



**TURUN
YLIOPISTO**

Harrastusten yhteys kouluikäisten lasten yksinäisyyden kokemiseen

Kasvatustiede, Opettajankoulutuslaitos
Pro gradu -tutkielma

Rasva Jussi
Salonen Tuomas

21.2.2024
Rauma

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu
Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Pro gradu -tutkielma

Oppiaine: Kasvatustiede

Tekijät: Jussi Rasva ja Tuomas Salonen

Otsikko: Harrastusten yhteys kouluikäisten lasten yksinäisyyden kokemiseen

Ohjaaja: Yliopistotutkija Ville Mankki

Sivumäärä: 38 sivua + 6 liitesivua

Päivämäärä: 21.2.2024

Harrastaminen on säännöllisesti toteutettavaa fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista vapaa-ajan toimintaa. Harrastuksissa voidaan käydä esimerkiksi rentoutumassa tai parantamassa fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista hyvinvointia. Yksinäisyys on tunne, jossa ihminen kokee olevansa yksin tai ulkopuolinen riippumatta siitä onko hän fyysisesti yksin. Kyseessä on subjektiivinen tunne, jonka jokainen ihminen kokee omalla tavallaan, eikä tunne ole riippuvainen ihmissuhteiden määrästä. Tässä pro gradu -tutkielmassa tutkittiin harrastusten yhteyttä kouluikäisten lasten yksinäisyyden kokemiseen.

Tutkimuksemme on määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus ja sen tuloksia on analysoitu SPSS-ohjelman avulla. Toteutimme kyselytutkimuksen kahdessa pirkanmaalaisessa koulussa. Kysely rajattiin 3.–6. -luokkalaisiin oppilaisiin ja saimme vastauksia 324 oppilaalta. Kyselyssä oli neljä osiota: taustatiedot, harrastukset, yksinäisyys ja harrastusten yhteys yksinäisyyden kokemiseen.

Tuloksien perusteella tytöt kokevat olevansa hieman yksinäisempiä kuin pojat. Kuitenkaan kovin moni oppilaista ei koe olevansa yksinäinen. Pojat harrastavat enemmän ryhmä- tai joukkueharrastusta ja tytöt enemmän yksilöharrastuksia. Kyselyyn vastanneista oppilaista noin kymmenes ei harrastanut mitään harrastusta. Tutkimuksemme mukaan oppilaat, joilla oli harrastus, kokivat hieman vähemmän yksinäisyyttä kuin ne oppilaat, joilla ei ollut harrastusta. Tästä voimme päätellä, että harrastamisella on positiivisia vaikutuksia yksinäisyyden kokemiseen. Tämän vuoksi harrastusten tukeminen ja niiden tarjoaminen kaikille sosioekonomisesta asemasta riippumatta on tärkeässä asemassa lasten ja nuorten hyvinvoinnin kannalta.

Avainsanat: Yksinäisyys, yksin oleminen, harrastus, kouluikäinen lapsi

Sisällysluettelo

Sisällysluettelo	3
1 Johdanto	4
2 Harrastaminen	7
3 Yksinäisyys	9
3.1 Yksinäisyys ja yksin oleminen	9
3.2 Yksinäisyyden vaikutukset yksilöön ja yhteiskuntaan	10
3.3 Yksinäisyys koulussa ja vapaa-ajalla	11
3.4 Koronapandemian vaikutukset yksinäisyyteen	12
4 Menetelmät	15
4.1 Määrällinen tutkimus	15
4.2 Mittari	16
4.3 Osallistujat ja aineistonkeruu	18
4.4 Analyysi	19
5 Tulokset	21
5.1 Yksinäisyys koulussa	25
5.2 Yksinäisyys vapaa-ajalla	26
5.3 Yksinäisyys harrastuksissa	27
6 Pohdinta	29
6.1 Tulokset aiemman tutkimuksen valossa	29
6.2 Rajoitukset	32
6.3 Jatkotutkimusehdotukset	33
Lähteet	35
Liitteet	39
Kyselylomake	39

1 Johdanto

Mielenterveyden ollessa jatkuvasti esillä nyky-yhteiskunnassa, emme voi sivuuttaa harrastusten yhteyttä mielenterveysongelmien mahdolliseen ehkäisyyn ja hoitoon. (Wickham, 2023.) Harrastaminen lisää yhteenkuuluvuuden tunnetta, mikä on yksi ihmisen perustarpeista. Se on voimakkaimmillaan nuoruudessa, jolloin nuori hakee omaa identiteettiään ja paikkaansa ympäröivässä maailmassa. Nuoruudessa minuuden ja identiteetin kehitys ovat erityisen alttiita ulkopuolisille vaikutteille. Nuoruus on lisäksi tärkeä sosiaalisten taitojen ja vuorovaikutussuhteiden harjoittelun vaihe (Lyyra, Välimaa, Leskinen, Kannas & Heikinaro-Johansson, 2016).

Yksin oleminen voi olla hyvä ja jopa välttämätön asia, mutta jos yksin oleminen tai yksinäisyyden kokeminen ei ole oman valinnan seurausta, aletaan puhua yksinäisyydestä. Hetkellinen yksinäisyyden tunne on normaalia, mutta pitkittyessään se lisää riskiä psyykkisiin, sosiaalisiin ja jopa fyysisiin ongelmiin. Pitkäaikainen yksinäisyys heikentää itsetuntoa, itseluottamusta ja sosiaalista kehittymistä sekä vaikeuttaa sosiaalisten suhteiden ylläpitämistä ja luomista. Pitkäaikainen yksinäisyys lisää myös kynnystä aktiivisen ja terveellisen elämäntavan ylläpitämiseen, sillä pitkään jatkunut yksinäisyys altistaa ahdistukselle ja masennukselle. (Talvio & Klemola, 2017.) Yksinäiselle ihmiselle voi olla pahimmassa tapauksessa haastavaa poistua omasta kodistaan, jolloin puhutaan jo vakavasti syrjäytyneestä yksilöstä. Yksinäisyyden kokeminen on subjektiivista, joten ulkopuolisen on vaikeaa määritellä tai havaita toisen ihmisen yksinäisyyttä. Ekstrovertti, laajan sosiaalisen verkoston omaava ihminen, voi kokea olevansa hyvinkin yksinäinen. Sen sijaan introvertti, suppean sosiaalisen verkoston omaava ihminen, voi kokea olevansa täysin tyytyväinen omiin sosiaalisiin suhteisiinsa ja näin ollen olla kokematta yksinäisyyden tunnetta.

Yksinäisyyteen liittyvä tieteellinen tutkimus on saanut alkunsa 1950-luvun lopussa, joten se on melko tuore tutkimuksen kohde. Ensimmäisenä yksinäisyyttä tieteellisestä näkökulmasta tarkasteli saksalainen psykoanalyytikko Frieda Fromm-Freichmann vuonna 1959, joka totesi yksinäisyyden olevan yksi olennaisimmista tekijöistä mielenterveyden häiriöihin liittyen. (Junttila, 2015.) Weissin (1973) mukaan toimiva sosiaalinen verkosto kuuluu ihmisen perustarpeisiin. Ongelmat sosiaalisissa ihmissuhteissa johtavat yksinäisyyteen ja mahdollisesti ahdistuneisuuteen. Tutkimusten mukaan noin joka viides suomalaisista kokee yksinäisyyttä (Saari, 2016). Moni meistä on siis kokenut joskus elämänsä aikana yksinäisyyden tunnetta

tavalla tai toisella. Tunne on lähtökohtaisesti negatiivinen ja saa miettimään sekä huolestumaan omista sosiaalisista suhteistaan.

Halusimme tutkia harrastusten yhteyttä kouluikäisten lasten yksinäisyyden kokemiseen, sillä yksinäisyyden on tutkittu olevan vahvasti yhteydessä sekä fyysisiin että psyykkisiin sairauksiin. Lapsena koettu yksinäisyys lisää merkittävästi riskiä muun muassa tuleville terveysongelmille, syrjäytymiselle sekä päihdeongelmille. (Junttila, 2015.) Lasten (ja myös aikuisten) psyykkisiä sairauksia hoidetaan usein erilaisilla lääkkeillä, jolloin riski lääkkeiden väärinkäytölle ja riippuvuudelle kasvavat. Lyyran, Junttilan, Tynjälän & Välimaan (2019) tutkimuksen mukaan yksinäiset nuoret käyttivät pää-, vatsa- ja selkäkipuun sekä hermostuneisuuteen ja nukahtamisvaikeuksiin lääkkeitä kolme kertaa useammin kuin muut. Näistä edellä mainituista syistä yksinäisyyden kokemisen ennaltaehkäiseminen on erittäin tärkeää sekä yksilön että yhteiskunnan näkökulmasta. Tulevina luokanopettajina tehtävämme on havaita yksinäiset oppilaat ja tukea heitä sosiaalisten suhteiden löytämisessä.

Tässä tutkimuksessa tavoitteenamme on tutkia, onko mahdollisella harrastuksella vaikutusta lapsen kokemaan yksinäisyyden tai vaihtoehtoisesti yhteenkuuluvuuden tunteeseen. Harrastuksissa usein tehdään asioita, jotka pohjautuvat omiin mielenkiinnon kohteisiin. Harrastuksissa käy siis henkilöitä, jotka todennäköisesti pitävät samoista asioista ainakin jollain osa-alueella. Tämä helpottaa yhteenkuuluvuuden kokemisen tunnetta toisiin ihmisiin ja luo pohjan kaverisuhteiden muodostumiselle. Harrastukset ovat erilaisia, mutta niistä jokaisessa on sosiaalista kanssakäymistä joko ikätovereiden tai ohjaajien ja valmentajien kanssa. Oman kokemuksemme mukaan osa niin sanotuista yksilöharrastuksista on siirtynyt ryhmäharjoitteluun luodakseen sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja lisätäkseen harrastuksen miellyttävyyttä sosiaalisen aspektin kautta.

Pyrimme lisäksi selvittämään, onko harrastusmuodolla merkitystä yksinäisyyden kokemiseen. Tällä tarkoitamme harrastuksia, joissa toimitaan pääosin yksin tai ryhmässä. Harrastuksien oletetaan tuovan ihmisiä yhteen, mutta aihetta ei ole ainakaan Suomessa aiemmin kunnolla tutkittu. Yksinäisyyttä ja syrjäytymistä sekä niiden syitä on tutkittu ja kouluterveyskyselyissä selvitetään usein kavereiden määrää.

Tämä tutkimus pyrkii vastaamaan kysymykseen, miten harrastukset ja harrastusmuodot ovat yhteydessä yksinäisyyden kokemiseen 3.–6.-luokkalaisilla oppilailla? Tutkimme, onko

harrastuksilla yhteyttä lasten yksinäisyyden kokemiseen ja kokevatko he paremmin olevansa jonkin ryhmän jäsen käydessään harrastuksissa tutkimushetkellä. Tutkijoina haluammekin tarkastella harrastuksien mahdollista vaikutusta syrjäytymisen ennaltaehkäisyssä. Valitsimme tutkimukseemme 3.–6.-luokkalaisia oppilaita siitä syystä, että murrosiässä riski yksinäisyyden kokemiselle on suuri (Lyyra, Junntila, Tynjälä, Villberg & Välimaa, 2022).

2 Harrastaminen

Harrastukset ovat tärkeä osa lasten ja nuorten arkea, joissa lapsilla ja nuorilla on mahdollisuus kasvotusten tapahtuvaan sosiaaliseen vuorovaikutukseen, itseilmaisuuksiin sekä monipuoliseen ja innostavaan toimintaan. Harrastusten avulla lapset ja nuoret voivat kehittää sosiaalisia taitojaan, rakentaa kaverisuhteita ja löytää omia vahvuuksiaan sekä kiinnostuksen kohteita. Näin ollen harrastamisella voi ehkäistä syrjäytymistä. Maailman digitalisoituessa lasten ja nuorten sosialisointuminen on siirtynyt yhä enenevässä määrin verkossa tapahtuvaan sosiaaliseen kanssakäymiseen, jolloin kasvotusten tapahtuvan vuorovaikutuksen tärkeys korostuu. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2017.)

Harrastaminen on säännöllisesti toteutettavaa vapaa-ajan toimintaa. Harrastaminen voi olla fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista toimintaa. Harrastamisen syitä voi olla monia, kuten esimerkiksi mielihyvän tuottaminen, rentouttaminen sekä fyysisen, psyykkisen tai sosiaalisen hyvinvoinnin ylläpitäminen tai parantaminen. Harrastaminen voi olla ohjattua tai vapaata toimintaa, ja sitä voidaan toteuttaa yksin tai ryhmässä. Harrastamisessa olennaista on yhteenkuuluvuuden tunne ja omien mielenkiinnon kohteiden toteuttaminen ja kehittäminen.

