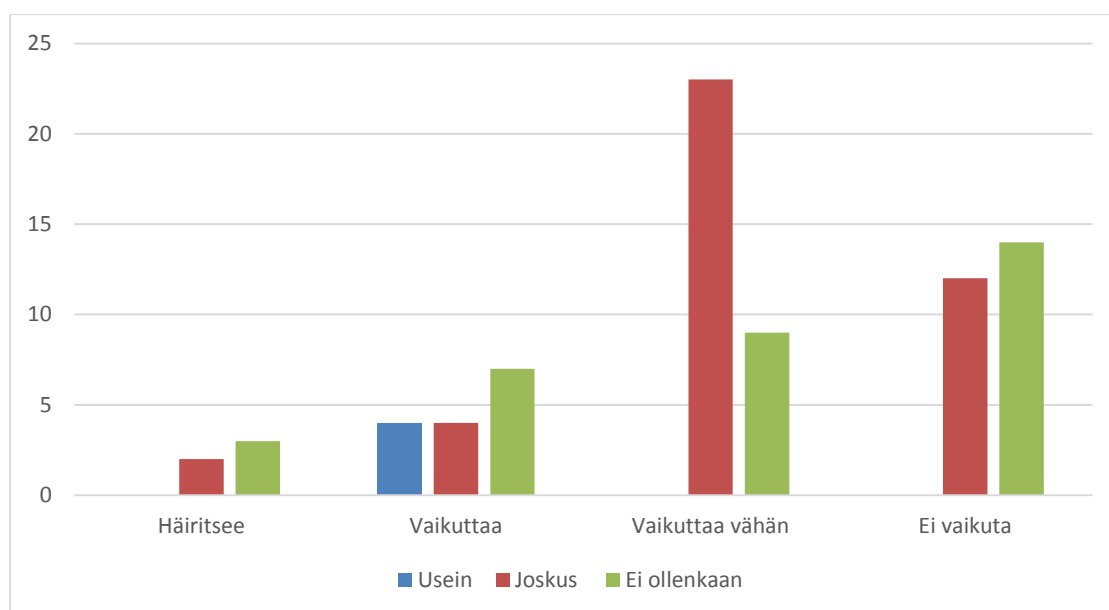
Sukupuolia verrattaessa miehet olivat vastanneet naisia enemmän yksinäisyyden syyksi halun olla yksin ja uuden paikkakunnan, muiden vastausvaihtoehtojen kohdalla naiset edustivat enemmistöä. Naisten kokivat eniten yksinäisyyden syyksi muutoksen sosiaalisissa suhteissa ja ujouden. Ainoa vastaaja joka vastasi yksinäisyyden johtuvan siitä, että on ollut aina yksin oli sukupuoleltaan määrittelemätön. Yhteisöpedagogiopiskelijat edustivat enemmistöä lähes jokaisen yksinäisyyden syyn kohdalla myös ujouden ja ei uskalla lähestyä ihmisiä, jotka saattavat olla haasteita heidän tulevassa työssään.

Yksinäisyyden syiden lisäksi on hyvä kartoittaa yksinäisyyden vaikutusta vastaajan itseensä. Taulukosta 14 nähdään kuinka vastaajat kokevat oman yksinäisyyden vaikuttavan heihin itseensä. Kysymyksessä oli valmiiksi annettu neljä eri vastausvaihtoehtoa, joista vastaaja pystyi valitsemaan mielestään kuvaavimman omalle kokemukselleen.

TAULUKKO 14 Vastaajan kokemus yksinäisyyden vaikutuksesta

Vaikutus	f	%
Se häiritsee minua	5	4.4
Se vaikuttaa minuun	15	13.3
Se vaikuttaa hieman	32	28.3
Ei vaikuta	26	23.0
Vastaamattomia	35	31.0
yht.	113	100.0

Kaaviossa 14 on vertailtu yksinäisyyden vaikutusta yksinäisyyden kokemuksen mukaan. Mielenkiintoista tässä kysymyksessä on se, että vaikka vastaaja ei ole omasta mielestään kokenut yksinäisyyttä se saattaa silti vaikuttaa tai jopa häiritä häntä. Tutkimuksesta selviää, että usein yksinäisyyttä kokevat vastaajat ovat kaikki vastanneet yksinäisyys vaikuttavan heihin, mutta se ei ole häiritsevä tekijä. Suurimmat yksinäisyyttä kokevat ryhmät tämän kysymyksen kohdalla ovat yksinäisyyttä joskus kokeneet, joihin yksinäisyys vaikuttaa vähän (30 %) ja yksinäisyyttä joskus kokeneet, joihin yksinäisyys ei vaikuta (15 %). Vastanneista vain 6 % kokee yksinäisyyden häiritsevän heitä.



KAAVIO 14 Yksinäisyyden kokemus verrattuna sen vaikutukseen

Kun verrataan yksinäisyyden kokemusta ennen ja jälkeen opiskelujen aloittamisen yksinäisyyden vaikutukseen huomataan, että kaikissa vaikutusryhmissä on tapahtunut muutosta. Vastaajista ne jotka ovat kokeneet yksinäisyyttä joskus ennen opiskelujen aloittamisesta, ovat vähentyneet kaikissa vaikuttavuusryhmissä. Ryhmässä, jossa vastaajat kokevat yksinäisyyden vaikuttavan heihin ja kokevat joskus yksinäisyyttä, heistä kaksi on kokenut opiskelujen aloittamisen jälkeen usein yksinäisyyttä, mutta muuten vastaajien kohdalla yksinäisyys on määrällisesti vähentynyt.

Koulutusalojen mukaan verrattuna yksinäisyyden vaikuttavuudessa on selkeitä eroja. Yhteisöpedagogi- ja liiketalouden opiskelijat kokevat yksinäisyyden vaikuttavuuden selvästi vahvempana kuin metsätalouden ja talotekniikan opiskelijat. Vastaajista ne, joita yksinäisyys häiritsee, heistä kaksi on yhteisöpedagogiopiskelijoita ja kolme liiketalouden opiskelijoilta. Tähän voi olla syynä se, että yhteisöpedagogi ja liiketalouden

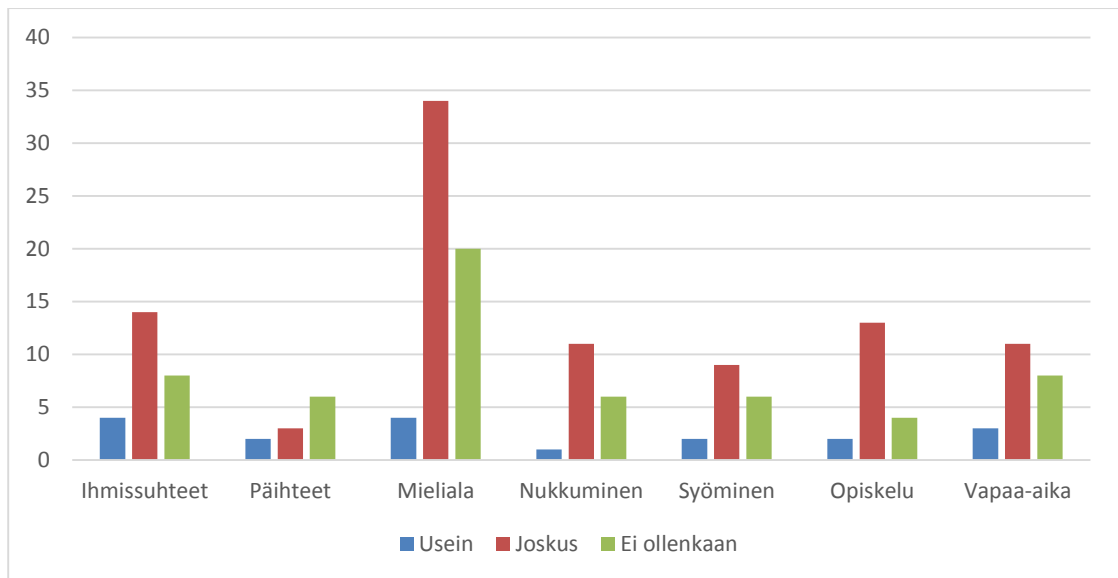
opiskelijoissa on enemmän naisvastaajia kun taas metsätalouden ja talotekniikan opiskelijoissa, koska tutkimuksen mukaan yksinäisyys vaikuttaa selvästi enemmän naisiin kuin miehiin. Vastanneista naisista 15 % kokee, ettei yksinäisyys vaikuta häneen itseensä, kun taas miehillä vastaa luku on 47 %. Yksinäisyys vaikuttaa naisiin jokaisella vaikuttavuustasolla enemmän kuin miehiin paitsi ”vaikuttaa hieman” – tasolla. Tähän kysymykseen vastasi vain yksi määrittelemättömän sukupuolen edustaja, joka koki yksinäisyyden vaikuttavan häneen. Ikäryhmistä nuorimmat kokivat selvästi enemmän yksinäisyyden vaikuttavan heihin kun taas muut ikäryhmät.

Yksinäisyyden vaikuttavuuden määrällisen kokemuksen lisäksi vastaajilta kysyttiin mihin elämän osa-alueisiin yksinäisyys heidän mielestään vaikuttaa. Taulukosta 15 näkee kuinka vastauksen jakoutuivat. Kysymykseen pystyi vastaamaan useamman kuin yhden vaihtoehdon, joka vaikuttaa tutkimustuloksiin. Tutkimuksesta selviää, että mieliala on selvästi yleisin elämän osa-alue mihin yksinäisyys koetaan vaikuttavan. Vähiten yksinäisyyden koetaan vaikuttavan seksiin.

TAULUKKO 15 Mihin elämän osa-alueisiin yksinäisyys vaikuttaa

Osa-alue	f	%
Mieliala	58	51.3
Nukkuminen	18	15.9
Syöminen	17	15.0
Opiskelu	19	16.8
Työnteko	8	7.1
Vapaa-aika	22	19.5
Ihmissuhteet	26	23.0
Päihteiden käyttö	11	9.7
Seksi	3	2.7
Muu	0	0

Kaaviossa 15 vertaillaan sitä kuinka yksinäisyyden kokemus jakautuu yksinäisyyden vaikutusalueiden kanssa. Yksinäisyyttä kokeneista vastaajista 69 % koki yksinäisyyden vaikuttavan ihmissuhteisiin ja 66 % koki yksinäisyyden vaikuttavan mielialaan. Tutkimuksessa yksinäisyyden vaikutusalueiden keskivaiheille jäivät arkeen liittyvät osa-alueet, kuten nukkuminen, syöminen, opiskelu ja vapaa-aikaan. Kaikkiin keskivaiheen osa-alueisiin liittyi joskus ja usein yksinäisyyttä opiskelujen aloittamisen jälkeen kokeneita.



KAAVIO 15 Yksinäisyyden kokemus verrattuna siihen se elämässä vaikuttaa

Tutkimuksen mukaan naiset kokevat yksinäisyyden vaikuttavan elämän eri osa-alueisiin enemmän kuin miehet, mutta kaikilla sukupuolilla oli yhteinen kokemus siitä, että yksinäisyys vaikuttaa heidän mielialaan. Kyselylomakkeessa esitetyistä yhdeksästä vastausvaihtoehdoista kahden kohdalla miehet olivat vastanneet prosentuaalisesti enemmän kuin naiset. Vastaajista miehet kokevat yksinäisyyden vaikuttavan heidän päihteiden käyttöön ja seksiin enemmän kuin naiset. Verrattuna muihin sukupuoliin naiset kokivat yksinäisyyteen vaikuttavan eniten syömiseen. Määrittelemättömän sukupuolen kokemuksen mukaan yksinäisyys vaikuttaa heidän kaikkiin muihin elämän osa-alueisiin paitsi ihmissuhteisiin, päihteisiin ja seksiin.

