

“Näen kuinka paksu lasiseinä minun ja muiden ihmisten välillä on.”

Yläkouluikäisten kokemuksia yksinäisyydestä ja ostrakismista

Kasvatustiede (opettajankoulutuslaitos, Rauma)
Pro Gradu -tutkielma

Laatija:
Karri Artiola
Laura Mäntysaari

Ohjaaja:
Yliopistonlehtori Johanna Tigert

27.2.2025
Rauma

Pro gradu -tutkielma

Oppiaine: Kasvatustiede

Tekijä(t): Karri Artiola ja Laura Mäntysaari

Otsikko: “Näen kuinka paksu lasiseinä minun ja muiden ihmisten välillä on.” Yläkouluikäisten kokemuksia yksinäisyydestä ja ostrakismista

Ohjaaja(t): Yliopistonlehtori Johanna Tigert

Sivumäärä: 71 sivua

Päivämäärä: 27.2.2025

Tässä tutkimuksessa selvitetään, millaisia kokemuksia yläkouluikäisillä nuorilla on koulussa kokemastaan yksinäisyydestä ja ostrakismista, sekä millaisia keinoja heillä on oman tai toisten yksinäisyyden helpottamiseen. Tutkimuksen tavoitteena on lisätä ymmärrystä nuorten kokemasta yksinäisyydestä ja ostrakismista, sekä tuottaa tietoa siitä, miten oppilaitoksissa voitaisiin tunnistaa ja ehkäistä yksinäisyyttä. Tavoitteena on lisätä myös ymmärrystä yksinäisyydestä ja ostrakismista ilmiönä.

Tutkimuksen teoreettisena viitekehyksenä toimi Robert S. Weissin sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden teoria, sekä sosiaalipsykologi Kipling D. Williamsin teorian ostrakismista. Tämän lisäksi tutkimuksessa käytettiin aiempaa tutkimustietoa lasten ja nuorten yksinäisyydestä. Tutkimuksen aineistona käytettiin School to Belong –ohjelman keräämää yksinäisyyskyselyn aineistoa vuodelta 2023. School to Belong -ohjelman taustalla ovat Turun Yliopiston opettajankoulutuslaitos ja HelsinkiMissio yhteistyössä Aluehallintoviraston ja Opetushallituksen kanssa, ja sen tavoitteena on kehittää pitkäkestoinen toimintamalli yksinäisyyden tunnistamiseksi ja vähentämiseksi Suomen kaikissa oppilaitoksissa. School to Belong –ohjelman yksinäisyyskyselystä tutkimuksen aineistoon rajattiin 114 vastaajaa. Aineisto analysoitiin teoriaohjaavan ja aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla, tutkimuksessa käytettyyn teoreettiseen viitekehykseen nojaten.

Tulosten perusteella yksinäisyys aiheuttaa nuorten arjessa vaikeita psyykkisiä oireita, kuten eristäytyneisyyttä, masennusta, negatiivisia ajatuksia itsestään ja elämästä, sekä erilaisia kipuja. Nuoret ovat myös epävarmoja oman ja toisten yksinäisyyden helpottamisesta ja toivovat tähän aikuisilta ja oppilaitoksen henkilökunnalta apua ja ratkaisuja. Tuloksissa myös ilmeni, että ostrakismi oli yleinen kokemus nuorten arjessa. Ostrakismi näkyy nuorten arjessa muun muassa syrjintänä, kiusaamisena, huomiotta jättämisenä sekä sosiaalisena vetäytymisenä. Huomion arvoista tuloksissa oli nuorten kuvaukset ostrakismin non-verbaalisuudesta. Nuorten kuvauksissa ostrakismi esiintyi oppilaitoksessa huomiotta jättämisenä, katseina ja eleinä. Tutkimustulokset vahvistivat aiempaa tutkimusta yksinäisyydestä ja ostrakismista.