Opetus- ja kulttuuriministeriön koululaiskyselyyn vuonna 2022 vastanneista ala- ja yläkouluikäisistä lapsista 85 prosenttia harrasti jotakin harrastusta ja näistä lapsista 51 prosenttia haluaisi aloittaa myös uuden harrastuksen. Niistä 15 prosentista, jotka eivät harrastaneet mitään, 58 prosenttia haluaisi aloittaa jonkin harrastuksen. Tärkeimmäksi syyksi harrastamiselle koettiin se, että harrastaminen on kivaa (26 %). Sen lisäksi syitä harrastamiselle olivat muun muassa iloiseksi tuleminen (16 %), lajissa kehittyminen (13 %), uusien taitojen oppiminen (11 %), kavereiden tapaaminen (7 %) ja uusien kavereiden saaminen (6 %). Ikä ja sukupuoli eivät merkittävästi vaikuttaneet tuloksiin (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2022).

Harrastamisella on monipuolisia hyötyjä kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Harrastaminen voi kehittää fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja. Esimerkiksi liikuntaharrastuksissa fyysinen kunto ja motoriset taidot kehittyvät. Taito- ja taideaineisiin liittyvissä harrastuksissa painopiste on usein hienomotoristen taitojen kehittämisessä. Motoristen taitojen ja fyysisen toimintakyvyn lisäksi harrastuksissa voi kehittää psyykkisiä ja sosiaalisia taitoja, sillä monissa harrastuksissa yhteinen tekeminen ja yhteiset mielenkiinnonkohteet nivoutuvat yhteen.

Harrastukset, rutiinit ja ulkoileminen lieventävät masennukseen liittyvää oireilua (Fullana, Hidalgo-Mazzei, Vieta & Radua, 2020). Lisäksi Bone ym. (2023) mukaan erilaiset harrastukset, kuten puutarhanhoito, käsityöt ja taide, vähentävät masennuksen oireita. Sen sijaan television, elokuvien ja muun median seuraaminen lisäävät masennuksen oireita.

Fancourtin, Aughtersonin, Finnin, Walkerin & Steptoen (2021) tutkimuksen mukaan harrastavilla oli vähemmän masennuksen oireita, enemmän koettua onnellisuutta ja tyytyväisyyttä elämään sekä kokemus omasta terveydestä oli parempi kuin harrastamattomilla. Heidän tutkimustuloksensa olivat riippumattomia asuinpaikasta, sukupuolesta tai ikäryhmästä. Tästä syystä huolta herättää Pelastakaa lapset ry:n teettämän Lapsen ääni -kyselyn (2023) tulokset, joiden mukaan 30 % pienituloisten perheiden lapsista oli lopettanut harrastuksensa.

Harrastamisen Suomen malli on uusi kokeilu Suomessa, joka aloitettiin vuonna 2021. Se on suunnattu pääosin perusopetuksen vuosiluokille 1.–9. Lukuvuonna 2021–22 harrastustoimintaa järjestettiin 235 kunnassa ja lukuvuonna 2023–24 toimintaa järjestetään 262 kunnassa. Mallin tarkoituksena on tarjota jokaiselle lapselle ja nuorelle mieluisa ja maksuton harrastus koulupäivän yhteyteen. Lapset ja nuoret saavat itse vaikuttaa harrastustarjontaan. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2023.) Maksuttoman harrastuksen tarjoaminen vähentää eriarvoisuutta ja lisää harrastusmahdollisuuksia lasten ja nuorten keskuudessa. Harrastamisen Suomen mallin tavoitteena on tukea lasten ja nuorten hyvinvointia (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2023).

Opetus- ja kulttuuriministeriö myöntää rahallista avustusta kunnille harrastusten järjestämiseen. Aluehallintovirastot myönsivät vuonna 2023 harrastamisen Suomen malliin avustusta yhteensä 17 miljoonaa euroa 252 hakijalle. Harrastamisen Suomen mallin harrastustoiminnan järjestävät kunnat heidän omien työntekijöidensä, kuten opettajien avulla. Järjestäjinä voivat toimia myös erilaiset tahot, kuten esimerkiksi urheiluseurat tai nuorisojärjestöt. Vuonna 2023 Harrastamisen Suomen malli on kirjattu nuorisolakiin. (Opetus- ja kulttuuriministeriö, 2023.)

3 Yksinäisyys

3.1 Yksinäisyys ja yksin oleminen

Yksin olemisella ja yksinäisyydellä tarkoitetaan kahta eri asiaa. Yksin oleminen on fyysinen ja yksinäisyys psyykinen olotila. Molemmissa tapauksissa ihminen on irrallaan muista ihmisistä. Yksin oleminen on olotila, jossa henkilö on fyysisesti yksin. Yksin oleminen voidaan kokea joko neutraalisti, positiivisesti tai negatiivisesti. (Junttila, 2015; Cacioppo ym., 2015.)

Kokemukset yksinäisyydestä voidaan jakaa yksinäisyyteen ilman muita ihmisiä sekä yksinäisyyteen muiden ihmisten seurassa (Dahlberg, 2007). Kokemukset voidaan jakaa myös sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen. Sosiaalisella yksinäisyydellä tarkoitetaan kavereiden puutteesta tai vähäisestä määrästä johtuvaa yksinäisyyden kokemista.

Emotionaalinen yksinäisyys puolestaan tarkoittaa yksinäisyyden kokemusta, jossa ihmiseltä puuttuu keskustelukumppani tai hän kokee, ettei tule muiden keskuudessa ymmärretyksi.

Turkulaisten koululaisten keskuudessa sekä sosiaalista että emotionaalista yksinäisyyttä koki usein tai melko usein noin seitsemän prosenttia oppilaista ja 15 prosenttia koki niitä toisinaan.

Sosiaalisessa yksinäisyydessä ei havaittu turkulaisten koululaisten keskuudessa eroa, mutta emotionaalinen yksinäisyys oli jonkin verran yleisempää pojilla. Tämä saattaa johtua siitä, että tytöillä on enemmän ystävyysuhteita, joissa puhutaan avoimemmin vaikeista ja henkilökohtaisista asioista. (Virta ym., 2012.)

Yksinäisyys puolestaan on aina negatiivinen tunne, jonka ihminen voi kokea ollessaan yksin tai muiden seurassa. Tahattoman, eli itsestään riippumattoman, yksinäisyyden on kuvailtu herättävän häpeän ja surun tunteita sekä kokemuksen hylätyksi, tarpeettomaksi ja unohdetuksi tulemisesta (Dahlberg, 2007). Vaikka ihmisellä olisi sosiaalisia suhteita paljon tai ihmisiä ympärillään, hän voi kokea olevansa ulkopuolinen ja näin ollen kokea olevansa yksinäinen. Yksinäisyys voidaan määritellä monin eri tavoin, kuten esimerkiksi siten, että ihminen ei ole tyytyväinen ihmissuhteidensa määrään tai niiden laatuun (Saari, 2016). Ihminen, joka viettää runsaasti aikaa yksin, ei välttämättä koe olevansa yksinäinen. Yksinäisyys ja yksin oleminen liittyvät kuitenkin usein toisiinsa, erityisesti lapsilla. (Junttila, 2015; Cacioppo, Grippo, London, Goossens & Cacioppo, 2015.)

Yksin oleminen on ulkopuoliselle hyvin helppoa havaita, mutta yksinäisyyden tunnistaminen ja havaitseminen saattaa olla hyvinkin haastavaa. Yksinäisyys voi tulla ilmi sanattomassa viestinnässä, eli esimerkiksi henkilön ryhdissä, ilmeissä, asenteissa ja tunnereaktioissa. Yksinäinen ihminen saattaa kokea, ettei kukaan välitä, ole samalla aaltopituudella, halua viettää aikaa tai ole kiinnostunut kyseisen ihmisen tunteista, ajatuksista ja asioista. (Junttila, 2015.)

Yksinäisyyden kokeminen on tutkimusten mukaan lisääntynyt (Lyyra ym., 2022). Syyt ovat todennäköisesti moniulotteisia. Digitalisoituminen ja arkielämän siirtyminen verkkoalustalle voivat olla osasyynä sille, että yksinäisyyttä koetaan enemmän kuin ennen, sillä kasvokkain tapahtuvien sosiaalisten kontaktien välttämättömyys on vähentynyt merkittävästi digitalisoitumisen myötä. Digitalisoituminen on myös lisännyt ruutuaikaa ja siirtänyt leikkimisen perinteisistä kasvokkain tapahtuvista leikeistä verkossa tapahtuvaan verkkopelaamiseen, jossa aidon, läsnä olevan ja syvän kaverisuhteen luominen voi olla haastavampaa. Digitalisoituminen on myös luonut uuden kiusaamisen muodon, nettikiusaamisen. Sen kitkeminen, ja siihen puuttuminen on erittäin hankalaa, jolloin kiusatuksi tulemisen riski kasvaa entisestään, mikä puolestaan lisää riskiä yksinäisyyden kokemiseen.

3.2 Yksinäisyyden vaikutukset yksilöön ja yhteiskuntaan

Yksinäisyys vaikuttaa negatiivisesti lapsen ja nuoren psyykkiseen ja fyysiseen toimintakykyyn sekä koulumenestykseen. Lisäksi se voi tuntua jopa fyysisenä kipuna. Pitkäaikainen yksinäisyys voi altistaa erilaisille ongelmille. Riski päihdeongelmille, työttömyydelle, velkaantumiselle ja erilaisille sairauksille kasvaa merkittävästi yksinäisyyden vaikutuksesta (Junttila, 2015). Yksinäisyys altistaa mielenterveysongelmille, masennukselle, itsetunto-ongelmille, syrjäytymiselle ja itsetuhoisille ajatuksille (Lyyra, 2016). Pitkäaikainen yksinäisyys voi vaikuttaa myös ihmisen erilaisiin käyttäytymismalleihin.

Yksinäisyys lisää riskiä sairastua fyysisiin sairauksiin ja näin ollen lisää ennenaikaisen kuoleman riskiä riippumatta siitä, onko ihminen fyysisesti yksin. Mitä pidempään lapsi on yksinäinen, sitä todennäköisemmin hän sairastuu masennukseen (Junttila, 2015). Yksinäisyys lisää riskiä psyykkisten sairauksien puhkeamiseen ja muodostumiseen. Psyykkisiä sairauksia hoidetaan usein erilaisten lääkkeiden avulla, jotka auttavat tai helpottavat sairaudesta kärsivän

ihmisen oloa. Toisaalta lapsuudessa aloitettu lääkitys voi myös nostaa riskiä lääkkeiden väärinkäytölle ja aiheuttaa riippuvuutta, jolloin kyseessä ei ole enää pelkästään sairauden hoito. Tämänkin mahdollisen merkittävän ongelman vuoksi yksinäisyyden kokemisen ennaltaehkäiseminen on tärkeää yksilöllisestä ja yhteiskunnallisesta näkökulmasta. Lyyran ym. (2019) tutkimuksen mukaan esimerkiksi hermostuneisuuteen ja nukahtamisvaikeuksiin tarkoitettujen lääkkeiden käyttö on yleisempää niillä nuorilla, joilla on ollut yksinäisyyden kokemuksia.

Vuonna 2010 mielenterveysongelmat maksoivat maailmalle arviolta 2,5 biljoonaa USA:n dollaria vuodessa. Kustannusten arvioidaan nousevan kuuteen biljoonaan dollariin vuoteen 2030 mennessä. (World Economic Forum & Harvard School of Public, 2024.) Pelkästään Iso-Britanniassa viimeisimpien arvioiden mukaan mielenterveysongelmat maksavat yhteiskunnalle vähintään 117,9 miljardia puntaa vuosittain. Nämä kustannukset jakautuvat epätasaisesti ikäryhmittäin, sillä prosentuaalisesti luvut ovat 10 % yli 70-vuotiaat, 27 % 50–69-vuotiaat, 56 % 15–49-vuotiaat ja 6 % 0–14-vuotiaat. (McDaid & Park, 2022.) Työikäiset aiheuttavat eniten kustannuksia mielenterveysongelmiin liittyen.

OECD:n raportin mukaan mielenterveysongelmat, joihin pitkäaikaisella yksinäisyydellä on osansa, ovat maksaneet Suomelle noin 11 miljardia euroa vuonna 2013 (Kärki, 2022). Junttilan (2015) mukaan yksinäisyys maksaa yhteiskunnalle miljoonia. Kustannuksia ei kuitenkaan pystytä suoraan arvioimaan, sillä yksinäisyys linkittyy moniin muihin ongelmiin. Masennuksen on arvioitu kustantavan valtiolle noin 2 miljardia euroa (Blomqvist, 2015). Junttilan (2015) mukaan yksinäisyyden ja masennuksen välillä on havaittu merkittävä yhteys. Lisäksi on arvioitu, että yksi syrjäytynyt nuori tulee maksamaan yhteiskunnalle noin 1,2 biljoonaa euroa (Lyyra ym., 2016).