Verrattaessa yksinäisyyden vaikutuksia iän mukaan huomataan, että nuorten ikäryhmä kokee enemmän yksinäisyyden vaikuttavan omaan elämään kuin vanhemmat ikäryhmät. Kaikki ikäryhmät kokivat kaikkien sukupuolien tavoin yksinäisyyden vaikuttavan eniten heidän mielialaan. Nuorten ikäryhmässä koetaan yksinäisyyden vaikuttavan mielialan lisäksi eniten opiskeluun, päihteisiin ja seksiin.

Koulutusaloittain katsottuna yhteisöpedagogi- ja liiketalouden opiskelijat kokivat enemmän yksinäisyyden vaikuttavan heidän elämän osa-alueisiin. Mieliala oli myös kaikkien alojen opiskelijoiden mielestä elämän osa-alue, mihin yksinäisyys eniten vaikuttaa. Yhteisöpedagogiopiskelijoiden mielestä mielialan lisäksi yksinäisyys vaikuttaa eniten syömiseen (59 %) ja seksiin (67 %). Liiketalouden opiskelijoiden mielestä mielialan jälkeen nukkuminen (28 %) ja ihmissuhteet (27 %) olivat isoimmat alueet mihin

heidän kokemuksen mukaan yksinäisyys vaikuttaa. Metsätalouden opiskelijat kokevat yksinäisyyden vaikuttavan toiseksi eniten opiskeluun (21 %) ja talotekniikan opiskelijoiden mielestä yksinäisyys vaikuttaa toiseksi eniten nukkumiseen (22 %).

5.1.3 Yksinäisyyden puheeksi ottaminen

Yksinäisyyden aiheuttajien lisäksi tärkeää eteenkin opinnäytetyön tilaajan Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijahuollon näkökulmasta on yksinäisyyden puheeksi ottaminen ja huomioiminen. Tässä luvussa otetaan selvää siitä ovatko opiskelijat puhuneet omasta yksinäisyyden kokemuksesta jonkun kanssa tai onko joku muu ottanut vastaajan yksinäisyyden puheeksi. Viimeiseksi selvitetään onko vastaaja huomannut omien luokkakavereidensa yksinäisyyttä ja onko hän ottanut sen puheeksi.

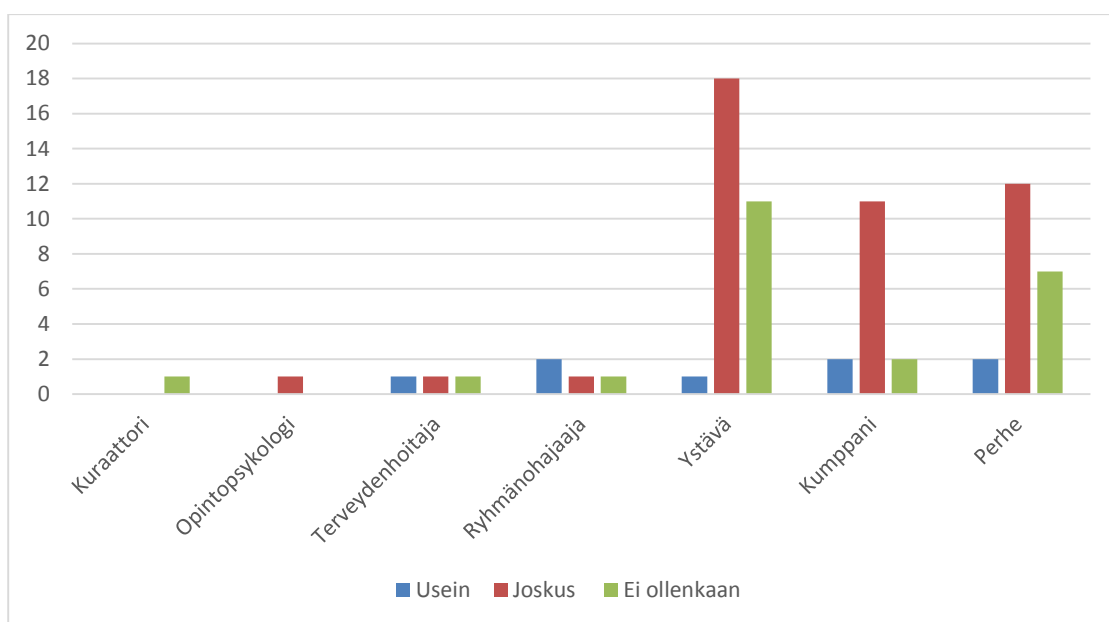
Taulukossa 16 nähdään kuinka moni vastaaja on itse omatoimisesti ottanut oman yksinäisyyden puheeksi opiskelujen aloittamisen jälkeen. Prosentuaalisesti eniten vastaajat ovat keskustelleet omasta yksinäisyyden kokemuksestaan ystävän tai perheen jäsenen kanssa. Opiskelijahuollon ja oppilaitoksen henkilökunnan kanssa on keskustellut yhteensä yhdeksän henkilöä 113 vastaajasta. Suosituin henkilö oppilaitoksen henkilökunnasta on ryhmänohjaaja, jonka kanssa on neljä henkilöä keskustellut omasta yksinäisyydestään. Yksi henkilö oli vastannut kysymykseen kohdan joku muu -henkilö, joka tässä tapauksessa vastaajan mukaan on psykologi.

TAULUKKO 16 Kenen kanssa vastaaja on keskustellut mahdollisesta yksinäisyyden kokemuksesta

Kuka	f	%
Kuraattori	1	0.9
Opintopsykologi	1	0.9
Terveystenhoitaja	3	2.7
Ryhmänohjaaja	4	3.5
Ystävä	30	26.6
Kumppani	15	13.3
Perheen jäsen	21	18.6
Muu	1	0.9

Kaaviosta 16 näkee kuinka keskustelukumppanit jakautuvat yksinäisyyden kokemuksen mukaan. Tutkimuksesta selviää, että vastaajat ovat keskustelleet yksinäisyyden kokemuksesta, vaikka osa heistä ei ole kokenut yksinäisyyttä opiskelujen aloittamisen jäl-

keen. Tärkein keskustelukumppani on ystävä, joka kanssa 27 % vastanneista on keskustellut omasta yksinäisyyden kokemuksestaan. Perheenjäsenen kanssa yksinäisyyden kokemuksestaan puhuneista 67 % on kokenut yksinäisyyttä opiskelujen aloittamisen jälkeen. Kumppanin kanssa kokemuksestaan keskustelleista vastaajista 86 % on kokenut yksinäisyyttä opiskelujen aloittamisen jälkeen ja heistä 13 % on kokenut yksinäisyyttä usein. Verrattaessa näistä ryhmistä kumppanin kanssa keskustelleista isoin osa on kokenut yksinäisyyttä opiskelujen aloittamisen jälkeen. Oppilaitoksen henkilökunnan kanssa keskustelleita on vain kourallinen ja vastaajat kokevat yksinäisyyttä eri tavoin.



KAAVIO 16 Kenen kanssa vastaaja on keskustellut yksinäisyydestään verrattuna yksinäisyyden kokemukseen

Koulutusaloittain vertailtuna yhteisöpedagogiopiskelijat ovat puhuneet enemmän yksinäisyyden kokemuksesta toisen ihmisen kanssa kuin muiden alojen opiskelijat. Tutkimuksessa on todettu, että yhteisöpedagogiopiskelijat kokevat yksinäisyyden vaikuttavan heihin vahvemmin on johdon mukaista, että he myös puhuvat asiasta enemmän. Liiketalouden opiskelijoista 33 % on keskustellut yksinäisyyden kokemuksesta ystävän kanssa, mutta muuten määrällisesti yksinäisyydestä puhuminen on vähäistä kaikilla aloilla paitsi yhteisöpedagogiopiskelijoiden keskuudessa. Kaikilta aloilta joku on keskustellut yksinäisyydestään oppilaitoksen henkilökunnan kanssa, paitsi talotekniikan opiskelijat. Tutkimuksen mukaan kaikki ryhmänohjaajan kanssa keskustelleet opiskelijat ovat yhteispedagogiopiskelijoita.

Sukupuolen ja ikäryhmien kohdalla on huomattavissa selvä yhteys yksinäisyyden vaikuttavuuden ja yksinäisyydestä puhumisen suhteen. Naiset sekä nuorimman ikäryhmän edustajat ovat selvästi enemmän keskustelleet yksinäisyyden kokemuksestaan toisen ihmisen kanssa. Tutkimuksen mukaan määrittelemättömän sukupuolen edustaja/edustajat ovat keskustelleet ystävien ja perheenjäsenten kanssa yksinäisyyden kokemuksistaan, vaikka heillä ei tutkimuksen mukaan ole yhtään ystävää tai kaveria. Tutkimuksen mukaan 24–29 vuotiaista kukaan ei ole keskustellut yksinäisyyden kokemuksestaan oppilaitoksen henkilökunnan kanssa, ja vain yksi mies on keskustellut aiheesta oppilaitoksen henkilökunnan kanssa.

Tutkimuksessa kysyttiin onko kukaan huomannut vastaajien yksinäisyyttään ja ottanut sitä puheeksi sen lisäksi, että ovatko he itse keskustelleet yksinäisyyden kokemuksestaan. Tutkimuksen mukaan huolen vastaajan yksinäisyydestä ovat esittäneet ystävät, perheen jäsenet, kumppani, opintopsykologi, ryhmänohjaaja sekä joku muu henkilö, joka vastaajan kertoman mukaan tässä tapauksessa on työtoveri (taulukko 17).

TAULUKKO 17 Kuka on huomannut vastaajan yksinäisyyden

Kuka	f	%
Kuraattori	0	0
Opintopsykologi	1	0.9
Terveystenhoitaja	0	0
Ryhmänohjaaja	1	0.9
Ystävä	10	8.9
Kumppani	5	4.4
Perheen jäsen	9	8.0
Muu	1	0.9

Tutkimuksesta selviää, että oppilaitoksen henkilökunta on ottanut yksinäisyyden puheeksi aiheesta, koska heistä kaikki ovat kokeneet yksinäisyyttä joskus tai usein opiskelujen aloittamisen jälkeen. Yksinäisyyttä kokeneista vastaajista usein yksinäisyyden on huomannut ystävä. Yksinäisyyttä kokeneista neljän kumppani ja viiden perheen jäsenen on ottanut vastaajan yksinäisyyden puheeksi. Koulutusaloittain vastaajan yksinäisyydestä on esittänyt huolta eniten yhteisöpedagogiopiskelijoiden läheiset ja toiseksi eniten liiketalouden opiskelijoiden läheiset. Talotekniikan puolella huolen yksinäisyydestä ovat ottaneet esille vain kolmen vastaajan läheiset. Oppilaitoksen henkilökunta on huomannut kahden opiskelijan yksinäisyyden, joista toinen opiskelee metsätaloutta ja toinen yhteisöpedagogiksi.