Tutkimus toteutettiin pro gradu -tutkielmana, joten käytetty aineisto on pieni ja tutkimuksen tulokset suuntaa antavia. Tulokset antavat kuitenkin ajankohtaista tietoa siitä, että oppilaitokset ovat tärkeässä roolissa ehkäisemässä ja vähentämässä yksinäisyyttä ja tämä on tutkimustulosten valossa myös nuorten toive.

Avainsanat: yksinäisyys, nuoret, sosiaalinen yksinäisyys, emotionaalinen yksinäisyys, ostrakismi

Sisällysluettelo

1. Johdanto	4
2. Teoreettinen viitekehys	7
2.1. Yksinäisyys	7
2.2. Emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys	9
2.3. Lasten ja nuorten yksinäisyys	11
2.4. Ostrakismi	13
2.5. Lasten ja nuorten ostrakismi	18
3. Tutkimuskysymykset	21
4. Menetelmä	22
4.1. Tutkimusaineisto	22
4.2. Aineiston analyysi	24
4.2.1. Teoriaohjaava sisällönanalyysi	26
4.2.2. Aineistolähtöinen analyysi	29
4.3. Tutkimusetiikka ja tutkimuksen luotettavuus	32
5 Tulokset	36
5. 1. Miten nuoret kuvailevat kokemaansa yksinäisyyttä?	36
5.2. Miten nuoret kuvailevat kokemaansa ostrakismia?	47
5.3. Millaisia keinoja yläkouluikäiset käyttävät helpottamaan yksinäisyyttä?	51
6 Pohdinta	59
7 Johtopäätökset	65
Lähteet	68

1. Johdanto

Yhteenkuuluvuuden tunne on yksi tärkeimmistä ihmisen perustarpeista (Chipuer, 2001) ja lasten sekä nuorten kehityksen ja terveyden kannalta on olennaisen tärkeää, että he pystyvät luomaan sekä ylläpitämään myönteisiä ja haluttuja ihmissuhteita (Baumeister & Leary, 1995). Yksinäisyyttä esiintyy kaikissa ikäryhmissä ja erilaisissa elämän vaiheissa, mutta Suomessa jo pitkään jatkunut lasten ja nuorten yksinäisyyden kasvaminen herättää huolta heidän hyvinvoinnistaan. Jo joka neljäs yläkouluikäinen tyttö ja joka kymmenes poika kokee itsensä usein yksinäiseksi (HelsinkiMissio, 2024) ja erityisesti yksinäisyyden haitallisin muoto, pitkittynyt yksinäisyys, saattaa johtaa siihen, että yksinäisyys jatkuu aina aikuisuuteen saakka. (Junttila & Vauras, 2014.) Pitkittynyt yksinäisyys näkyy lasten ja nuorten elämässä ja heijastuu myös heidän koulunkäyntiinsä heikentyneenä henkisenä ja fyysisenä terveytenä, oppimiskyvyn ja koulumenestyksen alenemisena (HelsinkiMissio, 2023).

Sen lisäksi, että yksinäisyydellä on vakavia vaikutuksia lasten ja nuorten henkilökohtaiseen elämään, on sillä vaikutuksia myös yhteiskunnallisella tasolla. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [THL] teetti vuonna 2017 tutkimuksen syrjäytyneen nuoren hinnasta yhteiskunnalle. Tutkimuksen taustalla oli vuoden 2007 arvio siitä, että yksi syrjäytynyt nuori maksaa yhteiskunnalle noin 1,1 miljoonaa euroa. Yhdestä syrjäytyneestä nuoresta aiheutuu 700 000 euron kansantulon (menetetty tuotannontekijä) sekä 430 000 euron julkistalouden (lisääntyvä kuluerä) menetys. (Hilli, ym., 2017.)