3.3 Yksinäisyys koulussa ja vapaa-ajalla

Junttilan (2010) mukaan lasten yksinäisyys on havaittavissa jo alakoulussa ja yläkouluun siirryttäessä yksinäisyys muuttuu monilla pysyvämmäksi. Alkuopetuksessa ilman ystävyys-suhteita jääneellä koululaisella on suurempi riski pysyä yksinäisenä myös myöhempinä kouluvuosina. Yksinäisyyden määrä koulumaailmassa vaihtelee eri lähteiden mukaan 7–20 prosenttiyksikön välillä (Junttila, 2015; Virta ym., 2012). Yksinäisiä on jokaisessa ikäluokassa, mutta erityisesti lasten ja nuorten keskuudessa. Toinen merkittävä

vaihe yksinäisyyden kokemiselle ajoittuu vanhuuteen. (Junttila, 2015.) Syy, miksi yksinäisyyteen tulee kiinnittää huomiota, on sen vaikutus sosioemotionaalisiin ongelmiin ja kielteisiin koulukokemuksiin.

Opettajalla on tärkeä merkitys erilaisten ongelmien ennaltaehkäisemisessä ja tukemisessa luokassa sekä positiivisen ilmapiirin luomisessa. Varhainen ongelmatilanteiden tunnistaminen on tärkeää, jottei ongelmat pääse syvenemään ja kasvamaan (Kampman ym., 2015).

Opettajan tehtävä on varmistaa hyvä työrauha ja saada oppilaat tuntemaan itsensä kuulluiksi (Liinamo, Jokinen, Varstala & Seksuaalikasvatuksen kehittämishanke, 2013). Opettajan vuorovaikutustaidot ja esimerkin näyttäminen ovatkin siis avainasemassa toimivan ja hyvän luokkailmapiirin muodostumisessa.

Virta ym. (2012) mukaan pienemmissä, alle 150 oppilaan kouluissa, ilmapiiri näyttyytyy oppilaiden keskuudessa positiivisempuna verrattuna suurempiin kouluihin. Heidän mukaansa lapset, jotka harrastavat aktiivisesti vapaa-ajallaan kokevat koulunsa ilmapiirin myönteisemmin kuin muut lapset. Toisaalta ne lapset, jotka viettivät runsaasti aikaa yksin, eivätkä harrastaneet vapaa-ajallaan, kokivat koulunsa ilmapiirin muita kielteisemmin. Harrastuksilla ja yksinäisyyden kokemisella näyttäisi siis olevan yhteyttä.

Liikunnan määrän lisääntyessä yksinäisyyden kokeminen vähenee. Suositusten mukaan liikkuvien lasten ja nuorten keskuudessa vain seitsemän prosenttia tunsi itsensä usein yksinäiseksi, kun taas vähiten liikkuvien keskuudessa itsensä yksinäiseksi koki jopa joka neljäs. Merkittävä huomio tuloksissa on se, että vähiten liikkuvien ja 3–4 päivänä viikossa liikkuvien kokemusten erot yksinäisyydestä olivat myös huomattavia. Vähiten liikkuvien lasten keskuudessa yksinäisyyden tunnetta oli 25 prosentilla, kun taas 3–4 päivänä liikkuvien lasten keskuudessa yksinäisyyden tunne oli 14 prosentilla. (Lyyra, Ojala, Tynjälä & Välimaa, 2019.)

3.4 Koronapandemian vaikutukset yksinäisyyteen

Koronapandemian alettua vuonna 2020 alkupuolella ympäri maailman asetettiin ihmisten elämää rajoittavia rajoituksia terveydenhuollon kantokyvyn turvaamiseksi ja riskiryhmäläisten suojelemiseksi. Suomessa rajoitukset kohdistuivat lasten osalta suoraan kouluihin ja vapaa-ajantoimintaan, kuten esimerkiksi harrastuksiin. Toisen asteen ammattioppilaitokset, ammattikorkeakoulut, yliopistot sekä kansalaisopistot siirtyivät etäopetukseen. Myös

perusopetuksen yleisopetuksessa siirryttiin hetkellisesti etäopetukseen koronapandemian ollessa pahimmillaan. Poikkeuksena alkuopetuksen sekä erityisopetuksen oppilaat, joille järjestettiin mahdollisuus osallistua opetukseen lähiopetuksena. Harrastusmahdollisuuksien radikaali väheneminen johti siihen, että moni lapsi vietti aikaansa pääosin kotona vailla sosiaalisia kontakteja. Tämän vuoksi tilanne oli huolestuttava, sillä lapsuus ja nuoruus on elämänvaihe, jossa kaverisuhteiden luominen ja vertaisten kanssa ajan viettäminen ovat tärkeässä asemassa kehityksen kannalta. (Panula ym., 2023.)

Vuosien 2019 ja 2021 kouluterveyskyselyiden välillä havaittiin selkeä ero nuorten kokemassa hyvinvoinnissa. Kouluterveyskyselyiden tulosten mukaan yläkoulun 8. ja 9.-luokkalaisten sekä toisen asteen opiskelijoiden keskuudessa terveydentilansa keskinkertaisiksi tai huonoksi kokevien osuus nousi vuodesta 2019 vuoteen 2021. Lisäksi huoli omasta mielialasta oli noussut nuorten keskuudessa. Unicefin (2021) teettämän tutkimuksen mukaan rutiineja ylläpitävillä lapsilla ja nuorilla, jotka viettivät enemmän aikaa fyysisten aktiviteettien parissa, oli vähemmän masennuksen oireita. Vapaa-ajan toiminta, stressinhallintataidot ja säännöllinen yhteydenpito läheisiin osoittautuivat tutkimusten mukaan suojaaviksi tekijöiksi korona-ajan aiheuttamille haasteille.

Kansainvälisessä meta-analyysissä on havaittu nuorten masennus- ja ahdistuneisuusoireilun lisääntyneen huomattavasti erityisesti tytöillä koronapandemian aikana. Sonesonin ym. (2023) tutkimuksen mukaan kuitenkin noin kolmasosa tutkimukseen osallistuneista 8–18-vuotiaista kertoi henkisen hyvinvointinsa parantuneen koronapandemian aikana. Syyksi tähän mainitaan yksinäisyyden tunteen väheneminen, kiusaamisen väheneminen, unen määrän lisääntyminen ja liikkumisen lisääntyminen. Vaikka useat aiemmat tutkimukset osoittavat yksinäisyyden tunteen lisääntyneen, Sonesonin ym. (2023) tutkimuksessa yksinäisyyden tunteen vähenemistä perusteltiin parantuneilla perhe- ja kaverisuhteilla.

Kansallisten selvitysten perusteella etäopetus on ollut useimmiten myönteistä niille nuorille, joille sosiaalisiin tilanteisiin osallistuminen on tuottanut haasteita. Tämä johtuu siitä, että heillä ei ole ollut painetta sosiaalisiin tilanteisiin osallistumisesta. (Panula ym., 2023.) Korona pääosin lisäsi yksinäisyyttä, mutta samaan aikaan osalla hyvinvointi parani. Todennäköisesti nuoret, joilla yksinäisyys lisääntyi, olivat niitä, joilla on ollut vapaa-ajalla harrastus, kun taas ne nuoret, joilla hyvinvointi lisääntyi eivät omistaneet harrastusta. 13–17-vuotiaille suunnatun Lapsen ääni 2020-kyselyn mukaan koronapandemian takia nuoret viettivät vähemmän aikaa

ystäviensä kanssa ja kokivat olevansa aiempaa yksinäisempiä, vaikka ystävyysuhteet olisivat rajoituksista huolimatta säilyneet. (Panula ym., 2023.)

Hiljainen ääni -kysely (2022) teetettiin 10–29-vuotiaille nuorille. Kyselyyn vastaajista 75 % koki, että koronapandemia oli heikentänyt heidän hyvinvointiaan. Sukupuolten välillä havaittiin merkittäviä eroja, sillä hyvinvointi pysyi ennallaan 33 % pojista ja 13 % tytöistä. Lisäksi 64 % vastaajista koki, että heidän yksinäisyytensä lisääntyi koronapandemian aikana. Tytöt kokivat yksinäisyyden lisääntyneen hieman enemmän (66 %) kuin pojat (59 %). (Panula ym., 2023.)

4 Menetelmät

4.1 Määrällinen tutkimus

Määrällisessä tutkimuksessa tavoitteena on selvittää erilaisten ryhmien ja tekijöiden mahdollisia yhteyksiä ja riippuvuuksia toisiinsa. Ominaisena keinona on käyttää pohjana aineistoa, jossa muuttujat ovat keskeisessä asemassa. Muuttujien välisiä yhteyksiä ja niistä saatuja tietoja on tarkoitus analysoida järjestelmällisesti ja tilastollisesti matematiikan avulla. Määrällistä tutkimusta on kuitenkin kritisoitu juuri siitä, että se toistaa tietynlaisia kaavoja ja sääntöjä, jotka voivat tehdä tuloksista liian suoria johtopäätelmiä. Tämän lisäksi määrällisen tutkimuksen matemaattiset menetelmät voivat nostaa esille sellaisia tilastollisesti merkittäviä huomioita, jotka eivät reaali maailmassa näyttäyty merkittävinä. Tämän vuoksi on tärkeää, että analysointi ja tulosten tulkinta on mahdollisimman monipuolista, jotta tutkimustuloksista saadaan riittävän luotettava. Tutkimukseen otettavan otoskoon tulisi olla mahdollisimman laaja tuloksen luotettavuuden kannalta. Mitä isompi ja laajempi otoskoko on, sitä pienempi riski on tulosten yleistettävyyden virheellisyydelle. (Tähtinen, Laakkonen & Broberg, 2020.)

Määrällisen tutkimuksen tavoitteena on kuvailla ja selittää tutkittava ilmiö sekä ymmärtää tutkittavaa ilmiötä (Tähtinen, Laakkonen & Broberg, 2020). Määrällisessä tutkimuksessa pyritään selvittämään ilmiön olemassaoloa eikä sitä, miksi se on olemassa. Määrällisen tutkimuksen tarkoituksena on vastata kysymyksiin: mikä, missä, paljonko ja kuinka usein? Aineistonkeruussa käytetään usein standardoituja kysymyslomakkeita, joissa on valmiit vastausvaihtoehdot. (Heikkilä, 2014.) Valmiiden vastausvaihtoehtojen avulla aineisto saadaan mitattavaan muotoon ja näin ollen vietyä tilasto-ohjelmaan, jossa voidaan tehdä analyysia.

Kvantitatiivisen eli määrällisen tutkimuksen ensimmäinen vaihe on tutkimusongelman määrittäminen. Ensimmäiseksi valitaan tutkimukselle aihe, joka määritellään, ja jolle asetetaan tietyt tavoitteet. Tämän jälkeen perehdytään aiempiin saman aihealueen tutkimuksiin ja kirjallisuuteen ja laaditaan mahdollinen hypoteesi. Seuraavaksi luodaan tiedonkeruuväline, esimerkiksi kysymyslomake, jolla pyritään keräämään tutkimusaineisto. Tietojen keräämisen jälkeen aineisto käsitellään ja analysoidaan sekä tulokset raportoidaan. Tuloksien pohjalta tehdään johtopäätöksiä ja suunnitellaan, kuinka tuloksia voidaan hyödyntää tulevaisuudessa. (Heikkilä, 2014.)

4.2 Mittari

Teetimme kyselylomakkeen mittaamaan yksinäisyyttä ja harrastuneisuutta sekä niiden välistä yhteyttä. Kysymykset 1–4 olivat taustakysymyksiä, joissa selvitettiin oppilaan sukupuoli, ikä, luokka-aste ja missä oppilas käy koulua. Kysymykset 5–7 käsittelivät harrastuneisuutta, joissa selvitettiin oppilaan harrastukset, harrastusmäärät ja -muodot. Kysymykset 8–23 mittasivat oppilaan yksinäisyyttä. Kysymykset 24–30 mittasivat yksinäisyyden ja harrastuneisuuden yhteyttä.