Tutkimuksesta selviää, että naisten sekä miesten läheiset ovat ottaneet vastaajien yksinäisyyden puheeksi, mutta naisten kohdalla prosentuaalisesti hieman enemmän. Toisen määrittelemättömän sukupuolen edustajan perheen jäsen on huomionnut hänen yksinäisyyden ja ottanut sen puheeksi. Tutkimuksen mukaan nuorten ikäryhmä on kokenut enemmän läheisten ihmisten huolta heidän yksinäisyydestä kuin muut ikäryhmät, joissa huolta ovat kokeneet vain yksittäiset henkilöt. Oppilaitoksen henkilökunnan huolen kohteena ovat olleet yksi nuorimman ikäryhmän edustaja ja yksi vanhimman ikäryhmän edustaja.

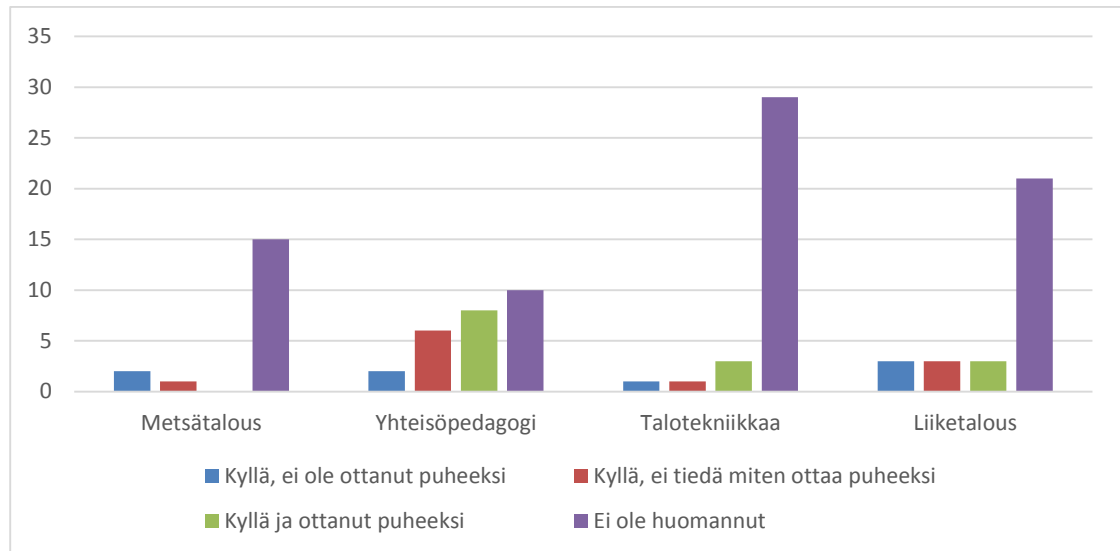
Puheeksi ottamisen lisäksi kyselylomakkeessa kysyttiin onko vastaaja huomannut omien luokkakavereiden yksinäisyyttä ja ovatko he ottaneet sen puheeksi. Tarkoituksena on selvittää kuinka opiskelijat huomioivat omien luokkakavereidensa yksinäisyyden ja osataanko aihetta ottaa esille. Taulukosta 18 selviää, että suurin osa vastaajista ei ole huomannut luokkakaverinsa yksinäisyyttä. Toiseksi suurin ryhmä ovat vastaajista ne jotka ovat huomanneet luokkakaverin yksinäisyyden ja ovat ottaneet sen puheeksi (12 %). Tutkimuksen mukaan yksinäisyyttä itse kokeneet eivät juuri ole huomioineet tai ottaneet puheeksi luokkakaverin yksinäisyyttä enempää kuin ne vastaajat, jotka eivät ole kokeneet yksinäisyyttä opiskelujen aloittamisen jälkeen. Yksinäisyyttä opiskelujen aloittamisen jälkeen kokeneista 15 % on huomannut luokkakaverin yksinäisyyden, mutta vain 4 % on ottanut sen puheeksi.

TAULUKKO 18 Toisen ihmisen yksinäisyyden huomaaminen ja sen puheeksi

Vastaus	f	%
Kyllä, ei ottanut puheeksi	8	7.1
Kyllä, ei tiedä miten ottaisi puheeksi	11	9.7
Kyllä ja ottanut sen puheeksi	14	12.4
Ei ole ollut huolissaan	75	66.4
Vastaamaton	5	4.4
yht.	113	100.0

Kaaviosta 17 selviää kuinka huoli ja puheeksi ottaminen opiskelijoiden keskuudessa jakautuu koulutusaloittain. Tutkimuksen mukaan yhteisöpedagogiopiskelijat ovat huomioineet luokkakavereiden yksinäisyyden selvästi enemmän kuin muiden alojen opiskelija, mutta vaikka yksinäisyyttä otetaan heidän keskuudessaan puheeksi enemmän

kuin muilla aloilla ja myös usean kohdalla huoli jäänyt sanomatta. Metsätalouden opiskelijat ovat ainoat, joista kukaan ei ole ottanut luokkakaverin yksinäisyyttä puheeksi vaikka kolme on huomannut luokkakaverin potevan yksinäisyyttä.



KAAVIO 17 Toisen ihmisen yksinäisyyden huomaaminen ja sen puheeksi ottaminen eri koulutusaloilla

Tutkimuksen mukaan naiset ovat huomioineet luokkakavereiden yksinäisyyden useimmin kuin miehet, mutta naiset kokevat enemmän vaikeutta ottaa asiaa puheeksi. Tutkimuksen mukaan toinen määrittelemättömän sukupuolen edustajista on huomionnut luokkakaverin yksinäisyyden, mutta ei ole ottanut sitä puheeksi. Nuorin ikäryhmä on ollut myös tämän kysymyksen kohdalla aktiivisin ikäryhmä muihin verrattuna. Tutkimuksen mukaan 30 % nuorimman ikäryhmän edustajista on huomannut luokkakaverin yksinäisyyden ja heistä 14 % on ottanut yksinäisyyden puheeksi.

5.2 Yksinäisyyden ehkäisykeinot

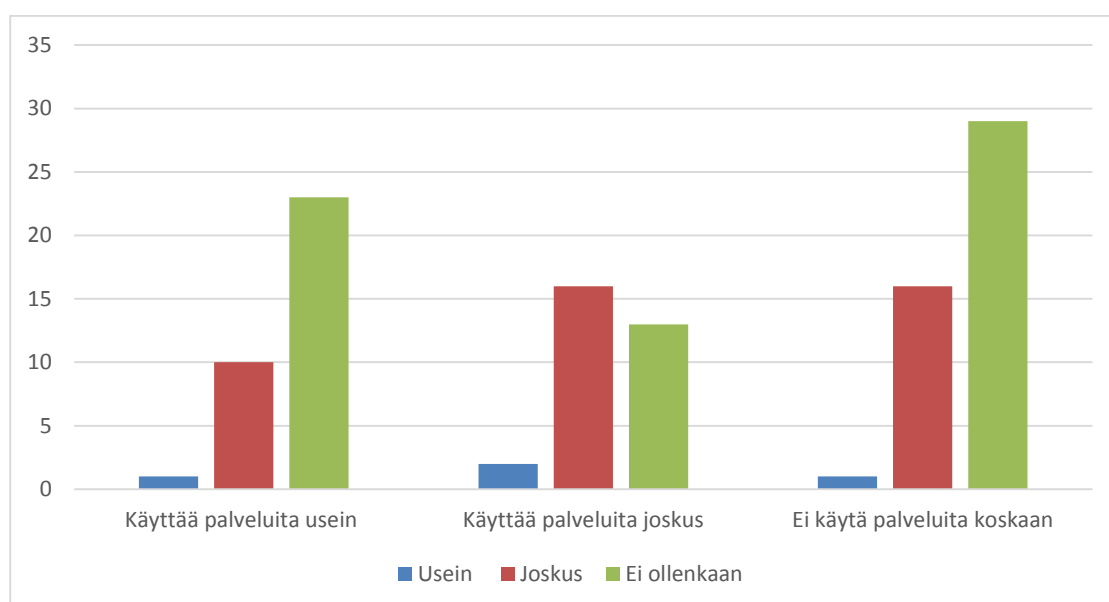
Tässä luvussa keskitytään toiseen tutkimusongelmaan, jolla pyritään löytämään keinoja yksinäisyyden ehkäisyyn. Tarkoituksena on kerätä opiskelijoiden kokemuksia siitä, mikä olisi heidän mielestään hyvä yksinäisyyden ehkäisykeino. Ennen ehkäisykeinojen kartoittamista tarkastellaan sitä miten opiskelijat osallistuvat oppilaitoksen, opiskelijakunnan ja opiskelijayhdistysten järjestämiin toimintoihin.

Taulukosta 19 nähdään kuinka usein vastaajat käyttävät oppilaitoksen järjestämiä harrastepalveluita, josta huomataan käytön jakautuvan tasaisesti ääripäiden välille. Vastaa- jista 57 % on käyttänyt oppilaitoksen tarjoamia harrastepalveluita, joista 30 % käyttää palveluita usein.

TAULUKKO 19 Kuinka usein vastaaja käyttää oppilaitoksen harrastepalveluja

Kuinka usein	f	%
Usein	34	30.1
Joskus	31	27.4
Ei koskaan	46	40.7
Vastaamaton	2	1.8
yht.	113	100.0

Kaaviosta 18 voidaan tarkastella sitä kuinka yksinäisyyden kokemus jakautuu harraste- palveluiden käytön mukaan. Tutkimuksesta selviää, että harrastepalveluita käytetään yksinäisyyden kokemuksesta huolimatta. Yksinäisyyttä usein opiskelujen aloittamisen jälkeen kokeneista kolme on käyttänyt harrastepalveluita, joista yksin käyttää niitä usein. Opiskelujen aloittamisen jälkeen joskus yksinäisyyttä kokeista 62 % on käyttänyt harrastepalveluita, joista 24 % on käyttänyt palveluita usein. Tutkimuksen mukaan 41 % vastanneista ei ole koskaan käyttänyt harrastepalveluita ja heistä 47 % on kokenut yksinäisyyttä opiskelujen aloittamisen jälkeen.