Yksinäisyyden tutkimuksella on takanaan jo historiaa (Peplau & Perlman, 1982) mutta aihe tuntuu silti oleva ajankohtainen ja lisääntyvä ongelma, sillä yksinäisten nuorten määrä on viime vuosina ollut kasvussa (HelsinkiMissio, 2024). Pitkäaikaisella yksinäisyydellä on vakavia haittavaikutuksia lasten ja nuorten henkilökohtaiseen elämään, sekä myös yhteiskuntaan. Aihetta on tärkeä tutkia laadullisesti, jotta lasten ja nuorten kokemukset ja tunteet saisivat näkyvyyttä, sekä tämän myötä yksinäisyyden tunnistaminen ja ymmärtäminen helpottuisi oppilaitoksissa. Yksinäisyyden ja ostrakismin tunnistamiseen ja sen varhaiseen puuttumiseen tarvittaisiin enemmän työkaluja ja tietoa jo opettajankoulutuksellisella tasolla.

Ostrakismi, eli tiedostettu, tai tiedostamaton, ulkopuolelle sulkeminen (Williams & Salovey, 2001) on tutkimusalueena yksinäisyyttä nuorempi. Ostrakismi (kreik. ostrakismos) käsitteenä tulee antiikin Kreikasta, jossa se oli, erityisesti Ateenassa, käytössä ollut poliittinen rangaistuskeino, jossa kansanäänestyksessä kirjoittamalla nimi ruukunsirpaleeseen (ostrakon) henkilö voitiin karkottaa ja eristää yhteisöstä. (Zippelius, 1986.) Ostrakismin kaltaista

tahatonta tai tahallista toimintaa voi olla ulkopuolisuuteen sulkeminen (exclusion,) ryhmässä huomiotta jättäminen (ignoring,) torjuminen (rejection) ja hyljeksiminen (ostracizing) (Williams & Salovey, 2001).

Ostrakismi voi aiheuttaa akuutin psykologisen reaktion, kuten emotionaalista ahdistusta, ja yhteenkuuluvuuden tunteen heikentymistä (Williams & Salovey, 2001). Se voi ilmetä sekä yksilöllisellä, että ryhmätasolla ja sillä on todettu olevan haitallisia vaikutuksia psyykkiseen hyvinvointiin ja sosiaalisiin suhteisiin (Williams, 2007). Ostrakismi liittyy kiinteästi sosiaaliseen vetäytymiseen ja itsetunnin heikkenemiseen (Richman & Leary). Kokeelliset tutkimukset, kuten Williamsin (1997) pallonheittelykoe ja myöhemmin siitä johdettu Cyberball-paradigma (Williams, ym., 2000), ovat osoittaneet, että ostrakismilla on välittömiä sekä pitkäkestoisia psykologisia vaikutuksia, jotka riippuvat yksilön hylkäämisherkkyydestä (Downey, 2004) ja sosiaalisista selviytymisstrategioista (Richman & Leary, 2009).

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millaisia kokemuksia yläkouluikäisillä nuorilla on koulussa kokemastaan yksinäisyydestä ja ostrakismista, sekä millaisia keinoja heillä on oman tai toisten yksinäisyyden helpottamiseen. Nuorilla tässä tutkimuksessa tarkoitetaan Suomen peruskoulun yläkouluikäisiä 13—16 -vuotiaita nuoria. Yksinäisyyttä on tutkittu pääasiassa määrällisenä tutkimuksena ja tämän vuoksi aihetta tutkitaan laadullisesta näkökulmasta. Tällä tavoin tutkimuksessa saadaan tuotua nuorten omakohtaisia kokemuksia ja näkökulmia esiin, mikä on tärkeää, sillä yksinäisyys saattaa näyttäytyä huoltajille ja koulussa työskenteleville aikuisille eri tavalla, millaisena nuoret itse sen kokevat.

Tämän tutkimuksen tavoitteena on lisätä ymmärrystä nuorten kokemasta yksinäisyydestä ja ostrakismista, sekä tuottaa tietoa siitä, miten oppilaitoksissa voitaisiin tunnistaa ja ehkäistä yksinäisyyttä. Tavoitteena on lisätä myös ymmärrystä yksinäisyydestä ja ostrakismista ilmiönä. Yksinäisyyteen ja ostrakismiin liittyy muun muassa stereotyyppioita siitä, että yksinäinen henkilö olisi aina fyysisesti muista erillään, vaikka tutkimusten valossa asia ei ole näin. Jotta oppilaitoksissa osattaisiin huomata ja puuttua yksinäisyyteen, olisi siis ensin tärkeää ymmärtää ja kuulla yksinäisyydestä ja ostrakismista kärsiviä nuoria.