Kyselylomaketta laadittaessa käytimme yksinäisyyttä mittaavassa osuudessa apunamme valmista Maesin, Van Den Noortgaten, Vanhalstin, Beyersin & Goossensin (2017) laatimaa lasten yksinäisyyttä mittaavaa mittaria. Maesin ym. (2017) tutkimuksessa yksinäisyyden mittarina käytettiin 16:ta yksinäisyyttä mittaavaa kysymystä, joista luotiin summamuuttuja. Omaan kyselylomakkeeseemme suomensimme Maesin ym. loneliness-mittarin kysymykset ja käytimme samoja kysymyksiä luodessamme yksinäisyyden summamuuttujan.

Kyselylomakkeessamme kysymyksiä oli yhteensä 30, joista osa mittasi yksinäisyyttä, osa harrastuneisuutta ja osa yksinäisyyden ja harrastuneisuuden välistä yhteyttä.

Kyselylomakkeen yksinäisyyttä mittaavassa osuudessa kaikki kysymykset olivat suljettuja monivalintakysymyksiä. Kyselylomakkeen kysymykset olivat arvoasteikolla 1–5. Vastausvaihtoehto 1 vastasi arvoa ”täysin eri mieltä”, vastausvaihtoehto 2 vastasi arvoa ”osittain eri mieltä”, vastausvaihtoehto 3 vastasi arvoa ”en samaa, enkä eri mieltä”, vastausvaihtoehto 4 vastasi arvoa ”osittain samaa mieltä” ja vastausvaihtoehto 5 vastasi arvoa ”täysin samaa mieltä”.

Taulukko 1 Maes ym. yksinäisyysmittarin muuttujat

Minulle on helppoa saada uusia kavereita (Käännetty SPSS)
Olen hyvä työskentelemään yhdessä muiden oppilaiden kanssa (Käännetty SPSS)
Minulla on luokassani paljon ystäviä (Käännetty SPSS)
Löydän pari- ja ryhmätehtäviin kaverin (Käännetty SPSS)
Tulen toimeen luokkakavereideni kanssa (Käännetty SPSS)
Olen pidetty luokkakavereideni keskuudessa (Käännetty SPSS)
Minulla ei ole luokassa ketään kelle puhua
Minulle on vaikea saada uusia ystäviä koulussa
Olen yksin koulussa
On vaikeaa saada luokkakaveri pitämään minusta
Minulla ei ole ketään kenen kanssa leikkiä koulussa
Tunnen oloni ulkopuoliseksi koulussa
Minulla ei ole koulussa kavereita, keneltä saisin tarvittaessa apua
En tule toimeen muiden lasten kanssa koulussa
Tunnen olevani yksinäinen koulussa
Minulla ei ole luokallani ystäviä

Kyselylomakkeen harrastusosuuteen emme löytäneet sopivaa valmista pohjaa, joten teetimme sen opinnäytetyön ohjaajalta ja opiskelijakollegoilta saamiemme mielipiteiden sekä omien kokemusten ja näkemysten pohjalta. Kyselylomakkeen harrastusosuudessa oli yksi avoin kysymys ”Mitä harrastat?”. Kävimme tämän avoimen kysymyksen vastaukset manuaalisesti läpi ja jaoin vastaukset neljään eri kategoriaan, joista ensimmäisessä (1) vastaajalla oli sekä yksilö- että ryhmä- tai joukkueharrastus, toisessa (2) vain ryhmä- tai joukkueharrastus, kolmannessa (3) vain yksilöharrastus ja neljännessä ei lainkaan harrastusta. Muut harrastusosuuden kysymyksistä olivat monivalintakysymyksiä. Harrastusosuudessa halusimme saada selville, mitä lajeja vastaajat harrastavat ja kuinka usein he harrastavat sekä toteutuuko harrastus ohjattuna vai ilman ohjausta. Näiden tietojen pohjalta saimme dataa siitä, vaikuttaako harrastusmuoto (yksilö- tai joukkuelaji sekä ohjattu tai ilman ohjausta) tai harrastusmäärät tuloksiin.

Luomimme yksinäisyys sekä yksinäisyys koulussa summamuuttujien luotettavuutta testasimme SPSS-ohjelman avulla käyttämällä Cronbachin alfaa. Kasvatustieteissä käytetyillä reliabeliusmittauksella pyritään selvittämään ovatko mittari tai sen osiot sisäisesti homogeenisiä. Tärkeimpiä testejä tämän mittaamiseen on Cronbachin alfa -kerroin. Mitä

lähemmäs päästään arvoa yksi, sitä yhdenmukaisempia mittariin sisältyvät muuttujat tai kysymykset ovat. Kertoimen lähestyessä arvoa nolla, ei kysymyksistä muodostu homogeenista kokonaisuutta. (Tähtinen, Laakkonen & Broberg, 2020.)

4.3 Osallistujat ja aineistonkeruu

Toteutimme yksinäisyyteen ja harrastuksiin liittyvän kyselytutkimuksen kahdessa Pirkanmaan alakoulussa 3.–6. luokan oppilaille. Ennen kyselytutkimuksen toteuttamista otimme yhteyttä koulujen rehtoreihin sekä oppilaiden huoltajiin ja varmistimme, että saamme luvat kyselytutkimuksen toteuttamiseen. Toisen kunnan osalta tarvitsi hakea tutkimuslupaa kunnan kanslian kautta. Tutkimusluvan saatuamme sekä rehtorit että jokaisen oppilaan huoltajat olivat suostuvaisia kyselytutkimuksen toteuttamisen suhteen. Kyselytutkimukseen vastasi 324 oppilasta, joista 219 oppilasta kävi koulua Pirkkalassa ja 105 oppilasta Tampereella. Kyselytutkimukseen vastanneista oli poikia 154, tyttöjä 159, muita 3 ja 8 oppilasta ei halunnut vastata kysymykseen sukupuoleen liittyen. Vastaajista 3. luokkalaisia oli 55, 4. luokkalaisia 46, 5. luokkalaisia 101 ja 6. luokkalaisia 122.

Taulukko 2 Vastaajien luokka-aste ja sukupuoli

Luokka-aste		Sukupuoli			En halua vastata	Yhteensä
		Tyttö	Poika	Muu		
Luokka-aste	3. luokka	29	25	0	1	55
	4. luokka	20	22	1	3	46
	5. luokka	50	48	1	2	101
	6. luokka	60	59	1	2	122
Yhteensä		159	154	3	8	324

Aineisto tutkimukselle hankittiin strukturoitujen kyselylomakkeiden avulla kahdesta Pirkanmaalaisesta koulusta. Aineistoon valitsimme oppilaita luokilta 3.–6. Vastaajia kyselytutkimukseemme saimme 324. Kyselylomakkeella pyrimme selvittämään, onko harrastuksilla yhteyttä yksinäisyyden kokemiseen. Aineisto analysoitiin SPSS:n avulla. Kysymykset ovat strukturoituja yhtä lukuun ottamatta. Kyselylomakkeen yksinäisyyttä mittaava osuus on luotu belgialaisen yksinäisyydsmittarin pohjalta (Maes ym., 2017). Kyselylomakkeen harrastuneisuutta kartoittava osuus on luotu oman näkemyksen pohjalta ja se sisältää kyselylomakkeen ainoan avoimen kysymyksen “Mitä harrastat?”.

Tuntemattoman syyn takia, ensimmäinen vastaajaryhmä (23 vastaajaa) ei pystynyt vastaamaan yhteen pakolliseksi merkittyyn kysymykseen (kysymys 20 “Minulla ei ole koulussa kavereita, keneltä saisin tarvittaessa apua”). Kysymys näkyi vastaajaryhmälle, mutta vastausvaihtoehdot eivät olleet näkyvissä. Vaikka kysymys oli asetettu pakolliseksi, vastaajaryhmä pystyi jatkamaan kyselylomaketta loppuun asti. Otimme tämän huomioon tuloksia analysoidessa siten, että merkitsimme tämän puuttuvaksi arvoksi.

4.4 Analyysi

Tuloksia analysoimme eksploraatiivisesti, sillä emme löytäneet aiempaa tutkimusta, joka käsittelisi harrastusten ja yksinäisyyden yhteyttä. Tämän vuoksi emme olleet tietoisia, mitä odottaa erilaisilla analyyseillä eikä meillä ollut aiempaa tutkimustietoa, johon verrata. Yksinäisyyden kokemisen analysoinnissa käytimme apunamme kyselytutkimuksemme kysymyksiä ja niistä saamiamme arvoja, joille laskimme yhteisen summamuuttujan. Summamuuttujaan otimme kysymykset 8–13 käännettyinä arvoina sekä lisäksi kysymykset 14–23. Summamuuttujan avulla pystyimme tarkastelemaan alakoululaisten kokemaa yksinäisyyttä. Muodostimme summamuuttujalle keskiarvon, jonka avulla näimme selvästi keskiarvosta poikkeavat arvot. Summamuuttujassa pieni arvo kuvastaa epäyksinäisyyttä ja suuri arvo yksinäisyyttä. Summamuuttujien pienin mahdollinen arvo oli 16 ja suurin mahdollinen arvo 80. Kyselytutkimuksen pienin summamuuttujan arvo oli 16 (20 vastaajaa) ja suurin arvo 69 (1 vastaaja). Summamuuttujien keskiarvo oli 26, mediaani 24 ja moodi 19.

Luomimme yksinäisyys sekä yksinäisyys koulussa summamuuttujien luotettavuutta testasimme SPSS-ohjelman avulla käyttämällä Cronbachin alfaa. Kasvatustieteissä käytetyllä reliaabeliusmittauksella pyritään selvittämään ovatko mittari tai sen osiot sisäisesti homogeenisiä. Tärkeimpiä testejä tämän mittaamiseen on Cronbachin alfa -kerroin. Mitä lähemmäs päästään arvoa yksi, sitä yhdenmukaisempia mittariin sisältyvät muuttujat tai kysymykset ovat. Kertoimen lähestyessä arvoa nolla, ei kysymyksistä muodostu homogeenista kokonaisuutta. (Tähtinen, Laakkonen & Broberg, 2020.) Yksinäisyys-summamuuttujamme pitää sisällään 16 muuttujaa yksinäisyyteen liittyen ja sen luotettavuutta on testattu Cronbachin alfalla. Arvo on hyvin lähellä yhtä sen ollessa 0,918, joten summamuuttuja on luotettava tilastollisesti mitattuna.

Tarkastelimme kyselytutkimuksen summamuuttujan pienimpiä ja suurimpia arvoja ja niihin vastattuja harrastuksia. 25 pienimmän arvon eli vähiten yksinäisyyttä kokevien joukossa (arvo 16) 15 vastaajista harrasti ryhmäharrastusta, 9 yksilöharrastusta ja vain yksi ei harrastanut mitään. Samankaltaiset vastaukset jatkuivat tarkasteltaessa eteenpäin tuloksia. 25 suurimman arvon eli eniten yksinäisyyttä kokevien joukossa (arvot 44–69) 9 vastaajista harrasti ryhmäharrastusta, 10 yksilöharrastusta ja 6 ei mitään. Samankaltaiset vastaukset jatkuivat tarkasteltaessa eteenpäin tuloksia.

5 Tulokset

Teettämäämme kyselyyn vastasi 324 oppilasta kahdesta pirkanmaalaisesta koulusta. Vastaajista 154 (48 %) oli poikia ja 159 (49 %) tyttöjä. Loput 11 olivat vastanneet joko ”muu” tai ”en halua vastata”. Vastaajista 55 (17 %) oli 3. luokkalaisia, 46 (14 %) 4. luokkalaisia, 101 (31 %) 5. luokkalaisia ja 122 (38 %) 6. luokkalaisia. Muodostimme kyselyn vastauksista kaksi summamuuttujaa, joista toinen muodosti muuttujan yksinäisyys ja toinen muuttujan yksinäisyys koulussa. ”Yksinäisyys” -summamuuttujan muodostimme aiemman tutkimuksen pohjalta (Maes ym., 2017) ja ”yksinäisyys koulussa” -muuttujan muodostimme oman harkinnan pohjalta valiten kysymykset, jotka käsittelivät koulua. Molemmat muuttujista saivat hyvät arvot Cronbachin alfalla arvojen ollessa 0,918 ja 0,9.

Vertailimme harrastajien määriä sukupuolten ja luokka-asteiden välillä. Vastanneista 285 oppilasta (88 %) harrasti jotakin harrastusta ja 39 oppilasta (12 %) ei harrastanut mitään. Sukupuolten välillä ei havaittu merkittävää eroa, sillä pojista 18 (12 %) ja tytöistä 21 (13 %) ei harrastanut mitään. Sen sijaan luokka-asteiden välillä havaittiin merkittävää eroa, sillä vastanneista 3. luokkalaisista 18 %, 4. luokkalaisista 7 %, 5. luokkalaisista 14 % ja 6. luokkalaisista 11 % ei harrastanut mitään. Harrastusmuotojen välillä ei havaittu suurta eroa, sillä ryhmä- tai joukkueharrastusta harrasti 101 oppilasta (31 %) ja yksilöharrastusta 86 oppilasta (27 %). Lisäksi molempia harrastusmuotoja harrasti 97 oppilasta (30 %).