KAAVIO 18 Yksinäisyyden kokemus verrattuna harrastepalvelujen käyttöön

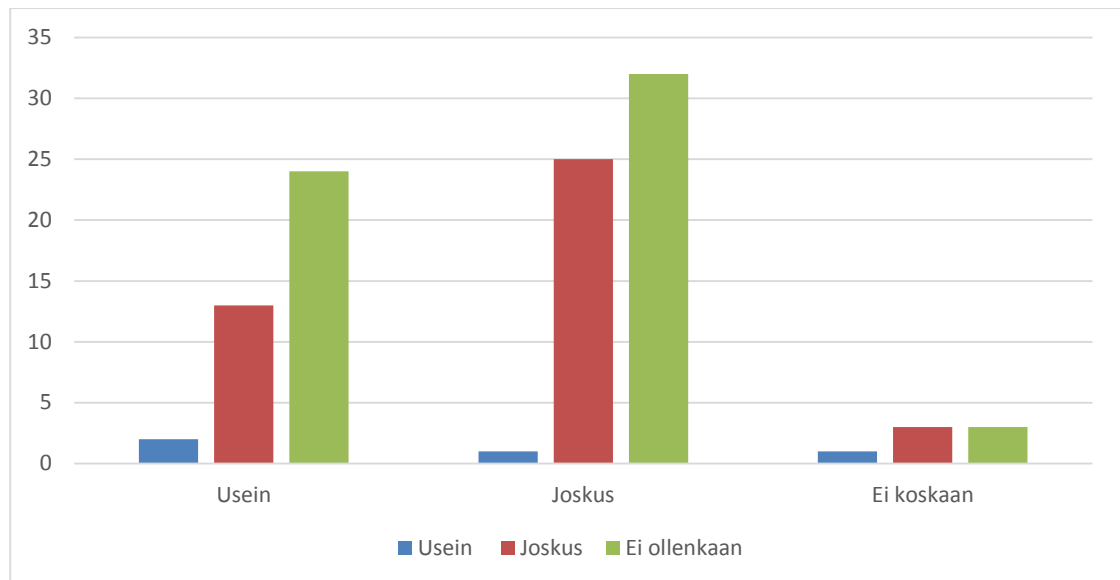
Tutkimuksen mukaan kaikilla opiskelualoilla suurin osa on käyttänyt harrastepalveluita, paitsi liiketalouden opiskelijoista vain puolet ovat käyttäneet näitä palveluita. Eniten harrastepalveluita käyttävät tutkimuksen mukaan yhteisöpedagogiopiskelijat, joista 77 % on käyttänyt harrastepalveluita ja 38 % heistä on käyttänyt palveluita usein. Tutkimuksen mukaan miehet käyttävät harrastepalveluita hieman enemmän kuin naiset. Miehistä 62 % on käyttänyt harrastepalveluita ja heistä 32 % on käyttänyt palveluita usein, kun taas naisista 55 % käyttää harrastepalveluita ja heistä 28 % on käyttänyt palveluita usein. Toinen määrittelemättömän sukupuolen edustajista käyttää harrastepalveluita usein. Tutkimuksen mukaan 19–23 ja 24–29 vuotiaista vastanneista n. 60 % käyttää oppilaitoksen järjestämiä harrastepalveluita, mutta 24–29 vuotiaat käyttävät palveluita prosentuaalisesti useimmin kuin nuorempi ikäryhmä. Yli 29 vuotiaista vain yksi käyttää harrastepalveluita ja käyttää niitä usein.

Taulukossa 20 nähdään kuinka usein vastaajat käyvät opiskelijatapahtumissa, joita yleensä järjestävät opiskelijakunta MAMOK tai Kasarmin kampuksella toimivat opiskelijayhdistykset. Tutkimuksen mukaan 86 % vastaajista on osallistunut opiskelijatapahtumiin opiskelujen aloittamisen jälkeen, joista 35 % on käynyt tapahtumista usein.

TAULUKKO 20 Kuinka usein vastaaja käyvät opiskelijatapahtumissa

Kuinka usein	f	%
Usein	39	34.5
Joskus	58	51.3
Ei koskaan	12	10.6
Vastaamaton	4	3.5
yht.	113	100.0

Kaaviosta 19 huomataan, että vastaajat ovat osallistuneet tapahtumiin yksinäisyyden kokemuksesta huolimatta, vaikka tapahtumissa käy eniten opiskelijoita, jotka eivät ole kokeneet yksinäisyyttä opiskelujen aloittamisen jälkeen. Usein yksinäisyyttä opiskelujen aloittamisen jälkeen kokeneista vastaajista 75 % on osallistunut opiskelijatapahtumiin ja heistä 50 % on käynyt tapahtumissa usein. Yksinäisyyttä joskus opiskelujen aloittamisen jälkeen kokeneista 93 % on osallistunut opiskelijatapahtumiin, ja 32 % käy tapahtumissa usein.



KAAVIO 19 Yksinäisyyden kokemus verrattuna opiskelijatapahtumissa käyntiin

Tutkimuksen mukaan eniten opiskelijatapahtumissa käy yhteisöpedagogi- ja talotekniikan opiskelija, mutta yhteisöpedagogiopiskelijat osallistuvat tapahtumiin selvästi useimmin kuin talotekniikan opiskelijat. Yhteisöpedagogiopiskelijoista 96 % on käynyt opiskelijatapahtumista ja 65 % on käynyt tapahtumissa usein, kun taas talotekniikan opiskelijoista 94 % on käynyt opiskelijatapahtumissa, mutta vain 19 % on osallistunut tapahtumiin usein. Vähiten opiskelijatapahtumiin osallistuvat metsätalouden opiskelijat, joista 65 % on käynyt opiskelijatapahtumissa ja 29 % on käynyt tapahtumissa usein.

Tutkimuksen mukaan naiset käyvät hieman miehiä enemmän opiskelijatapahtumissa ja osallistuvat tapahtumiin myös useimmin kuin miehet. Naisista 92 % on osallistunut opiskelijatapahtumiin ja 48 % on osallistunut tapahtumiin usein, kun taas miehistä tapahtumiin osallistuu 88 % ja vain 30 % osallistuu tapahtumiin usein. Määrittelemättömän sukupuolen edustajista toinen käy opiskelijatapahtumissa joskus. Ikäryhmistä nuorimmat käyvät tutkimuksen mukaan enemmän opiskelijatapahtumissa kuin 24–29 vuotiaat. Yli 29 - vuotiaat eivät tutkimuksen mukaan käy ollenkaan opiskelijatapahtumissa.

Yksinäisyyden ehkäisykeinoihin oli kyselylomakkeessa asetettu kolme valmista vastausvaihtoehtoa sekä rohkaistiin vastaajia kirjoittamaan oma ehdotuksensa yksinäisyyden ehkäisyyn. Vastaajat ovat voineet valita tämän kysymyksen kohdalla yhden tai useamman vastausvaihtoehdon. Kaikista vastaajista 51 % oli sen kannalla, että opiskelijoiden yksinäisyyden ehkäisyssä paras keino olisi Labran avoimet ovet, jolloin opiskelijat voisivat viettää aikaa muiden opiskelijoiden seurassa esim. opiskellen tai muuten aikaa

viettäen (taulukko 21). Cafe Labra. Mikkelin insinööriopiskelijat MIO ry:n (2014) mukaan Cafe Labra on opiskelijayhdistysten ylläpitämä Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijoiden vapaa-ajan vietto paikka, jota opiskelijat voivat halutessa vuokrata.

Tutkimuksen mukaan toiseksi eniten vastaajat valitsivat muu – vastausvaihtoehdon, jolloin he itse täydensivät oman ehdotuksensa. Vähiten kannatusta saivat vertaisryhmä ja harrastepalveluiden laajentaminen. Vertaisryhmän tarkoituksena olisi saada yksinäiset nuoret yhteen ja saamaan toisiltaan vertaistukea liittyen opiskeluun ja yksinäisyyteen. Oppilaitos tarjoaa paljon eri harrastepalveluita, mutta tutkimuksen mukaan 27 % kaikista vastanneista kokee, että harrastepalveluita voisi vielä laajentaa. Tämän kohdalla vastaaja on myös voinut kirjoittaa oman harrastepalveluiden laajennus ehdotuksensa. Tutkimuksen mukaan eteenkin miehet kokivat, että harrastepalveluja tulisi laajentaa, mutta harva antoi konkreettisia ideoita siihen miten niitä tulisi laajentaa. Konkreettisia ehdotuksia olivat esim. jalkapallo, pesäpallo, sähly ja taiteeseen liittyvät kerhot. Vastaajat mainitsivat myös kaipaavansa liikuntatapahtumia. Vastaajat kirjoittivat myös palautetta harrastepalveluista, jotka koskivat lähinnä tiedottamisen lisäämistä, harrastepalveluiden maksullisuutta sekä ammattitaitoisten ohjaajien tarvetta.

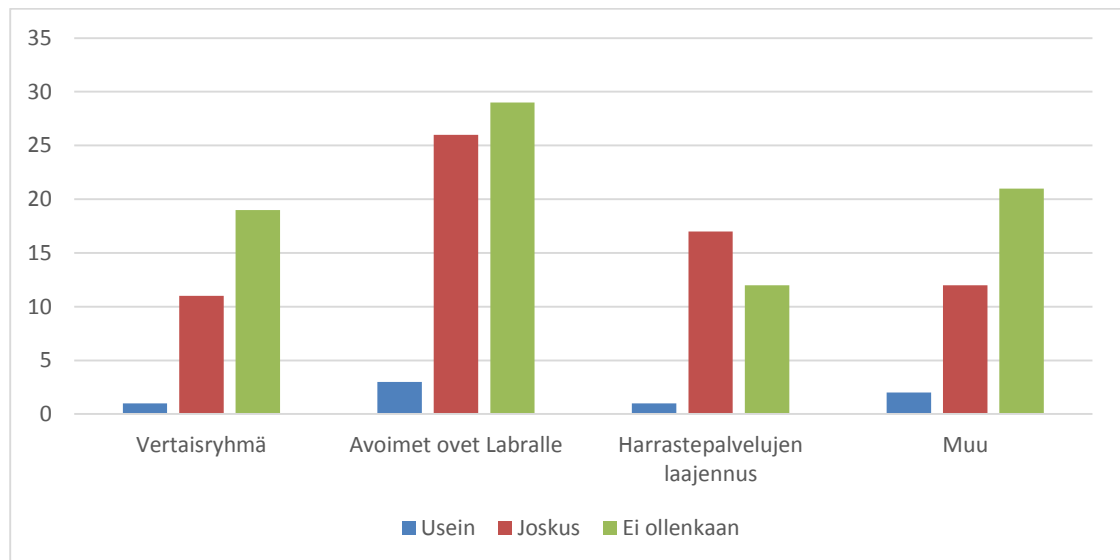
TAULUKKO 21 Mikä on vastaajan mielestä toimiva yksinäisyyden ehkäisykeino

Ehkäisykeino	f	%
Vertaisryhmä	31	27.4
Labran avoimet ovet	58	51.3
Harrastepalvelujen laajennus	30	26.6
Muu	35	31.0

Vastausvaihtoehdon Muu valitsi 31 % opiskelijoista. Moni oli maininnut ehkäisykeinoissa kokevansa tärkeäksi, että luokkayhteisön tulisi olla kiinteämpi. Vastaajat kaipaavat lisää yhteistä tekemistä luokassa, joista osa saisi olla pakollista. Luokan sisäiset sosiaaliset suhteet mietityttivät monia vastaajia ja selvästi kaivattiin luokkayhteisöön muutosta. Muutamit vastaajat puhuivat päihteettömästä ja matalankynnyksen toiminnasta. Konkreettisia ideoita olivat yksinäisten illat, Facebook-ryhmä ja erilaiset harrastekerhot, kuten kalastuskerho, kirjallisuuspiiri ja impro -ryhmä. Muutama vastannut koki, että päihde sisällöllisiä tapahtumia tulisi myös olla enemmän.

Kaaviosta 20 nähdään kuinka kysymyksessä olevat ehkäisykeinot jakautuvat yksinäisyyden kokemuksen kanssa. Yksinäisyyttä kokeneet kannattivat eniten harrastepalve-

luiden laajentamista, koska tämän vastausvaihtoehdon valinneista 60 % on kokenut yksinäisyyttä opiskelujen aloittamisen jälkeen. Labran avoimia ovia kannattaneista 50 % oli kokenut yksinäisyyttä opiskelujen aloittamisen jälkeen, joka oli usein yksinäisyyttä kokeneiden mielestä paras vaihtoehto, koska heistä 75 % oli tämän vaihtoehdon kannalla. Vertaisryhmän kannattajista vain 39 % oli kokenut yksinäisyyttä, joka on prosentuaalisesti pienin yksinäisyyttä kokeneiden ryhmä tämän kysymyksen kohdalla.