Tutkimuksessa on käytetty School to Belong -ohjelman keräämää yksinäisyyskyselyn aineistoa vuodelta 2023. School to Belong -ohjelman taustalla ovat Turun Yliopiston opettajankoulutuslaitos ja HelsinkiMissio yhteistyössä Aluehallintoviraston ja Opetushallituksen kanssa. School to Belong -ohjelman tavoitteena on kehittää pitkäkestoinen toimintamalli yksinäisyyden tunnistamiseksi ja vähentämiseksi Suomen kaikissa

oppilaitoksissa (Turun yliopisto, 2021). School to Belong -ohjelman 2023 keväällä teettämään yksinäisyyskyselyyn osallistui 6335, 15–29- vuotiasta nuorta. Tässä tutkimuksessa vastaajat rajattiin 1136 yläkoululaiseen, jotka kokivat yksinäisyyttä usein tai jatkuvasti.

Tutkimuksen rakenne etenee johdantoluvusta tutkimuksessa käytettyyn teoreettiseen viitekehukseen, joka rakentuu Weissin (1973) käsitteisiin emotionaalisesta ja sosiaalisesta yksinäisyydestä, sekä Williamsin (2007) käsitteeseen ostrakismista. Tämän lisäksi teoreettinen viitekehys sisältää aiempaa tutkimustietoa lasten ja nuorten yksinäisyydestä ja ostrakismista. Kolmannessa luvussa esitellään tutkimuskysymysten muotoilu ja neljännessä luvussa tutkimusaineisto ja käytetty menetelmä. Luvussa viisi esitellään aineiston analyysin tulokset, jonka jälkeen siirrytään pohtimaan aineistosta saatuja tuloksia luvussa kuusi. Tutkimus päättyy johtopäätöksiin ja mahdollisten uusien jatkotutkimusaiheiden esittelyyn.

2. Teorettinen viitekehys

Tässä luvussa esitellään tutkimuksessa käytetty teorettinen viitekehys, joka sisältää katsauksen yksinäisyydestä tutkimuksessa yleisellä tasolla, sekä analyysissa ohjaavana teoriana käytetyt sosiologi Robert S. Weissin sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden teorian, sekä sosiaalipsykologi Kipling D. Williamsin teorian ostrakismista. Koska tutkimus käsittelee nuorten kokemuksia yksinäisyydestä, painotetaan teorettisessa viitekehyksessä lasten ja nuorten näkökulmaa yksinäisyydestä ja ostrakismista.

2.1. Yksinäisyys

Nälän, väsymyksen ja vilun tavoin yksinäisyyden kuvaillaan olevan luonnollinen ja inhimillinen hädän muoto, jota voi tuntea missä tahansa elämän vaiheessa lapsuudesta vanhuuteen (Perlman & Landolt, 2009; Weiss, 1973). Yksinäisyys on käsitteenä ja kokemuksena hyvin monitahoinen ilmiö, joka liittyy aina henkilön subjektiiviseen eli omakohtaiseen kokemukseen ulkopuolisuudesta. Tutkimuksissa yksinäisyys on usein määritelty negatiiviseksi psyykkiseksi olotilaksi, jossa ihminen kokee ahdistusta joko määrällisesti tai laadullisesti puuttuvista ihmissuhteista ja jolloin syntyy ristiriita todellisten ja haluttujen sosiaalisten suhteiden välillä (Junttila & Vauras, 2009; Weiss, 1973). Siinä missä fyysinen kipu suojaa ihmistä fyysisiltä vaaroilta, suojaa sosiaalinen kipu, eli yksinäisyyden tunne, ihmistä eristyneisyyden vaaroilta (Cacioppo & Patrick, 2008).