Taulukko 3 Harrastukset

	Lukumäärä	Prosenttiosuus	Kumulatiivinen prosenttiosuus
Molemmat harrastukset	97	29,9	29,9
Joukkueharrastus	101	31,2	61,1
Yksilöharrastus	86	26,5	87,7
Ei harrastusta	40	12,3	100,0
Yhteensä	324	100,0	

Kokonaisvaltaisessa yksinäisyyden kokemisessa havaittiin merkitsevää eroa sukupuolten välillä ($p = 0,002$, $r = -0,179$) tyttöjen kokiessa enemmän yksinäisyyttä. Luokka-asteen ($p = 0,076$, $r = 0,102$) tai koulujen ($p = 0,057$, $r = -0,110$) välillä ei havaittu merkitsevää eroa. Sen sijaan sillä, kuinka usein viikossa harrastaa, oli havaittavissa hyvin lievästi merkitsevää eroa ($p = 0,039$, $r = -0,119$). Näyttää siis siltä, että harrastuskertojen määrä vähentää yksinäisyyttä.

Luokka-asteella ei ollut merkitsevää eroa yksinäisyyden kokemisessa. Iän myötä yksinäisyys hieman lisääntyy korrelaation ollessa $r=0,091$. Tulos ei kuitenkaan ole tilastollisesti merkitsevä p-arvon ollessa $0,101$.

Harrastajien määrässä sukupuolten välillä (taulukko 4) ei havaittu suurta eroa, sillä pojista 18 (12 %) ja tytöistä 21 (13 %) ei harrastanut mitään harrastusta. Sen sijaan harrastusmuodoissa havaittiin eroa. Pojat harrastivat enemmän ryhmä- tai joukkueharrastuksia (pojat 38 % ja tytöt 25 %) tyttöjen harrastaessa enemmän yksilöharrastuksia (tytöt 33 % ja pojat 20 %). Niitä, jotka harrastivat molempia harrastusmuotoja, oli lähes yhtä paljon tytöissä (29 %) ja pojissa (31 %). T-testin mukaan sukupuolella ei kuitenkaan ole merkitsevää eroa harrastusmuodoissa arvojen ollessa yksisuuntaisella testillä $0,053$ ja $0,052$ ja kaksisuuntaisella testillä $0,105$.

Taulukko 4 Harrastajat sukupuolittain

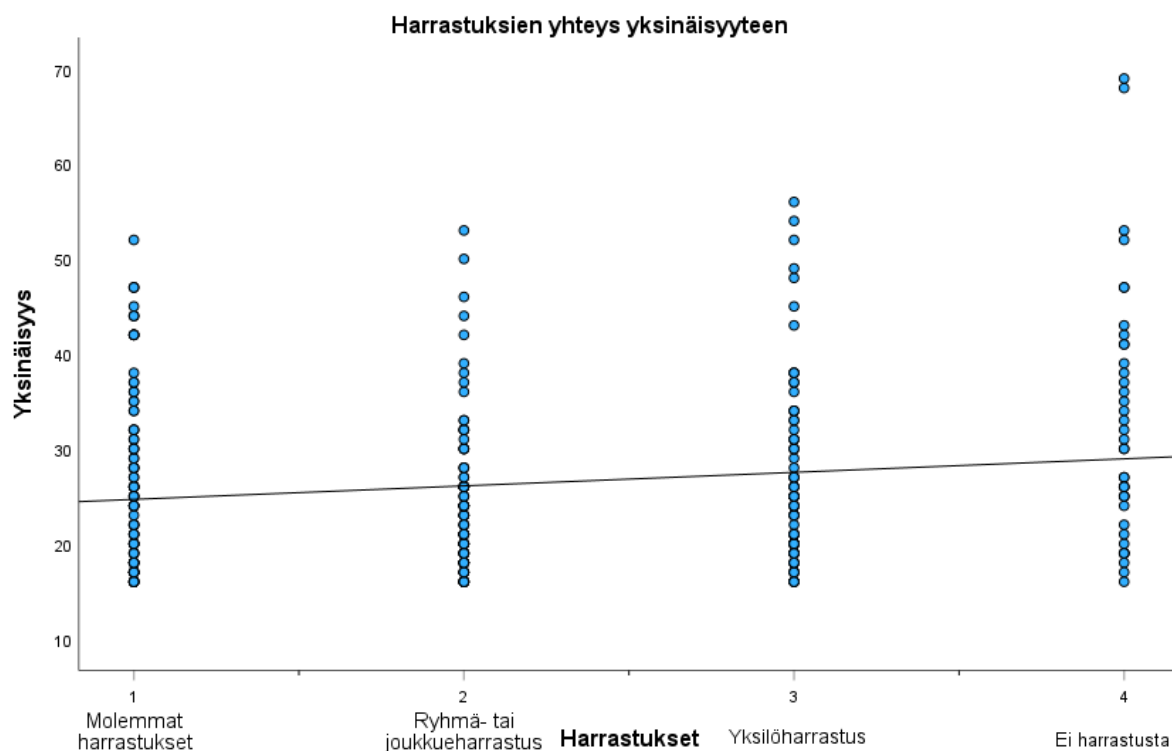
			Sukupuoli			En halua vastata	Yhteensä
			Tyttö	Poika	Muu		
Harrastukset	Molemmat	Määrä	46	47	2	2	97
	harrastukset	Prosentit	28,9%	30,5%	66,7%	25,0%	29,9%
Joukkueharrastus	Määrä	39	59	1	2	101	
	Prosentit	24,5%	38,3%	33,3%	25,0%	31,2%	
Yksilöharrastus	Määrä	53	30	0	3	86	
	Prosentit	33,3%	19,5%	0,0%	37,5%	26,5%	
Ei harrastusta	Määrä	21	18	0	1	40	
	Prosentit	13,2%	11,7%	0,0%	12,5%	12,3%	
Yhteensä	Määrä	159	154	3	8	324	
	Prosentit	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	100,0%	

Harrastamattomien oppilaiden keskuudessa yksinäisyyttä oli enemmän kuin niillä, jotka harrastivat jotakin harrastusta. Kuvaaja 1 osoittaa, että ne oppilaat, jotka harrastivat molempia harrastusmuotoja, kokivat vähemmän yksinäisyyttä. Taulukossa 5 on kuvaajalle 1 korrelaatiokertoimet. Korrelaatiokertoimen ($r=0,149$) ollessa hieman nouseva, pystytään tulkitsemaan, että harrastuksella on yhteyttä yksinäisyyteen. Harrastavat kokevat vähemmän yksinäisyyttä. Yhteys ei ole kuitenkaan kovin suuri kertoimen ollessa noin pieni. Kuitenkin tulos on tilastollisesti erittäin merkitsevä p-arvon ollessa alle $0,01$ ($p=0,007$).

Taulukko 5 kertoo kuvaajalle 1 korrelaatiokertoimen

		Yksinäisyys	Harrastukset
Yksinäisyys	Pearsonin korrelaatio	1	,149**
	Merkitsevyys (kaksisuuntainen testi)		,007
	Otoskoko	324	324
Harrastukset	Pearsonin korrelaatio	,149**	1
	Merkitsevyys (kaksisuuntainen testi)	,007	
	Otoskoko	324	324

** Korrelaatio on merkitsevä 0.01 tasolla (kaksisuuntainen testi).



Kuvaaja 1 osoittaa, harrastuksilla olevan yhteyttä yksinäisyyteen

Taulukosta 6 voidaan tulkita ($r=-0,098$, $p=0,077$), että harrastusmäärillä viikossa on vain vähän merkitystä yksinäisyyden kokemiseen. Tästä voi tehdä johtopäätöksen, että harrastusmäärillä viikossa ei näyttäisi olevan merkitystä yksinäisyyden kokemiseen vaan ennemminkin sillä, että ylipäänsä harrastaa jotain (kuvaaja 1 ja taulukko 5).

Taulukko 6 Yksinäisyyden ja harrastuskertojen välinen korrelaatio

		Yksinäisyys	Kuinka usein harrastat?
Yksinäisyys	Pearsonin korrelaatio	1	-,098
	Merkitsevyys (kaksisuuntainen testi)		,077
	Otoskoko	324	324
Kuinka usein harrastat?	Pearsonin korrelaatio	-,098	1
	Merkitsevyys (kaksisuuntainen testi)	,077	
	Otoskoko	324	324

Taulukot 7 ja 8 osoittavat, että tytöt kokevat enemmän yksinäisyyttä. Korrelaatio ei kuitenkaan ole suuri kertoimen ollessa $r=-0,179$. Tulos on tilastollisesti erittäin merkitsevä p-arvon ollessa alle 0,01. T-testin mukaan tulos on merkityksellinen molempien testien ollessa alle 0,05. Keskiarvo taulukossa 8 on tytöillä myös suurempi, mikä viittaa siihen, että tytöt kokevat enemmän yksinäisyyttä kuin pojat.

Taulukko 7 T-testi onko sukupuolella yhteyttä yksinäisyyteen

		Merkitsevyys	
		Yksisuuntainen	Kaksisuuntainen
Yksinäisyys (16=ei yksinäinen, 80=ei yksinäinen)	Eroa on	,006	,013
	Eroa ei ole	,006	,013

Taulukko 8 Tyttöjen ja poikien keskiarvo, keskihajonta ja keskivirhe yksinäisyyden osalta

	Sukupuoli	Otoskoko	Keskiarvo	Keskihajonta	Keskivirhe
Yksinäisyys (16=ei yksinäinen, 80=yksinäinen)	Tyttö	159	27,5723	9,46443	,75058
	Poika	154	24,8766	9,54818	,76941

Taulukon 9 mukaan koululla on merkitystä yksinäisyyden kokemisen suhteen. Tulos on tilastollisesti merkitsevä p-arvon ollessa alle 0.05. Korrelaatiokerroin ei kuitenkaan ole kovin suuri sen ollessa $r=-0,113$. Taulukko 10 osoittaa, että Pirkkalan alakoululaiset kokivat keskiarvon mukaan enemmän yksinäisyyttä kuin Tampereen alakoululaiset. Vastaajia oli kuitenkin kaksi kertaa enemmän Pirkkalan koulusta kuin Tampereen koulusta.

Taulukko 9 Koulun ja yksinäisyyden välinen korrelaatio

		Yksinäisyys	Käyn koulua
Yksinäisyys	Pearsonin korrelaatio	1	-,113*
	Merkitsevyys (kaksisuuntainen testi)		,042
	Otoskoko	324	324
Käyn koulua	Pearsonin korrelaatio	-,113*	1
	Merkitsevyys (kaksisuuntainen testi)	,042	
	Otoskoko	324	324

*. Korrelaatio on merkitsevä 0.05 tasolla (kaksisuuntainen testi)

Taulukko 10 Pirkkalan ja Tampereen koulujen keskiarvo, keskihajonta ja keskivirhe

	Koulu	Otoskoko	Keskiarvo	Keskihajonta	Keskivirhe
Yksinäisyys (16=ei yksinäinen, 80=yksinäinen)	Pirkkalassa	219	27,1553	9,41274	,63605
	Tampereella	105	24,8286	9,97445	,97341

5.1 Yksinäisyys koulussa

Teimme summamuuttujan kysymyksistä 19 (“Tunnen oloni ulkopuoliseksi koulussa”), 22 (“Tunnen olevani yksinäinen koulussa”), 26 (“Koen olevani yksinäinen koulussa”).

Yksinäisyys koulussa –summamuuttujan luotettavuutta on testattu Cronbachin alfalla. Testin tulokseksi saatiin arvo 0,9. Testin perusteella summamuuttuja on tilastollisesti luotettava.

Summamuuttujassa pienin arvo tarkoittaa epäyksinäistä ja suuri arvo yksinäistä.

Summamuuttuja muodostettiin näistä kysymyksistä niiden sopivuuden vuoksi. Muuttujat kuvasivat parhaiten yksinäisyyttä koulussa. Summamuuttujan pienin mahdollinen arvo on 3 ja suurin mahdollinen arvo on 15. Vastaajien arvojen keskiarvo on 4.47, mediaani 3 ja moodi 3. Vastaajista pienin saatu arvo on 3 (197 vastaajaa ja suurin 15 (3 vastaajaa). Arvo 10 tai yli on vastaajista vastannut 18 eli pyöristettynä 5 prosenttia.