KAAVIO 20 Yksinäisyyden kokemuksen määrä verrattuna ehkäisykeinoihin

Vertailtaessa ehkäisykeinoja koulutusaloittain huomataan, että kaikkien tutkimuksessa mukana olleiden alojen opiskelijoiden mielestä avoimet ovet Labralla olisi paras yksinäisyyden ehkäisykeino. Talotekniikan opiskelijoiden keskuudessa toiseksi eniten ääni saivat vertaisryhmä ja harrastetoiminnan laajentaminen, joista harrastetoiminnan laajennus oli saanut toiseksi eniten ääniä myös metsätalouden opiskelijoiden keskuudessa. Liiketalouden opiskelijat kokivat vertaistuen ja muun vaihtoehdon olevan toiseksi paras tapa ehkäistä yksinäisyyttä. Yhteisöpedagogiopiskelijoista 50 % oli sitä mieltä, että joku muu ehkäisykeino oli parempi kuin valmiiksi esitetyt vaihtoehdot.

Tutkimuksen mukaan avoimet ovet Labralla oli myös naisten sekä miesten mielestä paras yksinäisyyden ehkäisykeino, jota 60 % naisista ja 46 % miehistä kannatti. Naisista 43 % kannatti vaihtoehtoa muu, joka oli 17 % enemmän kuin miehet. Miesten mielestä harrastetoiminnan laajentaminen olisi paras ehkäisykeino avoimien ovien jälkeen, kun taas harrastetoiminnan laajuus oli saanut naisilta vähiten kannatusta. Miehet uskoivat vähiten vertaisryhmän toimivan yksinäisyyden ehkäisykeinona. Määrittelemättömän sukupuolen edustajat kokivat hyväksi yksinäisyyden ehkäisykeinoiksi vertaisryhmän,

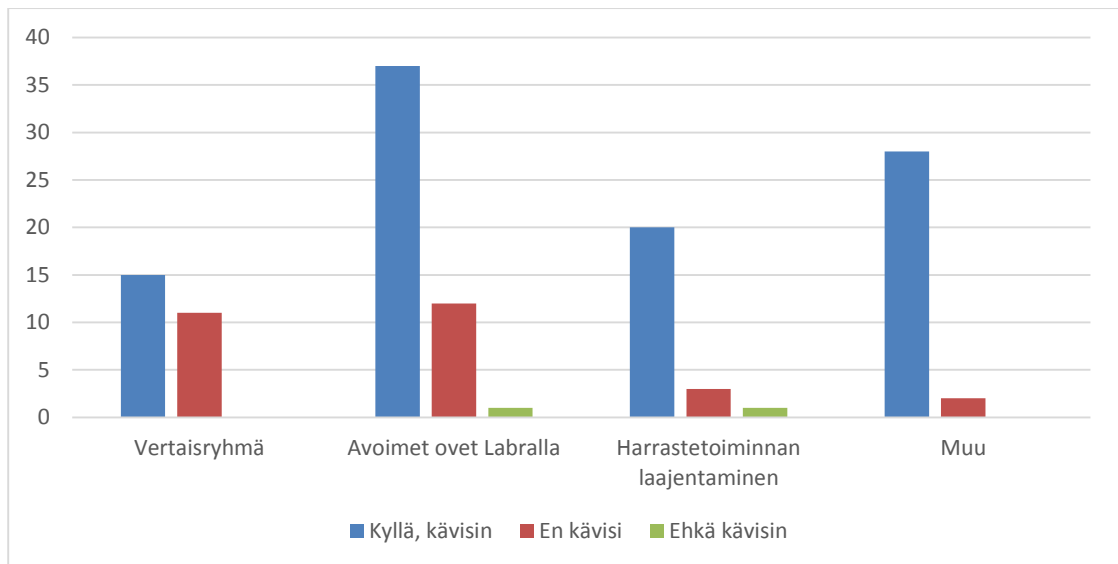
Labran avoimet ovet sekä harrastetoiminnan laajentamisen. Myös ikäryhmittäin verrattuna kaikissa ryhmissä koettiin Labran avoimien ovien olevan paras yksinäisyyden ehkäisykeino. Nuorimman ikäryhmän edustajat antoivat prosentuaalisesti eniten omia yksinäisyyden ehkäisyehdotuksia verrattuna muihin ikäryhmiin. Vanhemmissa ikäryhmissä uskottiin vertaisryhmän olevan toiseksi toimivin ehkäisykeino.

Ehkäisykeinojen kartoittamisen lisäksi tärkeää oli selvittää jos ehkäisykeinoja lähdetäisiin toteuttamaan käyttäisivätkö vastaajat näitä palveluita. Vastausvaihtoehto ”ehkä” ei ollut alkuperäisessä kyselylomakkeessa, mutta kaksi vastaajaa kirjoitti omatoimisesti vastauksen lomakkeeseen. Taulukosta 22 nähdään, että suurin osa vastaajista käyttäisi yksinäisyyden ehkäisyyn tarkoitettuja palveluita jos niitä järjestettäisiin. Tutkimuksen mukaan yksinäisyyttä usein opiskelujen aloittamisen jälkeen kokeneista kaikki osallistuisivat jos toimintaa järjestettäisiin, ja joskus yksinäisyyttä opiskelujen aloittamisen jälkeen kokeneista 69 % osallistuisi jos yksinäisyyttä ehkäisevää toimintaa järjestettäisiin.

TAULUKKO 22 Kävisikö vastaaja jos ehkäisykeinoon mukaista toimintaa järjestettäisiin

Vastaus	f	%
Kyllä	60	53.1
Ei	29	25.7
Ehkä	2	1.8
Vastaamaton	22	19.5
yht.	113	100.0

Kaaviosta 21 nähdään kuinka mahdollinen ehkäisykeinoihin osallistuminen jakautuu edellä mainittujen ehkäisykeinojen mukaan. Vastaajista 93 % osallistuisi jos heidän ehdottama (vastausvaihtoehto muu) ehkäisykeino toteutettaisiin, joka oli prosentuaalisesti eniten verrattuna muihin vastausvaihtoehtoihin. Vastaajista 83 % osallistuisi jos harrastepalveluita laajennettaisiin ja 74 % osallistuisi jos Labran ovia pidettäisiin avoimina. Vertaisryhmää kannattaneista vain 58 % osallistuisi ryhmän toimintaan jos sellainen järjestettäisiin.



KAAVIO 21 Ehkäisykeino verrattuna siihen osallistuisiko vastaaja kyseiseen toimintaan

Tutkimuksen mukaan 91 % yhteisöpedagogiopiskelijoista osallistuisi yksinäisyyttä ehkäisevään toimintaan. Metsä- ja liiketalouden opiskelijoista hieman yli 60 % osallistuisi kyseiseen toimintaan. Tutkimuksesta selviää, että talotekniikan opiskelijat eivät olisi yhtä kiinnostuneet ehkäisevästä toiminnasta, mutta heistäkin 52 % osallistuisi toimintaan sitä järjestettäessä. Sukupuolen mukaan tarkasteltuna miehet olisivat enemmän kiinnostuneita osallistumaan ehkäisevään toimintaan kuin naiset. Naisista 63 % ja miehistä 70 % osallistuisi toimintaan jos sitä järjestettäisiin. Määrittelemättömän sukupuolen edustajista toinen osallistuisi yksinäisyyttä ehkäisevään toimintaan ja toinen ei osallistuisi.

5.3 Palaute kyselystä ja sen sisällöstä

Kyselylomakkeen viimeiseen kohtaan vastaajilla oli mahdollisuus antaa palautetta tutkimuksesta ja kyselylomakkeesta. Tutkimuksessa kysyttiin palautetta, koska tutkija koki tärkeäksi saada palautetta tutkimuksesta ja samalla nähdä mitä ajatuksia vastaajille heräsi tutkimuksesta ja sen aiheesta.

Tutkimukseen vastanneista 29 % kirjoitti kyselylomakkeen loppuun palautetta. Tutkimukseen vastanneista miehistä 24 % antoi palautetta kun taas vastanneista naisista 40 % antoi palautetta. Ne vastaajat, jotka eivät kokeneet yksinäisyyttä antoivat palautetta

saman verran kun joskus yksinäisyyttä kokevat (28 %). Yksinäisyyttä usein kokeneista kaksi antoivat palautetta tutkimuksen lopussa.

Palaute oli pääsääntöisesti positiivista ja kannustavaa. Usea palautetta antanut koki aiheen tärkeäksi ja kiittelivät siitä, että asia on otettu esille esim. ”hyvä, että pyritään ehkäisemään” ja ”jokanen tarvii kaverin <3”. Aiheen lisäksi positiivista palautetta tuli myös kyselylomakkeesta esim. ”hyvin laadittu kysely, selkeä.. ei liian pitkä, osuvat kysymykset”. Kaikki palaute ei kuitenkaan ollut positiivista, mutta kriittinen palaute oli kuitenkin pääsääntöisesti asiallista. Muutama vastaaja oli kommentoinut, ettei aihe heitä kiinnosta. Muutama vastaajista koki hankalaksi vastata kyselylomakkeeseen, koska eivät ole kokeneet yksinäisyyttä. Palautetta tuli myös siitä, että kyselylomake oli suunnattu enemmän mikkeliäläisille.

Tutkimusta toteuttaessa kyselylomakkeessa huomattiin puutteita, joista osa ilmeni vastaajien ja osa tutkijan taholta. Tutkija huomasi tutkimusta teettäessään kyselylomakkeessa ohjeiden olevan puutteellisia. Moni vastaaja vastasi kysymyksiin 12–16, vaikka ei ollut kokenut yksinäisyyttä. Tätä ongelmaa on kysymyslomakkeessa yritetty estää aloittamalla kysymykset lauseella; ”Jos olet kokenut yksinäisyyttä..”. Vastaukset saattavat antaa vääristetyn tuloksen esim. yksinäisyyden syistä, koska kysymykseen ovat vastanneet myös ihmiset, jotka eivät koe kokeneensa yksinäisyyttä. Ongelma olisi voitu mahdollisesti ratkaista paremmalla sommittelulla tai tarkemmalla ohjeistuksella.

6 POHDINTA

Tutkimuksessa saatiin kartoitettua opiskelijoiden yksinäisyyttä ja saatiin uutta tietoa yksinäisyyden kokemuksesta ja vaikutuksista. Teorialla saatiin tukea tutkimustuloksille eteenkin eri yksinäisyyden teorioiden kautta, mutta osaa ei pystytty niidenkään avulla perustelemaan. Vaikka kaikki pitäisi olla järkevästi ja loogisesti selitettävissä, mutta kaikelle ei vaan löydy syytä. Aina ei ole mahdollista löytää perustelua sille miksi jollain ei ole niin laaja sosiaalinen elämä kun hän haluaisi, joskus se on vain kiinni sattumasta (Nevalainen 2009, 42.) Tutkimustulokset olivat osin yllättäviä monen oppilaitoksen tahon sekä tutkijan itsensä mielestä, jonka kautta tutkimustulokset antoivat uutta ja mahdollisesti silmiä avaavaa tietoa. Pohdinnassa avataan näitä tutkimuksessa ilmenneitä tuloksia tutkimusongelman näkökulmasta.