Yksinäisyyteen liittyy usein voimakkaita kielteisiä tunteita, kuten tunne siitä, että ihminen ei ole toivottu tai haluttu, ahdistusta, hylätyksi tulemisen tai alempiarvoisuuden tunnetta. Pitkään jatkuneen haitallisen yksinäisyyden tutkimuksissa on havaittu yhtäläisyyksiä myös yksinäisyyden ja vakavien mielenterveysongelmien välillä, kuten masennuksen, itsemurha-ajatusten ja syrjäytymisen (Rokach & Patel, 2024). Yksinäiset kuvailevat yksinäisyyden aiheuttavan myös erilaisia kipuja. John T. Cacioppo oli yhdysvaltalainen kognitiivisen ja sosiaalisen neurotieteen professori, joka tutki uransa aikana ihmisten välisiin ilmiöihin liittyviä neurobiologisia prosesseja. Cacioppo ja Patrick (2008) tarkentavat, ettei yksinäisyyden aiheuttama sosiaalinen kipu ole ainoastaan metafora yksinäisyydelle, vaan neurologiset tutkimukset paljastavat, että yksinäisyys todella aktivoi samoja emotionaalisia alueita aivoista, kuin fyysinen kipu.

Yksinäisyys on luonnollinen ja useimmiten väistämätön osa elämää. Ihminen voi tuntea yksinäisyyttä lyhyinä hetkinä, pidempään esimerkiksi muuttuneen elämäntilanteen vuoksi tai

sitten jatkuvasti, jolloin yksinäisyys voi kehittyä krooniseksi (Cacioppo & Patrick, 2008; Junttila, 2015). Väliaikaisia tilanteita voivat olla esimerkiksi seuraavanlaiset tilanteet: paras ystävä on kipeä ja poissa koulusta, muutto uudelle paikkakunnalle, työpaikan tai koulun vaihdos ja avioero. Pitkäkestoinen eli krooninen yksinäisyys on taas sitä, että henkilö ei vuosien kuluessakaan pysty solmimaan itselleen merkityksellisiä ihmissuhteita.

Yksinäisyydestä aiheutuvat oireet eivät vaikuta ainoastaan psyykeen, ajatuksiin ja käytökseen, vaan sillä on myös fysiologisia vaikutuksia. Yksinäisyydellä on mittausten mukaan havaittu nousua stressihormoneissa, immuunitoiminnan heikkenemisessä sekä sydän- ja verenkiertoelimistön toiminnassa. Ajan mittaan nämä fysiologiset muutokset yhdistyvät tavoilla, jotka saattavat nopeuttaa yksinäisten ihmisten ennen aikaista kuolemaa. (Cacioppo & Patrick, 2008.)

Yksinäisyyttä tarkastellessa on tärkeää erottaa yksin oleminen ja yksinäisyys toisistaan. Yksin oleminen on vapaaehtoista ja voi olla rentouttavaa, nautinnollista ja kehittävää, kun taas yksinäisyys on vastentahtoista, tuskaa ja ahdistusta aiheuttava olotila. (Cacioppo ym., 2014.) Siinä missä yksin oleminen on fyysistä erillään oloa muista, yksinäisyys on psyykkistä erillään oloa muista. Vaikka yksinäisyyden tunne ja ystävien puute korreloivat vahvasti keskenään, tulee yksinäisyyden subjektiivisuudesta muistaa, että siinä missä toiset ovat tyytyväisiä muutamaan ystävään, niin toiset toivovat elämäänsä enemmän ystäviä (Lempinen, ym., 2017). Yksinäisyyden subjektiivisuutta kuvaa myös Hozan ja kollegojen (2000) tutkimus, jossa ryhmän hyväksynnän ja kahdenkeskeisten ystävyysuhteiden väliltä ei löytynyt yhteneväisyyksiä. Joillakin ryhmässä yleisesti hyväksytyillä tai suosituilla lapsilla ei ollut yhtään läheistä ystävää, kun taas joillakin huonosti ryhmässä hyväksytyillä lapsilla oli läheisiä ystävyysuhteita.