Taulukko 11 kuvaa yksinäisyyden kokemista kouluissa. Taulukon ylin sarake kuvaa ei-yksinäisyyttä ja taulukon alin sarake yksinäisyyttä. Taulukko 12 kuvaa sukupuolten välistä eroa yksinäisyyden kokemisessa koulussa. Taulukko osoittaa tyttöjen kokevan poikia enemmän yksinäisyyttä koulussa. Tulos on tilastollisesti erittäin merkitsevä p-arvon ollessa alle 0,01. Taulukossa 12 on otoskoko vain 313, koska on haluttu vertailla nimenomaan tyttöjen ja poikien eroa.

Taulukko 11 Kaikkien vastaajien Yksinäinen koulussa summamuuttuja

	Lukumäärä	Prosenttiosuus	Kumulatiivinen prosentti
3=ei yksinäinen	197	60,8	60,8
4	36	11,1	71,9
5	18	5,6	77,5
6	19	5,9	83,3
7	10	3,1	86,4
8	13	4,0	90,4
9	13	4,0	94,4
10	3	,9	95,4
11	4	1,2	96,6
12	7	2,2	98,8
14	1	,3	99,1
15=yksinäinen	3	,9	100,0
Yhteensä	324	100,0	

Taulukko 12 Sukupuolen ja yksinäinen koulussa summamuuttujan välinen korrelaatio

		Yksinäinen koulussa	Sukupuoli
Yksinäinen koulussa (3=ei yksinäinen, 15=yksinäinen)	Pearsonin korrelaatio	1	-,189**
	Merkitsevyys (kaksisuuntainen testi)		,001
	Otoskoko	324	313
Sukupuoli	Pearsonin korrelaatio	-,189**	1
	Merkitsevyys (kaksisuuntainen testi)	,001	
	Otoskoko	313	313

** . Korrelaatio on merkitsevä 0.01 tasolla (kaksisuuntainen testi).

5.2 Yksinäisyys vapaa-ajalla

Tarkastelimme vapaa-aikaan liittyvässä yksinäisyyden kokemisessa vain yhtä kysymystä “Koen olevani yksinäinen muulla vapaa-ajalla” (kysymys 28 ja taulukko 13). Vastaajia oli 324, joista 186 vastasi “täysin eri mieltä” (57,4 %), 68 “osittain eri mieltä” (21,0 %), “en samaa enkä eri mieltä” 36 (11,1 %), “osittain samaa mieltä” 29 (9,0 %) ja “täysin samaa mieltä” 5 (1,5 %).

Taulukko 13 Yksinäinen muulla vapaa-ajalla

	Lukumäärä	Prosenttiosuus	Kumulatiivinen prosentti
Täysin eri mieltä	186	57,4	57,4
Osittain eri mieltä	68	21,0	78,4
En samaa, enkä eri mieltä	36	11,1	89,5
Osittain samaa mieltä	29	9,0	98,5
Täysin samaa mieltä	5	1,5	100,0
Total	324	100,0	

Vapaa-ajalla koetussa yksinäisyydessä ei havaittu merkitsevää eroa sukupuolten välillä ($p = 0,057$, $r = -0,108$). Luokka-asteiden välillä havaittiin lievää tilastollista merkitsevyyttä vapaa-ajalla koetun yksinäisyyden osalta ($p = 0,044$, $r = 0,112$). Yksinäisyys lisääntyi, mitä ylemmille luokille siirryttiin. Koulujen välillä ei kuitenkaan havaittu merkitsevää eroa ($p = 0,254$, $r = -0,064$). Harrastuskertojen määrällä viikossa havaittiin olevan tilastollisesti erittäin merkitsevää eroa ($p = 0,004$, $r = -0,162$) siten, että mitä enemmän harrastaa, sitä vähemmän kokee yksinäisyyttä muulla vapaa-ajalla.

5.3 Yksinäisyys harrastuksissa

Kyselyyn vastanneista tytöistä 10,0 % ja pojista 7,1 % ei harrastanut mitään harrastusta. 5 tai useamman kerran viikossa tytöistä harrasti 18,2 % ja pojista 26,6 %.

Taulukko 14 Harrastusmäärät viikossa sukupuolittain jaoteltuna

		Kuinka usein harrastat?				Yhteensä
		0 kertaa viikossa	1–2 kertaa viikossa	3–4 kertaa viikossa	5 tai useamman kerran viikossa	
Sukupuoli	Tyttö	16	47	67	29	159
	Poika	11	34	68	41	154
	Muu	0	1	0	2	3
	En halua vastata	0	5	2	1	8
Yhteensä		27	87	137	73	324

Yksinäisyyttä harrastuksissa tutkiessa tarkastelimme kysymystä “Koen olevani yksinäinen harrastuksessa” (kysymys 27). Vastaajia kysymykseen oli 324, joista 231 vastasi “täysin eri mieltä” (71,3 %), 32 “osittain eri mieltä (9,9 %), “en samaa enkä eri mieltä” 38 (11,7 %), “osittain samaa mieltä” 15 (4,6 %) ja “täysin samaa mieltä” 8 (2,5 %).

Harrastuksessa koetussa yksinäisyydessä sukupuolten ($p = 0,429$, $r = -0,045$), luokka-asteen ($p = 0,119$, $r = 0,087$) tai koulujen ($p = 0,814$, $r = 0,013$) välillä ei havaittu merkitsevää eroa. Harrastuskertojen määrällä viikossa havaittiin merkitsevää eroa ($p = 0,003$, $r = -0,164$) harrastusmäärien vähentäessä yksinäisyyden kokemista.

6 Pohdinta

6.1 Tulokset aiemman tutkimuksen valossa

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, onko harrastuksilla yhteyttä yksinäisyyteen. Kyselytutkimuksen tulosten perusteella harrastamismäärällä on yhteyttä lasten yksinäisyyden kokemiseen. Kyselymme otanta on kuitenkin koko Suomen mittakaavassa pieni. Lisäksi kyselyyn vastanneet oppilaat olivat painottuneet vahvasti 5. ja 6. luokalle, jolloin vastaajien lukumäärä ei ollut tasaista luokka-asteiden välillä. Tämä voi vaikuttaa tuloksiin, sillä 5. ja 6. luokan oppilaiden harrastuneisuus ja yksinäisyyden kokeminen voi olla eri tasolla kuin pienemmillä oppilailta. Kysely on myös rajattu vain Pirkanmaan tiheästi asutetuille paikkakunnille, joissa harrastusmahdollisuudet ja mahdollisuudet sosiaaliseen kanssakäymiseen ovat mahdollisesti paremmat kuin esimerkiksi harvaan asutetuilla seuduilla. Toisaalta pienemmällä paikkakunnilla saattaa olla kunnan sisällä suurempaa yhteisöllisyyttä itsessään. Tuloksistamme ei voi myöskään tehdä pidempiaikaisia johtopäätöksiä, sillä aiemmat yksinäisyyden kokemiseen liittyvät tutkimukset ovat osoittaneet vaihtelevia tuloksia tyttöjen ja poikien yksinäisyyden kokemisen välillä. Tutkimuksemme tulokset saattaisivat olla erilaiset toisella paikkakunnalla tai eri kouluissa. Kouluterveyskyselyissäkin tulokset ovat vaihdelleet vuosien saatossa.

Havaitsimme tutkimuksessamme eroja sukupuolten välillä. Tytöt kokivat enemmän kokonaisvaltaista yksinäisyyttä kuin pojat. Tyttöjä, joilla ei ollut lainkaan harrastusta oli enemmän kuin vastaavia poikia. Tämän lisäksi pojat olivat kyselytutkimuksen mukaan aktiivisempia harrastamaan useita kertoja viikossa. Tällä saattaa olla vaikutusta tyttöjen korkeampaan yksinäisyyden kokemiseen, mutta aihe vaatisi lisää tutkimista ja perehtymistä. Lisäksi tytöt kokivat olevansa yksinäisempiä koulussa kuin pojat.

Vapaa-ajan yksinäisyyden kokemiseen vaikutti lievästi luokka-aste. Mitä korkeampi luokka-aste, sitä enemmän lapset kokivat yksinäisyyttä. Harrastamisen määrä vaikutti merkittävästi vapaa-ajan sekä kokonaisvaltaisen yksinäisyyden kokemiseen. Mitä enemmän harrasti, sitä vähemmän lapset kokivat yksinäisyyttä. Kyselytutkimuksen tulokset osoittavat, että harrastamisen määrällä on suoraa vaikutusta yksinäisyyden kokemiseen lapsilla.

Tuloksemme ovat linjassa aiempien tutkimusten kanssa. Monien löytämiemme tutkimusten mukaan tytöt kokevat hieman enemmän yksinäisyyttä kuin pojat. Lisäksi harrastajien

prosentuaalinen määrä on lähellä 2022 tehtyä koululaiskyselyä. Koululaiskyselyn vastaajista 85 % harrasti jotain ja meidän kyselymme vastaajista 88 %. Maes ym. (2017) ”The Children’s Loneliness Scale: Factor Structure and Construct Validity in Belgian Children” tutkimuksen pohjalta loimme yksinäisyyden mittarin kyselytutkimukseemme. Heidän tutkimustuloksissaan pojat kokivat enemmän yksinäisyyttä kuin tytöt. He toteavat, että heidän otantansa oli pieni, ja että aiemmat aiheeseen liittyvät tutkimukset ovat antaneet vaihtelevia tuloksia. Vaikka omassa tutkimuksessamme tulokset osoittavat tyttöjen kokevan enemmän yksinäisyyttä, voimme olettaa yksinäisyyden mittarin toimineen myös meillä edellisten tutkimuksien vaihtelevien tulosten perusteella. Lisäksi tuloksemme ovat linjassa viimeisimmän kouluterveyskyselyn kanssa (THL, 2021).

Lyyran ym. (2016) tutkimuksessa yksinäisyyden kokeminen oli yleisempää tytöillä kuin pojilla. Tytöistä itsensä yksinäiseksi melko tai hyvin usein koki 16 % ja pojista 8 %. Heidän käyttämässään tutkimuksessa osallistujat olivat viides-, seitsemäs- ja yhdeksäsluokkalaisten. Osallistujia oli yhteensä 5925 koululaista, joista tyttöjä 3011 ja poikia 2914. Lisäksi vuosiluokalla oli merkitystä yksinäisyyden kokemisen näkökulmasta. Viidesluokkalaisten 9 % koki olevansa melko tai hyvin usein yksinäinen, seitsemäsluokkalaisten keskuudessa lukema oli 12 % ja yhdeksäsluokkalaisten keskuudessa 15 %.

Helsingin kouluterveyskyselyn mukaan 4.- ja 5.-luokkalaisten noin 92 % harrastaa jotakin sekä ohjatun harrastamisen määrä on lisääntynyt. Koronan aiheuttama nousu yksinäisyyden kokemisessa on saatu pysähtymään, mutta yksinäisyyden kokeminen on edelleen suurempaa kuin vuonna 2019 ennen koronapandemiaa. Yksinäisyys on yleisempää nuorilla tytöillä kuin pojilla. Nuorten tyttöjen kokema yksinäisyys on vähentynyt viime vuosina, ja poikien kokema yksinäisyys on pysynyt samalla tasolla. (Määttä, 2023.) Harrastajien prosentuaalinen määrä on hyvin lähellä meidän saamaamme tulosta 88 %.

Lyyra ym. (2022) tutkimuksen mukaan 11–15-vuotiaat tytöt (19 %) kokivat vuonna 2018 enemmän yksinäisyyttä kuin pojat (10 %). Molemmilla sukupuolilla yksinäisyyden kokeminen kasvoi ikävuosien lisääntyessä (11-vuotiailla yhteensä 11 %, 13-vuotiailla 14 % ja 15-vuotiailla 19 %). Eniten yksinäisyyttä kokivat 15-vuotiaat tytöt (25 %, keskiarvon ollessa 15 %). Lisäksi yksinäisyyden kokeminen on kasvanut vuodesta 2006 (11 %) vuoteen 2018 (15 %). Nämä edellä mainitut tutkimukset osoittavat samankaltaisia tuloksia tekemämme

kyselyn kanssa, sillä kaikissa havaittiin tyttöjen kokevan enemmän yksinäisyyttä ja yksinäisyyden kokemisen kasvaessa iän myötä.