Tutkimuksen ensimmäinen tutkimusongelma on: Missä määrin ja mistä syistä Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijat kokevat yksinäisyyttä? Tutkimuksessa selvisi, että vastanneista 41 % oli kokenut yksinäisyyttä opiskelujen aloittamisen jälkeen, joista 4 % oli kokenut yksinäisyyttä usein. Tämän tutkimuksen tulokset ovat samassa linjassa Ylioppilaisen terveydenhoitosäätiön (2012) tutkimuksen kanssa, jota esiteltiin aiemmin tässä opinnäytetyössä. Ylioppilaisen terveydenhoitosäätiön tutkimuksen mukaan 42 % vastanneista korkeakouluopiskelijoista oli kokenut yksinäisyyttä, joista 5 % koki yksinäisyyttä usein (Kunttu & Pesonen 2012, 87.) Tutkimuksen mukaan vastaajien yksinäisyyden kokemus on kuitenkin vähentynyt opiskelujen aloittamisen jälkeen. Tutkimuksen mukaan 50 % vastaajista oli kokenut yksinäisyyttä ennen opintojen aloittamista, joten yksinäisyys on laskenut 9 %. Usein yksinäisyyttä kokeneiden määrä on kuitenkin noussut kahdesta neljään vastaajaan. Tämä voi johtua yksittäisistä kokemuksista tai opintojen tuomasta elämänmuutoksesta, koska usein yksinäisyyttä kokeneet olivat muuttaneet opiskelemaan toiselta paikkakunnalta.

Tutkittaessa yksinäisyyden kokemuksen määrää huomataan selkeä ero opiskelualojen kesken. Yksinäisyyttä tutkimuksen mukaan eniten kokevat yhteisöpedagogiopiskelijat, johon voi olla monia eri syitä. Opiskelijoiden keskuudessa puhutaan usein siitä, että eri aloilla on omat stereotyypit. Monet opiskelijat näkevät, että yhteisöpedagogiopiskelijat ovat tiivis ryhmä eteenkin opiskelujen alussa kun taas esim. insinööriopiskelijat ei välttämättä tiedä omien luokkakavereiden nimiä, joka antaa ymmärtää luokan sisällä olevan vain ohuita sosiaalisia suhteita. Tiivis ryhmä luokan sisällä voi olla yksinäisyyttä vähentävä tai lisäävä tekijä. Opiskelija saattaa syystä tai toisesta kokea yksinäisyyttä myös ryhmän sisällä, mutta eteenkin silloin jos hän syystä tai toisesta joutuu tiiviin ryhmän ulkopuolelle. Ryhmän ulkopuolelle jääminen voi olla kivuliasta ja aiheuttaa sosiaalista yksinäisyyttä. Ihminen haluaa kuulua osaksi vertaisten ryhmää ja saada toisten hyväksynnän (Weiss 1975, 147.) Toki on otettava huomioon se, ettei yksinäisyys välttämättä johdu opiskeluympäristön ja siellä olevien sosiaalisten suhteiden vaikutuksista vaan muista syistä.

Toinen näkökulma yhteisöpedagogiopiskelijoiden kokemaan yksinäisyyden määrään voi olla se, että heillä voi olla opintoihin liittyen laajempi ymmärrys yksinäisyyteen ja he näkevät sen eri tavalla, koska se kuuluu heidän ammattialaansa. Vaikka yksinäisyys ja sen tunteminen liittyy yhteisöpedagogien opintoihin, se ei kuitenkaan tutkimuksen mukaan lisää yksinäisyyden puheeksi ottamista omassa luokassa. Yhteisöpedagogi

opiskelijat ovat huomioineet luokkatovereiden yksinäisyyttä, mutta se jää usein ottamatta puheeksi. Huomioon on toki otettava myös se, ettei kaikki uskalla tai halua puuttua toisten elämään.

Yhteisöpedagogiopiskelijoiden lisäksi naiset kokevat selvästi enemmän yksinäisyyttä kuin taas miehet. Yhteisöpedagogiopiskelijoista suurin osa on naisia, jolloin syy yhteisöpedagogiopiskelijoiden yksinäisyyden suureen määrään voi johtua myös opiskelijoiden sukupuolesta. Naiset kokivat myös yksinäisyyden vaikutuksen vahvempana kun taas miehet ja sukupuoleltaan määrittelemättömät. Weissin (1975) tutkimuksen mukaan naiset kokevat myös enemmän yksinäisyyttä kun taas miehet. Naiset kaipaavat myös enemmän ystäviään ja heidän tukeaan, joiden puuttuminen voi aiheuttaa sosiaalista yksinäisyyttä (Weiss 1975, 147.) Tutkimuksen tulokset tukevat Weissin (1975) teoriaan, koska tutkimuksen mukaan naiset viettivät selvästi enemmän vapaa-aikaa ystävien seurassa. Naiset kokivat eniten yksinäisyyden syyksi muutoksen ihmissuhteissa sekä kokivat yksinäisyyden vaikuttavan ihmissuhteisiin.

Tutkimuksen mukaan miehet haluavat enemmän olla yksin kun taas naiset, joka voi olla yksi selitys sille miksi naiset kokevat yksinäisyyden vaikutuksen vahvemmin. Halu olla yksin ja positiivinen yksinäisyys liittyvät eksistentiaaliseen yksinäisyyden teoriaan. Omaan valintaan pohjautuva positiivinen yksinäisyys on eksistentiaalisen teorian mukaan keino oman sisäisen rauhan ja tasapainon löytämiseen. Positiivisen yksinäisyyden kautta luovuus tulee esille ja mennään lähemmäksi luontoa (Tiikkainen 2011, 63–64.) Tätä teoriaa tukee tutkimuksessa myös se, että vapaa-aikanaan luontoon liittyviä toimintoja harrastavista vastaajista vain 22 % on kokenut yksinäisyyttä opiskelujen aloittamisen jälkeen ja kaikki heistä ovat kokeneet yksinäisyyttä vain joskus. Miehet käyttivät tutkimuksen mukaan selvästi enemmän harrastepalveluita, joista suurin osa on ryhmäliikuntalajeja. Tästä voisi tulkita, että miehet harrastavat enemmän sosiaalista liikuntaa, mutta tutkimuksesta ei selviä millaisia liikuntamuotoja naiset harrastavat.

Tutkijan mielestä oli tärkeää, että sukupuoleltaan määrittelemättömät otettiin huomioon tutkimuksessa. Tutkimus antoi uutta tietoa myös heidän sosiaalisista verkostoistaan ja yksinäisyyden kokemuksesta. Tutkimukseen vastasi kaksi henkilöä, jotka olivat merkinneet sukupuolekseen määrittelemätön. Heistä toinen ei ollut kokenut yksinäisyyttä ja toinen oli kokenut yksinäisyyttä joskus opiskelujen aloittamisen jälkeen. Tutkimuksessa selvisi, että kahdella vastaajalla ei ollut yhtään ystävää tai kaveri, joista molemmat

olivat sukupuoleltaan määrittelemättömiä. Heistä toinen koki yksinäisyyden vaikuttavan häneen, mutta se ei kuitenkaan vaikuttanut hänen ihmissuhteisiin. Toinen vastanneista oli vastannut yksinäisyyden syyksi olleensa aina yksin, joka voi kertoa tyytymisestä tai jopa kroonisesta yksinäisyydestä. Muita yksinäisyyden syitä määrittelemättömän sukupuolen kohdalla olivat heikko itsetunto, ujous ja uusi paikkakunta.

Tutkimuksesta selvisi, että suurin osa vastaajista koki yksinäisyyden johtuvan persoonaan liittyvistä tekijöistä, kuten ujoudesta tai heikosta itsetunnosta. Kognitiivisen teorian yksinäisyyden taustalla on osaksi persoona tekijät. Persoonan piirteet vaikuttaa siihen miten ihminen kokee oman tilanteessa. Ujouden ja heikon itsetunnon lisäksi yksinäisyyttä voivat aiheuttaa sulkeutuneisuus, viha, ahdistus ja masennus (Tiikkainen 2011, 65.) Yksi vastaaja oli maininnut yksinäisyyden syiden muu – kohdassa oman mielialan aiheuttavan hänelle yksinäisyyttä. Tämän lisäksi tutkimuksesta selvisi, että suurin osa vastanneista koki yksinäisyys vaikuttaa heidän mielialaansa. Yksinäisyys voi äärimmillään aiheuttaa sairastumista. Mielenveysongelmista kärsivät ovat usein olleet yksinäisiä ennen sairauttaan (Nevalainen 2009, 21–22.)

Tutkimukseen liittyvässä teoriassa on mainittu useaan otteeseen sosiaalisten suhteiden vaikutus yksinäisyyteen, ja Weissin (1975) teoria sosiaalisesta ja emotionaalisesta yksinäisyydestä selvästi näkyy tutkimus tuloksista. Tutkimuksessa selviää, että ystävien määrä ei vaikuta yksinäisyyden kokemukseen, mutta ihmissuhteissa tapahtuneet muutokset on vastaajien mielestä toiseksi suurin syy heidän omaan yksinäisyyteen. Tutkimuksesta ei selviä se kuinka syviä vastaajien ystävä- ja kaverisuhteet ovat, joiden määrää tutkimuksessa kartoitettiin. Keskimääräisesti ihmisellä on yhdestä kuuteen läheistä ystävää. Jos ystävien määrä kasvaa yli keskimäärän voi ihmissuhteiden ylläpitäminen olla haasteellista ja pois muusta vapaa-ajasta. Useamman ystävän kanssa suhteet voivat jäädä pinnallisiksi (Nevalainen 2009, 13.)

Ihmissuhde muutoksia voi olla monenlaisia ja voidaan olettaa, että muutaman tapauksen kohdalla puhutaan kiintymyssuhteiden päättymisestä. Emotionaalisen yksinäisyysteorian mukaan kiintymyssuhteen päätyttyä ihminen kokee yksinäisyyttä. Mikä tahansa ihmissuhde ei kuitenkaan herätä emotionaalista yksinäisyyttä vaan täytyy olla emotionaalisesti kiinnittynyt toiseen ihmiseen ja tuntea olonsa hyväksi ja turvalliseksi toisen seurassa. Tällaisia ihmissuhteita ovat parisuhteet ja lapsi vanhempi – suhteet (Weiss

1975, 89–93.) Tutkimuksesta voi huomata selkeitä yhtäläisyyksiä emotionaaliseen yksinäisyyteen. Tutkimuksen mukaan suurin osa vastaajista on asunut ennen opiskelujen aloittamista vanhempiensa kanssa, joka tarkoittaa monen vastaajan kohdalla itsenäistymistä omista vanhemmistaan. Vastaajat ovat voineet viitata ihmissuhde muutoksilla myös parisuhteen tai ystävyysuhteiden päättymiseen. Parisuhteen päättymisen voi Weissin mukaan aiheuttaa emotionaalista yksinäisyyttä. Parisuhteen ei tarvitse olla pitkäkestoinen tai avioliitto, mutta sen täytyy olla kiintymyssuhteen veroinen, jotta ihminen kokisi emotionaalista yksinäisyyttä (Weiss 1975, 94).