Yleisen eli globaalin yksinäisyyden tason mittaamiseen on yleisesti käytetty psykologista arviointityökalua UCLA-mittaria, joka on kehitetty 1970-luvulla. UCLA-mittari koostuu 20 likert-asteikon väittämästä, joihin ei ole oikeaa tai väärää vastausta, vaan kysymykset perustuvat yleisiin inhimillisiin tunteisiin (Russel, ym., 1980). Tämä mittari mittaa henkilön subjektiivista yksinäisyyden ja eristäytyneisyyden kokemusta. Koska alkuperäisen kyselyn negatiivisten sanamuotojen pelättiin vaikuttavan tutkimustuloksiin, on kyselyä muokattu ja lyhennetty vuosien varrella (de Jong Giervel, ym., 2018) ja sen luotettavuutta on testattu useissa tutkimuksissa ja ne ovat osoittaneet riittävää luotettavuutta ja pätevyyttä yksinäisyyden arvioimiseksi asteikon avulla (Penning, ym., 2014).

Toinen yleinen esimerkki yksinäisyyden mittaamisesta on De Jong Gierveldin 11 kohdan yksinäisyysasteikko, joka on kehitetty 1980-luvulla. Asteikko on suunniteltu mittaamaan yksinäisyyden tunteiden vakavuutta. Vaikka testi ei suoranaisesti ole kehitetty arvioimaan yksinäisyyden eri tyyppisiä, on kysely kuitenkin kehitetty ottaen huomioon Weissin (1973) erottelu emotionaalisen ja sosiaalisen yksinäisyyden välillä. Tutkijalla on siis halutessaan mahdollisuus käyttää kahta osa-asteikkoa, joista toinen käsittelee emotionaalista ja toinen sosiaalista yksinäisyyttä. (de Jong Gierveld, ym., 2018.)

Tässä tutkimuksessa yksinäisyys jaotellaan sosiologi Robert Weissin (1973) teorian mukaan emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen. Teorian mukaan ihmisellä on perustarve saavuttaa läheisiä kiintymyssuhteita toisten ihmisten kanssa, sekä tuntea kuuluvansa johonkin joukkoon. Weiss tunnisti kuusi ihmissuhdetarvetta, jotka täyttymättä jäädessään voivat johtaa joko emotionaaliseen tai sosiaaliseen yksinäisyyteen.

2.2. Emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys

Robert S. Weiss oli amerikkalainen sosiologi, joka työskenteli pitkään Yhdysvalloissa ja hänen työnsä keskittyi erityisesti yksinäisyyden, ihmissuhteiden ja elämänlaadun tutkimiseen. Yksinäisyyden erottelu emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen on Weissin mukaan tärkeää, sillä yksinäisyyden laatu esiintyy erilaisena riippuen siitä, millaisilla ihmissuhteiden osa-alueilla yksinäisellä on puutteita. Yksinäisyyden laatueroja voidaan tarkastella seuraavien esimerkkien kautta: yksinäinen ensimmäisen vuoden yliopisto-opiskelija tai leski, joka on hiljattain menettänyt pitkäaikaisen puolisonsa. Vaikka kummassakin tapauksessa tunteen ytimessä on yksinäisyys, ne ovat laadultaan ja subjektiivisuudeltaan erilaiset kokemukset. (Russel, ym., 1984.)

Kirjassaan “Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation” (1973) Weiss esittää, että yksinäisyyden tunne syntyy, kun perustavanlaatuiset ihmissuhdetarpeet, tai osa niistä, jäävät täyttymättä. Weiss tunnisti kuusi ihmissuhdetarvetta: kiintymyssuhde (Attachment), sosiaalinen integroituminen (Social Integration), hoiva (Opportunity for Nurturance), opastus (Guidance), arvon ja merkityksellisyyden vahvistaminen (Reassurance of Worth) sekä fyysinen läheisyys (Physical Support). Ihmissuhdetarpeet tarjoavat viitekehystä ymmärtämään, miksi yksinäisyys syntyy ja miten se ilmenee eri tilanteissa. Lisäksi Weissin näkemys korostaa, ettei yksinäisyys ole ainoastaan sosiaalisten kontaktien puutetta, vaan syvällisemmin ihmisen perustarpeiden täyttymättä jäämistä. Tämä auttaa myös ymmärtämään yksinäisyyden monimuotoisuutta ja sitä, että pelkkä ihmisten ympäröimänä

oleminen ei välttämättä poista yksinäisyyden tunnetta, jos ihmissuhteet eivät täytyä syvällisempiä tarpeita.