Tutkimuksessamme sekä aiemmissa tutkimuksissa oli havaittavissa eroa tyttöjen ja poikien välillä. Tytöt olivat näiden tutkimuksien mukaan yksinäisempiä kuin pojat. Kuitenkin usein tytöillä on yksi erittäin luotettava ystävä. Erot tyttöjen ja poikien välillä saattavat kuitenkin johtua opituista malleista, joissa poikien tulisi olla kovempia eikä näyttää tunteitaan. Tästä syystä todennäköisesti pojat eivät myöskään raportoisi tai kerro niin herkästi yksinäisyydestään. Lisäksi kyselytutkimuksemme tulosten perusteella pojat harrastavat useammin ryhmäharrastuksia kuin tytöt. Tämä voisi selittää sen, miksi pojilla on usein enemmän kavereita ja vähemmän yksinäisyyden tunnetta. Tutkimuksen aikana aloimme pohtia tuloksiamme, joiden perusteella ryhmäharrastusta harrastavat kokevat yksinäisyyttä harvemmin kuin muut. Pohdimme hakeutuvatko pääosin sosiaalisesti lahjakkaat lapset ryhmäharrastuksiin vai tuovatko ryhmäharrastukset tarvittavia taitoja sosiaaliseen kanssakäymiseen. Tulevaisuudessa voisi kvalitatiivisen eli laadullisen tutkimuksen avulla tutkia syitä, miksi tytöt kokevat enemmän yksinäisyyttä kuin pojat.

Tutkimusta tehdessä näimme käytännössä tapauksen, jossa koulukuraattori pyrki auttamaan yksinäistä oppilasta. Opettajan havainnoinnin ja juttelun ansiosta selvisi, että oppilas koki olevansa yksinäinen ja yksinäisyyteen johtavana tekijänä koulussa oli erilaiset mielenkiinnon kohteet, niin välitunneilla kuin muutenkin. Opettaja jutteli aiheesta kuraattorin kanssa ja oppilas ohjattiin hänen kanssaan puheille. Kuraattorin tarjoama ratkaisu oppilaalle ja hänen vanhemmilleen oli nimenomaan harrastuksen löytäminen, jossa voisi tavata samanhenkisiä kavereita, joilla mahdollisesti samanlaiset mielenkiinnon kohteet.

Olemme aiemmin tekstissä maininneet, kuinka osalla yksin oleminen koulussa on valinta, eikä tuolloin osallistuta leikkeihin. Opettajana olisi kuitenkin järkevää välitunnilla mieluummin käydä kysymässä yksin olevalta oppilaalta, onko hän yksin omasta halustaan ja tämän jälkeen tarvittaessa pyrkiä auttamaan oppilasta pääsemään mukaan leikkiin tai muuhun toimintaan muiden kanssa. Tällainen tilanne vaatii kuitenkin opettajalta vuorovaikutustaitoja ja herkkyyttä muotoilla kysymys oikealla tavalla, jottei johdattelisi siihen, että yksin oleminen nähtäisiin aina negatiivisena asiana.

Tutkimuksemme ja muiden aiempien tutkimusten mukaan hyvin suuri osa lapsista harrastaa jotakin. Kuitenkin sosioekonominen asema vaikuttaa lasten harrastusmahdollisuuksiin eikä kaikilla lapsilla ole mahdollisuutta harrastaa itseään kiinnostavia harrastuksia. Harrastuksia tärkeämpänä näemmekin lasten tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittämisen, niin koulussa kuin kotona. Kouluilla on oiva mahdollisuus ryhmäytymisleikkien ja -tehtävien avulla luoda ystävyys-suhteita. Erityisesti liikuntatunnit nähdään näille oleellisena paikkana ja mahdollisuutena. Liikunnan opetussuunnitelmassa 3.–6. -luokilla onkin tavoitteena sosiaalisen toimintakyvyn parantaminen. Sosiaalisen toimintakyvyn tavoitteena on ohjata oppilasta työskentelemään kaikkien kanssa. Tavoitteena on lisätä myönteistä yhteisöllisyyttä. (OPS 2014.)

6.2 Rajoitukset

Teettämämme kyselylomake osoittautui mielestämme toimivaksi, mutta se sisälsi muutamia ongelmakohtia. Kuten jo aiemmin menetelmäosuudessa mainitsimme, ensimmäinen vastaajaryhmä ei pystynyt vastaamaan yhteen pakolliseksi merkittyyn kysymykseen (kysymys 20 “Minulla ei ole koulussa kavereita, keneltä saisin tarvittaessa apua”). Lisäksi jostain syystä yhdessä pakolliseksi asetetussa kysymyksessä (kysymys 28 “Koen olevani yksinäinen muulla vapaa-ajalla”) vastaajia oli yksi vähemmän kuin muissa (323 vastaajaa, muissa 324), pois lukien jo edellä mainittu kysymys 20, johon ensimmäinen vastaajaryhmä ei pystynyt vastaamaan. Muodostamamme summamuuttujat olivat toimivat, koska saivat korkeat arvot Cronbachin alfalla. Voimmekin siis päätellä, että muodostamamme kysymykset liittyvät toisiinsa tutkien samaa ilmiötä sekä sen, että oppilaat ovat osanneet vastata kysymyksiin johdonmukaisesti.

Vastausvaihtoehtomme monivalintakysymyksiin olivat “täysin eri mieltä”, “osittain eri mieltä”, “en samaa, enkä eri mieltä”, “osittain samaa mieltä” ja “täysin samaa mieltä”. Jälkikäteen ajateltuna olisimme saattaneet saada osiin kysymyksistä todenmukaisemman vastauksen käyttämällä skaalaa “en koskaan”, “harvoin”, “joskus”, “usein” ja “melkein aina”. Tämä on kuitenkin sinänsä turhaa jossittelua, sillä voi olla, ettei kyseiset vastausvaihtoehdot olisi toimineet yhtään sen paremmin todenmukaisia vastauksia haettaessa. Päätyessämme suljettuihin monivalintakysymyksiin otimme huomioon vastaajien ikätason, jotta vastaaminen olisi selkeämpää ja helpompaa. Suljetut kysymykset helpottavat ja nopeuttavat vastausten käsittelyä ja analysointia.

Kyselylomakkeen vastauksia analysoidessamme huomasimme, että osan kysymyksistä olisi kannattanut olla vapaaehtoisia kysymyksiä. Esimerkiksi kysymyksessä 6 “Miten harrastat?” vaihtoehtona ei ollut “En harrasta” -vaihtoehtoa, mikä vääristi kyseisen kysymyksen tuloksia. Toinen esimerkki oli kysymys 27 “Koen olevani yksinäinen harrastuksessa”, johon harrastamattoman on mahdotonta vastata. Jälkikäteen ajateltuna edellä mainittujen kaltaiset kysymykset, joita oli yhteensä neljä, olisivat voineet olla vapaaehtoisia ja kysymyksissä olisi voinut lukea lisätietona esimerkiksi “jos et harrasta, siirry kysymykseen x”.

6.3 Jatkotutkimusehdotukset

Tuloksia pohtiessamme koemme oleelliseksi ottaa huomioon koronapandemian, jolla oli ja on mahdollisesti edelleen vaikutuksia lasten ja nuorten kokemaan hyvinvointiin, sosiaalisiin suhteisiin sekä harrastuneisuuteen. Koronapandemian aiheuttaman harrastusten vähenemisen tai loppumisen sekä toimintaympäristön rajoittumisen seurauksena yksinäisyys lisääntyi, ja tämä saattoi nostaa kynnyksiä uusien ja nykyisten sosiaalisten suhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen sekä harrastusten jatkamiseen pidemmän tauon jälkeen. Koronan aiheuttama nousu yksinäisyyden kokemisessa on kuitenkin saatu pysähtymään ja hiljalleen laantumaan, mutta yksinäisyyden kokeminen on edelleen suurempaa kuin vuonna 2019 ennen koronapandemiaa. On siis selvää, että edelleen kärsimme ja parantelemme koronapandemian aiheuttamia jälkioireita. (Määttä, 2023.) Koronapandemian vaikutusta yksinäisyyden kokemiseen ja harrastamiseen ei voi väheksyä. Tästä syystä olisi olennaista tehdä jatkotutkimuksia aiheeseen liittyen muutamien vuosien kuluttua, jolloin kykenemme näkemään koronan todelliset vaikutukset konkreettisemmin. Yksinäisyyslukemien ja harrastajien määrän tarkastelu tulevaisuudessa olisi tärkeää, koska yksinäisyyden lisääntyminen on nyt saatu pysähtymään sekä rajoitukset purettua ja ”normaaliin” elämään palataan hiljalleen.

Tulevaisuudessa olisi mielenkiintoista teettää vastaavanlainen kyselytutkimus alakoululaisille aiemmin mainituilla vastausvaihtoehdoilla (“ei koskaan” - “melkein aina”) ja selvittää, muuttuvatko saadut tulokset. Lisäksi voisi olla perusteltua teettää samankaltainen kyselytutkimus toiselle asteelle, kolmannelle asteelle, oppivelvollisuuden lähiaikoina suorittaneille nuorille sekä eläkeläisille. Oppivelvollisuuden juuri suorittaneilla ja työelämään siirtymisen kynnyksellä olevilla nuorilla riski syrjäytymiselle on korkea, mistä syystä voisi olla hyödyllistä selvittää, onko harrastuksilla yhteyttä näiden nuorten yksinäisyyden

kokemiseen. Myös muiden murrosvaiheen kynnyksellä olevien ihmisten yksinäisyyden kokemista ja harrastusten yhteyttä yksinäisyyden kokemiseen voisi olla hyödyllistä tutkia, jotta saadaan enemmän tietoa siitä, onko harrastuksilla yhteyttä yksinäisyyden kokemiseen.

Jatkotutkimuksena voisi tutkia myös sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevien perheiden lasten harrastuneisuutta ja yksinäisyyttä sekä näiden kahden ilmiön yhteyttä toisiinsa. Harrastamisen kustannusten noustessa Suomessa enenevässä määrin pienituloisten perheiden lasten harrastamismahdollisuudet vähenevät merkittävästi. Olisikin oleellista selvittää, miten tämä tulee tulevaisuudessa vaikuttamaan sekä henkiseen että fyysiseen hyvinvointiin yhteiskunnallisella ja yksilöllisellä tasolla. Tähän yhteyteen voisi liittää Harrastamisen Suomen mallin seuraamisen ja tarkastella sen vaikutuksia sosioekonomisesti heikommassa asemassa olevien lasten harrastamiseen ja yksinäisyyden kokemiseen.

Lähteet

- Blomqvist, S. (2015). Yksinäisyys tulee yhteiskunnalle kalliiksi – päihdeongelmat, työttömyys, velkaantuminen, masennus. YLE. <https://yle.fi/a/3-7848270> Luettu: 30.10.2023
- Bone, J., Fancourt, D., Sonke, J., Fluharty, M., Cohen, R., Lee, J., Kolenic, A., Radunovich, H. & Bu, F. (2023). Creative leisure activities, mental health and well-being during 5 months of the COVID-19 pandemic: a fixed effects analysis of data from 3725 US adults. London: Journal of Epidemiology and Community Health. <https://www.proquest.com/docview/2780147431?accountid=14774&parentSessionId=MPyMqRmR6XCDV%2FXFFFLGYM%2BBHzQKvEBnidl%2Bpbhn0IfM%3D&pq-origsite=primo&forcedol=true> Luettu: 19.11.2023
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 238–249. <https://doi.org/10.1177/1745691615570616>
- Dahlberg, K. (2007). ”The Enigmatic Phenomenon of Loneliness”, *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-being*, 2 (4), 195–207.
- Fancourt, D., Aughterson, H., Finn, S., Walker, E., & Steptoe, A. (2021). How leisure activities affect health: a narrative review and multi-level theoretical framework of mechanisms of action. *The Lancet. Psychiatry*, 8(4), 329–339. [https://doi.org/10.1016/S2215-0366\(20\)30384-9](https://doi.org/10.1016/S2215-0366(20)30384-9) Luettu: 10.12.2023
- Fullana, M., Hidalgo-Mazzei, D., Vieta, E. & Radua, J. (2020). Coping Behaviors associated with decreased anxiety and depressive symptoms during the COVID-19 pandemic and lockdown. *Journal of Affective Disorders*. Volume 275. Pages 80-81. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.06.027> Luettu: 19.11.2023
- Heikkilä, T. (2014). *Tilastollinen tutkimus*. (9. uud. p.). Helsinki: Edita.
- Junttila, N. (2010). ”Social competence and loneliness during the school years - Issues in assessment, interrelations and intergenerational transmission” (Koululaisten sosiaalinen kompetenssi ja yksinäisyys - tuloksia mitattavuudesta, yhteyksistä ja periytyvyydestä). Väitös, kasvatustiede. Turun yliopisto.
- Junttila, N. (2015). *Kavereita nolla: lasten ja nuorten yksinäisyys*. Helsinki: Tammi.