Tutkimuksen mukaan puheeksi ottaminen kulkee käsi kädessä yksinäisyyden vaikuttavuuden kanssa. Yksinäisyyden kokemuksestaan ovat puhuneet eniten ne vastaajaryhmät, jotka ovat kokeneet eniten yksinäisyyttä. Eniten yksinäisyyden kokemuksesta puhutaan perheen jäsenille, ystäville tai kumppanille, johon voi olla syynä ihmisten tärkeys. Tutkimuksesta mukaan vastaajat puhuvat vähän yksinäisyyden kokemuksestaan oppilaitoksen henkilökunnan kanssa, johon voilla olla syynä se, että oppilaitoksen henkilökunnan luo on usein itse ohjaututtava, jonka takia moni saattaa jättää menemättä.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2014) tekemän tutkimuksen mukaan yksin asuvat ovat yksinäisempiä kun kumppanin kanssa asuvat. Tämä tutkimuksen tulokset poikkeaa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (2014) tutkimuksesta, koska tämän tutkimuksen mukaan kumppanin kanssa asuvista vastaajista n. 10 % kokee yksinäisyyttä enemmän kuin yksin asuvista. Kumppanin kanssa asuvat ovat tutkimuksessa maininneet yksinäisyyden aiheuttajiksi vastausvaihtoehdot muun ja muutoksen ihmissuhteissa. Tätä voidaan tulkita monella eri tavalla, esim. parisuhde on saattanut joissain tapauksissa vähentää muita sosiaalisia suhteita ylläpitoa tai parisuhde itsessään ei ole tyydyttävä. Yksin asuvien kohdalla suurin yksinäisyyden syy on halu olla yksin, joka kertoo yksin asuvien viihtyvän yksin. Osa yksin asuvista kokee yksinäisyyttä ja osa ei koe yksinäisyyttä tai se ei heitä haittaa. Ihminen voi kokea yksinäisyyttä sosiaalisissa suhteissa kuten koulussa ja töissä, mutta ihminen saattaa myös kaivata yksinäisyyttä täydentämään elämäänsä (Jokinen 2005, 14.) Yksin asuvien mielestä suurimmat yksinäisyyden syyt olivat muutos ihmissuhteissa ja heikko itsetunto, kun taas kumppanin kanssa asuvista suurin osa oli vastannut kohdan muu.

Yksinäisyyttä tutkimuksen mukaan kokivat eniten solussa asuvat, joista 86 % oli kokenut yksinäisyyttä opiskelujen aloittamisen jälkeen. Kyselylomakkeen teossa tärkeää oli

erottaa soluasunnossa ja kaverin kanssa asuminen toisistaan, koska se on vastaajan oman tulkinta hänen sosiaalisesta suhteesta ihmiseen, jonka kanssa hän jakaa saman huoneiston. Heidän suhteen laadulla voi olla merkitystä vastaajan yksinäisyyden kokemukseen, koska joissain tapauksissa solussa asuminen voidaan rinnastaa myös yksin asumiseen. Tutkimuksen mukaan yksinäisyys ei kuitenkaan häiritse solussa asuvia, vaikka suurin osa vastaajista on vastannut yksinäisyyden vaikuttavan heihin hieman. Solussa asuvista suurin osa on maininnut yksinäisyyden syyksi uuden paikkakunnan.

Tutkimuksen toinen tutkimusongelma oli; miten yksinäisyyttä voitaisiin ehkäistä? Ideoita tuli paljon ja niistä moni oli myös käyttökelpoisia. Avoimet ovet Labralle nousi selvästi valmiista vaihtoehdoista vastaajien mielestä parhaaksi ehkäisykeinoksi. Vastaajat antoivat myös rohkeasti omia ehdotuksiaan yksinäisyyden ehkäisykeinoiksi, joista eniten nousi esille luokan tiiviyteen ja ilmapiiriin liittyvät aiheet. Moni koki luokan sisällä olevien sosiaalisten suhteiden parantuvan jos järjestettäisiin enemmän yhteistä toimintaa oppilaitoksen toimesta sekä vapaa-ajalla. Muutama vastaaja kommentoi, että opintojen alkutaipaleen jälkeen yhteinen toiminta loppuu, mutta sitä kaivattaisiin lisää kun taas muutama koki, ettei edes alkutaipaleella ollut tarpeeksi luokan sisäistä toimintaa. Opiskelijoiden omatoimisuus tämän asian saralla voi olla heikko, koska ei tiedetä mitä voitaisiin tehdä ja mikä edistäisi ryhmän kiinteyttä. MAMOKin kouluttamat vertaistutorit ovat luokkien mukana opiskelujen alussa, mutta ryhmän tiiviyden edistäminen riippuu täysin tutorista ja hänen omasta osaamisestaan. Oppilaitoksen henkilökunnalla ei välttämättä ole resursseja eikä aikaa toteuttaa opetuksen lisäksi luokalle ryhmätoiminnallisia aktiviteettejä. Voidaan todeta, että monella taholla on mahdollisuus parantaa toimintaansa, myös opiskelijoiden itse tulisi olla oma-aloitteellisempia.

Tutkimuksesta selviää, että opiskelemaan toiselta paikkakunnalta muuttaneet ovat aktiivisempia osallistumaan oppilaitoksen ja muiden tahojen järjestämään toimintaan. Tästä voidaan tulkita se, että kiinnittyminen uuteen paikkakuntaan tapahtuu vahvasti oppilaitoksen kautta. Vastaajista 72 % ei ole asunut Mikkelissä ennen opiskelujen aloittamista. Larson Reedin (1997) mielestä elämänmuutostilanteissa yksinolo on merkittävässä roolissa. Yksinolon kautta ihmisellä on mahdollisuus etsiä uutta minää, sen löytämisessä ja uuden suhteiden luomisessa (Kangasniemi 2005, 232.) Tutkimuksesta kuitenkin selviää, että Mikkelissä ennen opiskelujen aloittamista asuneet ovat yksinäisempiä kun taas Mikkelisiin muuttaneet. Vastaajien yksinäisyys on myös vähentynyt opiskelujen aloittamisen jälkeen. Tutkimuksesta voidaan näin ollen todeta, että oppilaitoksen

toiminnalla saattaa olla yksinäisyyttä ehkäisevä vaikutus monessa suhteessa, vaikka uusi paikkakunta on aiheuttanut yksinäisyyttä usean vastaajan kohdalla.

Tutkijan mielestä tämän tutkimuksen kautta on mahdollista kehittää uusia tutkimuksia ja toimenpiteitä. Tämä tutkimus piti sisällään paljon yksinäisyyteen liittyvää asiaa ja eri teemoja, jonka takia olisi tärkeää tutkia yksinäisyyttä yhden teeman tai vastaajaryhmän näkökulmasta. Tutkimus antaa pohjaa monelle mielenkiintoiselle tutkimusaiheelle, kuten esim. soluasumisen ongelmat ja hyödyt tai opiskelijoiden sosiaaliset suhteet liittyviä tutkimuksia. Tutkijan mielestä olisi myös hyvä tutkia määrittelemättömän sukupuolen kokemuksia opiskeluympäristöstä ja miten heitä otetaan huomioon. Yhteisöpedagogiopiskelijoiden yksinäisyys nousi vahvasti esiin tutkimuksesta ja tutkija itse kokisi tärkeäksi kyseisen alan opiskelijana, että aiheeseen tartuttaisiin joko lisätutkimuksien tai kehittämisen kautta. Tutkija uskoo jo tämän tutkimuksen avanneen silmiä aiheeseen liittyen, mutta toivoo samalla tapahtuvan myös muutosta joko opettajien tai opiskelijoiden taholta.

Tutkimuksen ensi sijaisena tarkoituksena oli kerätä tietoa sekä kehittämissuhteita yksinäisyyden ehkäisyyn. Pitkäaikaisena tavoitteena oli saada tutkimuksen kautta nousseet ehkäisykeinot toteutukseen ja näin olleen oppilaitoksen sisälle toimintaa, joka pyrki suoranaisesti ehkäisemään opiskelijoiden yksinäisyyttä. Yksinäisyyden ehkäisykeinojen kehittäminen olisi tutkijan itsensä mielestä esim. hyvä aihe toiminnalliselle opinnäytetyölle, mutta toiminnan jatkuvuuden kannalta toiminnassa olisi hyvä olla mukana oppilaitos, opiskelijakunta tai opiskelijayhdistykset.

Moneen otteeseen on todettu, että ihminen kokee jossain vaiheessa elämäänsä yksinäisyyttä, ja tästä syystä tutkimuksen ei ole tarkoitus olla huolikeskeinen, vaikka opinnäytetyön tilauksen takana oli opiskeluhuollon huomaama huoli opiskelijoiden yksinäisyydestä. Tutkimuksella on tarkoitus saada tietoa ilmiöstä, joka on paljon esillä ja joka kuuluu osaksi ihmisen elämää.

Yksinäisyydestä puhutaan negatiivisena asiana, vaikka jokainen ihminen kokee sen eri tavalla. Tämä tutkimus on avartanut myös tutkijan itsensä näkemystä yksinäisyydestä. Ennen tutkimuksen aloittamista tutkija itse näki yksinäisyyden vaikeana ja ahdistavana asiana, josta on opetteluun kautta tullut positiivinen eteenkin luomisen kannalta tärkeä asia. Tutkijan mielestä on jopa huvittavaa se, että tämä kyseinen tutkimus on aiheuttanut

omalta osaltaan yksinäisyyttä tutkijalle itselleen. Tutkimuksen raportointi on vienyt aikaa muilta elämän osa-alueilta, kuten sosiaalisten suhteiden ylläpitämiseltä. Kaikesta huolimatta tutkijan oman kokemuksen mukaan tutkimus oli vaivan arvoinen monessa mielessä. Tutkimuksen teema on ollut haasteellinen, mutta se on myös antanut paljon. Tutkimus toteutus paperikyselynä ja näinkin suuren otoksen haaliminen oli tutkijan omasta mielestä vaivan arvoinen, vaikka häntä varoiteltiin liian ison palan haukkaamisesta.

Tutkijan omasta mielestä tutkimuksessa päästiin siinä asetettuihin tavoitteisiin sekä saatiin vastauksia tutkimusongelmiin. Tutkimuksessa selvisi, että Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijat kokivat yksinäisyyttä, mutta yksinäisyys oli kuitenkin vähentynyt opiskelujen aloittamisen jälkeen ja opiskelualat eroavat selvästi toisistaan yksinäisyyden kokemuksen määrässä. Tutkimuksessa selvisi myös syitä siihen miksi opiskelijat kokevat yksinäisyyttä, mutta yksilöllisen kokemuksen takia myös yksinäisyyden kokemuksia oli monia. Yksinäisyyden aiheuttajien lisäksi tutkimuksesta selvisi myös kuinka paljon opiskelijoiden yksinäisyys vaikuttaa heihin ja millä elämän osa-alueilla. Tutkimuksen kautta saatiin kuulla mitkä olisivat opiskelijoiden mielestä parhaat tavat ehkäistä opiskelijoiden yksinäisyyttä, mutta on kuitenkin otettava huomioon, ettei yksi ehkäisykeino sovi kaikille. Tiikkainen (2011, 59) mainitsi yksinäisyyden kokemuksen monimuotoisuuden, jonka takia myös ehkäisykeinojen tulisi olla monimuotoisia.

LÄHTEET

Aalberg, Veikko & Siimes, Martti 2007. Lapsesta aikuiseksi. Helsinki: Kustannusosa-
keyhtiö Nemo.

AMK-tutkinnot Mamkissa 2014. Mikkelin ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti.
http://www.mamk.fi/koulutus/amk-tutkinnot_paivatoteutus. Ei päivitystietoja. Luettu:
22.9.2014.

Cafe Labra 2014. Mikkelin insinööriopiskelijat MIO ry. WWW-dokumentti.
<http://www.miory.fi/labravaraus.html> Ei päivitystietoja. Luettu 11.11.2014.

Eräsaari, Leena 2011. Julkisten palvelujen muutokset yksinäisyyden aiheuttajina. Te-
oksessa Heiskanen, Tarja & Saaristo, Liisa (toim.) Kaiken keskellä yksin. Jyväskylä:
PS-kustannus, 31-58.

Etusivu 2014. Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskelijakunta MAMOK. WWW-
dokumentti. <http://www.mamok.fi/index.asp>. Ei päivitystietoja. Luettu: 9.9.2014

Heiskanen, Tarja & Saaristo, Liisa (toim.) 2011. Kaiken keskellä yksin. Jyväskylä:
PS-kustannus.

Hirsjärvi, Sirkka, Remes, Pirkko & Sajavaara, Paula 2009. Tutki ja kirjoita. Helsinki:
Tammi

Jokinen, Kimmo (toim.) 2005. Yksinäisten sanat. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino
Oy

Kangasniemi, Jukka 2005. Mitä on yksinäisyys? Teoksessa Jokinen, Kimmo (toim.)
Yksinäisten sanat. Saarijärvi: Gummerus Kirjapaino Oy, 227–307.

Kari, Matti 2011. Yksinäisenä verkossa. Teoksessa Heiskanen, Tarja & Saaristo, Liisa
(toim.) Kaiken keskellä yksin. Jyväskylä: PS-kustannus, 157–164.

Kontulainen, Ritva 2014. Sähköpostikeskustelu. 18.9.2014. Suunnittelija. Mikkelin
ammattikorkeakoulu.

Kunttu, Kristina & Pesonen, Tommi 2012. Korkeakouluopiskelijoiden terveystutki-
mus 2012. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö. PDF-dokumentti.
http://www.yths.fi/filebank/1864-KOTT_2012_verkkoon.pdf. Ei päivitystietoja. Lu-
ettu: 18.9.2014

Käytä vapaa-aikasi viisaasti 2014. Mikkelin ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti.
<http://www.mamk.fi/opiskeluelama/vapaa-aika>. Ei päivitystietoja. Luettu: 9.9.2014

Lehtinen, Torsti 2011. Yksinäisyyden hurma ja hinta. Teoksessa Heiskanen, Tarja &
Saaristo, Liisa (toim.) Kaiken keskellä yksin. Jyväskylä: PS-kustannus, 111–120.

MAMK 2014. Mikkelin ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti.
http://www.mamk.fi/mamk_. Ei päivitystietoja. Luettu: 9.9.2014

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

Opiskelijahyvinvointi 2014. Mikkelin ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. <http://www.mamk.fi/opiskeluelama/hyvinvointi>. Ei päivitystietoja. Luettu: 9.9.2014

Saari, Juhani Saari & Kettunen, Heidi (toim.) 2013. Opiskelijabarometri 2012. Helsinki: Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus.

Saari, Juho 2009. Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOYpro Oy

Taanila, Aki 2014. Määrällisen aineiston kerääminen. PDF-dokumentti. <http://myy.haaga-helia.fi/~taaak/t/suunnittelu.pdf>. Päivitetty 19.5.2014. Luettu 1.11.2014

Tasa-arvolaki ja sukupuolivähemmistöt 2014. Tasa-arvovaltuutettu. WWW-dokumentti. <http://www.tasa-arvo.fi/syrjinta/sukupuolivaheemmistot>. Ei päivitystietoja. Luettu 22.9.2014.

Tiikkanen, Pirjo 2011. Yksinäisyys teorioiden valossa. Teoksessa Heiskanen, Tarja & Saaristo, Liisa (toim.) Kaiken keskellä yksin. Jyväskylä: PS-kustannus, 59-76.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan laatimat eettiset periaatteet 2014. Tutkimuseettinen neuvottelukunta. WWW -dokumentti. <http://www.tenk.fi/fi/eettinen-ennakkoarviointi-ihmistieteiss%C3%A4/periaatteet#1>. Ei päivitystietoja. Luettu 10.11.2014.

Tuutorointi 2013. MAMOK. WWW-dokumentti. http://www.mamok.fi/allty-pes.asp?menu_id=1660&menupath=1637,1660#1660. Päivitetty: 18.1.2013. Luettu: 9.9.2014

Uusitalo, Tuula 2007. Nuoruusajan yksinäisyys. Teoksessa Määttä, Kaarina (toim.) Helposti särkyvää. Helsinki: Gummerus kirjapaino Oy, 52-72.

Weiss, Robert S. 1975, The experience of emotional and social isolation. Englanti: MIT Press.

XAMK 2014. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. WWW-dokumentti. <http://www.kyamkmamk.fi/fi>. Ei päivitystietoja. Luettu: 9.9.2014.

Yksin asuvat voivat parisuhteessa eläviä huonommin keskimäärin 2014. Terveiden ja hyvinvoinninlaitos. WWW-dokumentti. <http://www.thl.fi/fi/-/yksin-asuvat-voivat-parisuhteessa-elavia-huonommin-keskimaarin>. Päivitetty: 29.9.2014. Luettu: 30.9.2014

Opinnäytetyö: Tutkimus opiskelijoiden yksinäisyydestä.

Tutkimuksen tavoitteena on kartoittaa opiskelijoiden yksinäisyyttä Mikkelin ammattikorkeakoulussa. Tutkimuksen toinen osio pyrkii keräämään ideoita miten opiskelijoiden yksinäisyyttä voitaisiin ehkäistä. Tutkimus teetetään satunnaisotoksena Mikkelin ammattikorkeakoulun ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijoilla. Opinnäytetyön tilaajana toimii Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskeluhuolto.

Analyysoinnin jälkeen kyselylomakkeet tuhoetaan asian mukaisesti.

Perustiedot

1. Koulutusala: _____

2. Olen aloittanut opiskelun:

- Tammikuu 2012 Syyskuu 2012
 Tammikuu 2013 Syyskuu 2013

3. Sukupuoli:

- Nainen Mies Määrittämätön

4. Ikä:

- 19–23 24–29 29 -

5. Asutko tällä hetkellä:

- Yksin Kaverini kanssa Kumppanini kanssa Soluasunnossa
 Vanhempien luona Muu: _____

6. Asuitko ennen opiskelujen alkamista Mikkelissä?

- Kyllä En

7. Miten asuit ennen opiskelujen alkamista?

- Yksin Kaverin kanssa Kumppanin kanssa Soluasunnossa
 Vanhempien kanssa Muu: _____

8. Kuinka monta ystävää/kaveria sinulle on?

- 1-2 3-4 Enemmän
 Minulla ei ole ystäviä/kavereita

9. Kuka/Ketkä ovat läheisimpiä ihmisiä elämässäsi tällä hetkellä?

Yksinäisyys

10. Oletko kokenut yksinäisyyttä opiskelujen aloittamisen jälkeen?

- Usein Joskus En ollenkaan

11. Oletko kokenut yksinäisyyttä ennen opiskelujen aloittamista?

- Usein Joskus En ollenkaan

12. Jos olet kokenut yksinäisyyttä, mistä uskot yksinäisyyden sinun kohdallasi johtuvan? Voit valita usean vaihtoehdon.

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> Heikko itsetunto | <input type="checkbox"/> Olen aina ollut yksin |
| <input type="checkbox"/> Kiusaaminen | <input type="checkbox"/> Vanhemmillani ei ollut aikaa minulle |
| <input type="checkbox"/> Olen ujo | <input type="checkbox"/> En uskalla lähestyä muita ihmisiä |
| <input type="checkbox"/> Uudella paikkakunnalla asuminen | <input type="checkbox"/> En osaa toimia ryhmässä |
| <input type="checkbox"/> Muutos ihmissuhteissa | <input type="checkbox"/> Haluan olla yksin |
| <input type="checkbox"/> Muu, mikä: _____ | |

13. Jos olet kokenut yksinäisyyttä, miten se vaikuttaa sinuun?

- Se häiritsee minua Se vaikuttaa minuun Se vaikuttaa minuun hieman
 Se ei vaikutta minuun

14. Jos olet kokenut yksinäisyyttä, mihin osa-alueisiin elämässäsi yksinäisyys vaikuttaa? Voit valita usean vaihtoehdon.

- | | | |
|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Mielialaan | <input type="checkbox"/> Nukkumiseen | <input type="checkbox"/> Syömiseen |
| <input type="checkbox"/> Opiskeluun | <input type="checkbox"/> Työntekoon | <input type="checkbox"/> Vapaa-ajan viettoon |
| <input type="checkbox"/> Ihmissuhteisiin | <input type="checkbox"/> Päihteiden käyttöön | <input type="checkbox"/> Seksiin |
| <input type="checkbox"/> Johonkin muuhun, mihin? _____ | | |

15. Jos olet kokenut yksinäisyyttä, oletko keskustellut yksinäisyyden tunteestasi? Voit valita usean vaihtoehdon.

- | | | |
|---|--|--|
| <input type="checkbox"/> Kuraattorin kanssa | <input type="checkbox"/> Opintopsykologin kanssa | <input type="checkbox"/> Terveystenhoitajan kanssa |
| <input type="checkbox"/> Ryhmänohjaajan kanssa | <input type="checkbox"/> Ystävän kanssa | <input type="checkbox"/> Kumppanin kanssa |
| <input type="checkbox"/> Perheen jäsenen kanssa | <input type="checkbox"/> Muu, kuka: _____ | |

16. Onko joku muu huomannut sinun yksinäisyytesi ja ottanut sitä puheeksi kanssasi opintojesi aikana? Voit valita usean vaihtoehdon.

- | | | | |
|---|--|--|--|
| <input type="checkbox"/> Kuraattori | <input type="checkbox"/> Opintopsykologi | <input type="checkbox"/> Terveystenhoitaja | <input type="checkbox"/> Ryhmänohjaaja |
| <input type="checkbox"/> Ystävä | <input type="checkbox"/> Kumppani | <input type="checkbox"/> Perheen jäsen | |
| <input type="checkbox"/> Muu, kuka: _____ | | | |

17. Oletko itse ollut huolissasi luokkatoverisi yksinäisyydestä?

- Kyllä, mutta en ole ottanut sitä puheeksi
- Kyllä, mutta en tiedä miten ottaisin sen puheeksi
- Kyllä ja olen ottanut sen puheeksi
- En ole ollut huolissani

Yksinäisyyden ehkäisy

18. Mitä teet vapaa-aikanasi? Mitä harrastuksia sinulla on?

19. Oletko käyttänyt oppilaitoksen harrastepalveluja esim. bänditoiminta tai kuntosalia?

- Usein Joskus En ole käyttänyt

20. Oletko osallistunut opiskeluaikanasi opiskelijatapahtumiin?

- Usein Joskus En ole käynyt

21. Minkälaisella toiminnalla voitaisiin mielestäsi ehkäistä opiskelijoiden yksinäisyyttä? Voit vastata jonkun valmiista vaihtoehdoista tai kerro rohkeasti oma ideasi.

- Vertaisryhmä, jossa voi tavata muita yksinäisiä opiskelijoita
- Avoimet ovet Labralla, johon voisi tulla pelaamaan, tekemään koulutehtäviä ym.
- Harrastepalvelujen laajentaminen, miten; _____

Oma ehdotuksesi; _____

22. Jos MAMK tarjoaisi ehdotuksesi mukaista toimintaa osallistuisitko siihen:

- Kyllä En

23. Tähän voit avoimesti kirjoittaa mielipiteesi kyselyn teemoista (yksinäisyys ja sen ehkäiseminen).

Kiitos vastauksestasi!

Opinnäytetyö: Tutkimus opiskelijoiden yksinäisyydestä.

Tutkimuksen tavoite: Kartoittaa opiskelijoiden yksinäisyyttä Mikkelin ammattikorkeakoulussa ja kerätä ideoita yksinäisyyden ehkäisyyn.

Kohderyhmä: Satunnaisotoksena Mikkelin ammattikorkeakoulun ensimmäisen ja toisen vuoden opiskelijat.

Opinnäytetyön tilaaja: Mikkelin ammattikorkeakoulun opiskeluhuolto.

Analysoinnin jälkeen kyselylomakkeet tuhoetaan asian mukaisesti.