- Kampman, M., Solantaus, T., Anttila, N., Ojala, T., Santalahti, P. & Yhteispeli-työryhmä. (2015). Yhteispeli koulussa: opas hyvinvoinnin ja vuorovaikutuksen vahvistamiseen. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Liinamo, A., Jokinen, M., Varstala, S. & hankkeen työryhmä (Seksuaalikasvatuksen kehittämishanke). (2013). Johdannoksi seksuaalikasvattajalle. Sivustolla Kosketus – kuinka opettaa seksuaaliterveydestä ja ihmissuhteista koulussa. Opetushallitus. https://www.edu.fi/kosketus/johdannoksi_seksuaalikasvattajalle Luettu: 5.11.2023
- Lyyra, N., Junntila, N., Tynjälä, J., Villberg, J. & Välimaa, R. (2022). Loneliness, subjective health complaints, and medicine used among Finnish adolescents 2006-2018. *Scandinavian Journal of Public Health*. Volume 50, Issue 8. <https://doi.org/10.1177/14034948221117970> Luettu: 15.11.2023
- Lyyra, N., Junntila, N., Tynjälä, J. & Välimaa, R. (2019). Nuorten yksinäisyys on yhteydessä lisääntyneeseen oireiluun ja lääkkeiden käyttöön. *Lääkärilehti* 32/2019 VSK74. https://research.utu.fi/converis/portal/detail/Publication/45362004?lang=fi_FI Luettu: 19.11.2023
- Lyyra, N., Ojala, K., Tynjälä, J. & Välimaa, R. (2019). Liikunta-aktiivisuuden yhteydet lasten ja nuorten terveyteen ja terveystyötyymiseen. Teoksessa Kokko, S. & Martin, L. (2019). Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa. LIITU-tutkimuksen tuloksia 2018. Helsinki: Valtion liikuntaneuvosto.
- Lyyra, N., Välimaa, R., Leskinen, E., Kannas, L. & Heikinaro-Johansson, P. (2016). Koululaisten yksinäisyys. *Kasvatus* 47 (1), 34–47. https://www.researchgate.net/publication/339749781_Koululaisten_yksinaisyys_Loneliness_among_school-aged_children_and_adolescents Luettu: 30.10.2023
- Maes, M., Van Den Noortgate, W., Vanhalst, J., Beyers, W. & Goossens, L. (2017). The Children's Loneliness Scale: Factor Structure and Construct Validity in Belgian Children. *SAGE journals*. <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/1073191115605177>
- McDaid, D. & Park, A-L. (2022). The Economic case for investing in the prevention of mental health conditions in the UK. Care Policy and Evaluation Centre, Department of Health Policy, London School of Economics and Political Science. <https://www.mentalhealth.org.uk/sites/default/files/2022-06/MHF-Investing-in-Prevention-Full-Report.pdf> Luettu: 14.2.2024
- Määttä, S. (2023). Kouluterveyskysely 2023 – Helsinkiläislasten ja -nuorten koettu hyvinvointi, terveys ja turvallisuus. Helsingin kaupunki, kaupunginkanslia,

kaupunkitietopalvelut.

https://www.hel.fi/static/kanslia/Kaupunkitieto/23_10_26_Tilastoja_6_Maatta.pdf

Luettu: 19.11.2023

Kärki, S. (2022). Mielen terveyden kustannukset: mielen terveyden laiminlyönti maksaa Suomelle 11 miljardia vuodessa. <https://santerikarki.fi/2022/10/10/mielen-terveyden-laiminlyonti-maksaa-11-miljardia-vuodessa/> Luettu: 30.10.2023

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2017). Jokaiselle lapselle ja nuorelle mahdollisuus mieleiseen harrastukseen -työryhmän raportti.

https://okm.fi/documents/1410845/4449678/Jokaiselle+lapselle+ja+nuorelle+mahdollisuus+mieleiseen+harrastukseen_raportti.pdf/50642077-c9ac-4687-b591-fddfae1246a0

Luettu: 28.1.2024

Opetus- ja kulttuuriministeriö. (2022). Koululaiskysely.

<https://okm.fi/documents/1410845/4059654/2022+koululaiskyselyn+tulokset+15.12.2022.pdf/6ae3376a-4fec-1005-cf10-50c340add9f3/2022+koululaiskyselyn+tulokset+15.12.2022.pdf?t=1671094204184>

Luettu: 30.10.2023

Panula, V., Kiuru, N., Pöysä, S., Junttila, N., Sorkkila, M., Lerkkanen, M.-K. & Pakarinen, E. (2023). Hiljaisia ääniä: Nuorten kokemuksia koronapandemian vaikutuksesta hyvinvointiin, sosiaalisiin suhteisiin ja oppimiseen. Opetushallitus: Raportit ja selvitykset 2023:2.

<https://www.oph.fi/sites/default/files/documents/Hiljaisia%20%C3%A4%C3%A4ni%C3%A4.pdf> Luettu: 11.11.2023

Pelastakaa lapset ry. (2023). Lapsen ääni 2023-raportti.

<https://www.pelastakaalapset.fi/ajankohtaista/lapsen-aani-2023/> Luettu: 27.1.2024

Soneson, E., Puntis, S., Chapman, N. Mansfield, K. L., Jones, P. B. & Fazel, M. (2023).

Happier during lockdown: a descriptive analysis of self-reported wellbeing in 17,000 UK school students during Covid-19 lockdown. *European child & adolescent psychiatry*, 32(6), 1131-1146. <https://link.springer.com/article/10.1007/s00787-021-01934-z> Luettu: 27.1.2024

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

Talvio, M. & Klemola, U. (2017). Toimiva vuorovaikutus. Jyväskylä: PS-kustannus.

- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2021). Kouluterveyskysely.
https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk4/summary_trendi2?alue1_0=600836&mittarit_0=200138&mittarit_1=200089&mittarit_2=200424# Luettu: 8.7.2023
- Tähtinen, J., Laakkonen, E. & Broberg, M. (2020). Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita. Turun yliopisto.
- UNICEF (2021). Life in Lockdown: Child and adolescent mental health and well-being in the time of COVID-19, Innocenti Research Report, UNICEF Office of Research - Innocenti, Florence
- Virta, M., Asanti, R., Junttila, N., Koivusilta, L., Koski, P. & Virta, A. (2012). Mistä syntyy turvallisuuden tunne koulussa? Teoksessa Lindfors, E., Marjanen, P., Paasonen, J., & Waitinen, M. (2012). Kohti turvallisempaa oppilaitosta! oppilaitosten turvallisuuden ja turvallisuuskasvatuksen tutkimus- ja kehittämishaasteita: OPTUKE-verkoston I tutkimus- ja kehittämissymposium Hämeenlinnassa 8.–9.2.2011: proceedings. Tampere: Tampereen yliopisto, kasvatustieteiden yksikkö.
- World Economic Forum & Harvard School of Public (2024). Mental Health.
<https://intelligence.weforum.org/topics/a1Gb0000000pTDbEAM> Luettu: 14.2.2024
- Wickham, S. (2023). Hobbies for mental health. *Nature Medicine*, 29(9), 2179–2180.
<https://doi.org/10.1038/s41591-023-02508-z> Luettu: 10.12.2023
- Weiss, R. S., & Riesman, D. (1973). *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*. Cambridge, Mass: MIT Press.

Liitteet

Kyselylomake



**TURUN
YLIOPISTO**

Harrastukset ja yksinäisyys

Pakolliset kysymykset merkitty tähdellä (*)

Tämän kyselyn tarkoituksena on selvittää 3.-6.-luokkalaisten lasten kokemaa yksinäisyyttä ja onko harrastuksilla yhteyttä yksinäisyyden kokemiseen. Kyselyn tuloksia tullaan hyödyntämään alnoastaan osana Pro Gradu -tutkimusta. Vastaukset annetaan anonyymisti, eikä yksittäisiä vastaajia voida tunnistaa kyselyn perusteella. Vastauksia käsitellään ja säilytetään luottamuksellisesti ja ne hävitetään tutkimusprosessin päätyttyä asianmukaisesti.

Alkuun ennen virallisia kysymyksiä, kysymme kaksi taustakysymystä.

1. Sukupuoleni *

- Tyttö
 Poika
 Muu
 En halua vastata

2. Käyn koulua *

- Pirkkalassa
 Tampereella

Kyselyn ensimmäisessä osassa tiedustellaan harrastuksiasi. Tässä tapauksessa harrastuksella tarkoitetaan säännöllistä, viikottain tapahtuvaa toimintaa. Harrastukset voivat olla liikunta-, musiikki tai muita vapaa-ajan harrastuksia.

3. Ikäni *

- 8
 9
 10
 11
 12
 13

- 14
 15

4. Luokka-asteeni *

3.
 4.
 5.
 6.

5. Mitä harrastat? (Kerro enintään kolme harrastustasi) *

6. Miten harrastat? (voit valita useamman)

- Ohjatuksi opettajan, ohjaajan tai valmentajan ohjeistamana
 ilman ohjausta yksin
 ilman ohjausta kavereiden kanssa

7. Kuinka usein harrastat? *

- 0 kertaa viikossa
 1-2 kertaa viikossa
 3-4 kertaa viikossa
 5 tai useamman kerran viikossa

Toisen osan kysymykset (8-13) ovat myönteisiä, joten huomioithan tämän vastauksissasi. Kysymyksiin vastataan yksi vaihtoehtoista: Täysin eri mieltä, Osittain eri mieltä, En samaa enkä eri mieltä, Osittain samaa mieltä, Täysin samaa mieltä

8. Minulle on helppoa saada uusia kavereita *

Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	En samaa, enkä eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

9. Olen hyvä työskentelemään yhdessä muiden oppilaiden kanssa *

Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	En samaa, enkä eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

10. Minulla on luokassani paljon ystäviä *

Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	En samaa, enkä eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Löydän helposti pari- ja ryhmätöitävlin kaverin *

Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	En samaa, enkä eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Tulen toimeen luokkakavereideni kanssa *

Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	En samaa, enkä eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Olen pidetty luokkakavereideni keskuudessa *

Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	En samaa, enkä eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Kyselyssä yksin olemisella tarkoitetaan omasta halusta johtuvaa yksin olemista. Kohdassa "tunnen olevani yksinäinen" tarkoitetaan taas sitä, että on yksin, vaikka haluaisi tehdä jotain muiden kanssa tai kokee olevansa yksinäinen.

Kolmannen osan kysymykset (14-23) ovat kielellisiä, huomioi tämä vastatessasi. Kysymyksiin vastataan yksi vastausvaihtoehdoista: Täysin eri mieltä, Osittain eri mieltä, En samaa enkä eri mieltä, Osittain samaa mieltä, Täysin samaa mieltä

14. Minulla ei ole luokassa ketään, kenelle puhua *

Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	En samaa, enkä eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

15. Minulle on vaikeaa saada uusia ystäviä koulussa *

Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	Täysin eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

16. Olen yksin koulussa *

Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	En samaa, enkä eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

17. On vaikeaa saada luokkakaverini pitämään minusta *

Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	En samaa, enkä eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

18. Minulla ei ole ketään, kenen kanssa leikkiä koulussa *

Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	En samaa, enkä eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

19. Tunnen oloni ulkopuolella koulussa *

Täysin eri mieltä	Osoittain eri mieltä	En samaa, enkä eri mieltä	Osoittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

20. Minulla ei ole koulussa kavereita, keneltä saisin tarvittaessa apua *

Täysin eri mieltä	Osoittain eri mieltä	En samaa, enkä eri mieltä	Osoittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21. En tule toimeen muiden lasten kanssa koulussa *

Täysin eri mieltä	Osoittain eri mieltä	En samaa, enkä eri mieltä	Osoittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22. Tunnen olevani yksinäinen koulussa *

Täysin eri mieltä	Osoittain eri mieltä	En samaa, enkä eri mieltä	Osoittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23. Minulla ei ole luokallani ystäviä *

Täysin eri mieltä	Osoittain eri mieltä	En samaa, enkä eri mieltä	Osoittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Neijännessä ja viimeisessä osiossa tiedustellaan harrastuksen yhteyttä yksinäisyyteen.

24. Harrastukseni vähentää yksinäisyyden tunnetta *

Täysin eri mieltä	Osoittain eri mieltä	En samaa, enkä eri mieltä	Osoittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

	Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	En samaa, enkä eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
25. Se, etten harrasta, lisää yksinäisyyden tunnetta *					
	Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	En samaa, enkä eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
26. Koen olevani yksinäinen koulussa *					
	Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	En samaa, enkä eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
27. Koen olevani yksinäinen harrastuksessa *					
	Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	En samaa, enkä eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
28. Koen olevani yksinäinen muulla vapaa-ajalla					
	Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	En samaa, enkä eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
29. Minulla on paljon kavereita koulussa *					
	Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	En samaa, enkä eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
30. Minulla on paljon kavereita harrastuksessa ja vapaa-ajalla *					
	Täysin eri mieltä	Osittain eri mieltä	En samaa, enkä eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>