Emotionaalista yksinäisyyttä kokeva ei välttämättä ole näennäisesti yksinäinen, vaan saattaa olla jopa jatkuvasti vertaistensa ympäröimänä. Emotionaalisesti yksinäinen kuitenkin kokee ettei hänellä ole läheistä ja luotettavaa ihmissuhdetta, kuten perheenjäsentä, parasta ystävää tai kumppania, jossa hän voisi jakaa arkeaan ja ajatuksiaan sekä tuntea olonsa turvalliseksi, hyväksytyksi ja huolehdituksi. (Weiss, 1973.) Tutkimuksessa (DiTommaso & Spinner, 1997), jossa Weissin teoriaa sosiaalisesta ja emotionaalisesta yksinäisyydestä on testattu, emotionaalinen yksinäisyys on pystytty jakamaan vielä kahteen erilaiseen muotoon: romanttiseen yksinäisyyteen sekä perheyksinäisyyteen. Romanttisessa yksinäisyydessä henkilö kaipaa nimensä mukaisestikin syvää, romanttista ja hoivaavaa yhteyttä toiseen, kun taas perhe yksinäisyydessä henkilö on vailla suhdetta, jossa hän saa tukea, ohjausta, turvaa ja kannustusta. Ihmissuhdetarpeista lapsuudessa etenkin kiintymyssuhteen ja hoivan täyttymättä jääminen on ennustanut myöhempää emotionaalista yksinäisyyttä. (DiTommaso & Spinner, 1997.)

Emotionaalisen yksinäisyyden aiheuttamia oireita Weiss nimeää muun muassa syvän yksinäisyyden tunteen, ahdistuksen, yliherkkyyden tilanteille ja sosiaalisille vihjeille, hylätyksi tulemisen tunteen sekä jatkuvan valppauden ja pelon mahdollisia uhkia kohtaan. Emotionaalista yksinäisyyttä voidaan Weissin mukaan helpottaa luomalla henkilöä tyydyttävä puuttuva kiintymyssuhde tai palauttaa tai korvata menetetty kiintymyssuhde, kuten esimerkiksi hyvän ystävän menettäminen tai puolison kuolema.

Sosiaalista yksinäisyyttä kokevalla on puutetta laajemmasta sosiaalisesta verkostosta, johon hän kokee kuuluvansa heitä yhdistävien asioiden kautta, kuten esimerkiksi yhteisten kiinnostusten kohteiden tai aktiviteettien kautta (Weiss, 1973). Sosiaalisen verkoston täytyy siis miellyttää yksilöä käytettävissä olevien ystävien (määrällisesti) ja heitä yhdistävien tekijöiden (laadullisesti) kautta. Sosiaalinen yksinäisyys voi näkyä muun muassa ystäväpiirin ja sosiaalisten verkostojen puutteena. Sosiaalisen yksinäisyyden aiheuttamia oireita Weiss nimeää muun muassa tylsyyden, masennuksen, päämäärättömyyden, merkityksettömyyden tunteen, sekä käytöspoikkeamat. Sosiaalista yksinäisyyttä voidaan Weissin mukaan helpottaa vain pääsyllä sosiaaliseen verkostoon, joka on yksilön mielestä hänelle sopiva määrällisesti sekä laadullisesti. Molemmille yksinäisyytystypeille Weiss esitti ydinoireiksi huonon keskittymiskyvyn, ahdistuksen, jännittyneisyyden, unihäiriöt, masennuksen ja

tyytymättömyyden. On myös hyvä, muistaa, ettei tutkimuksissa pystytä täysin eriyttämään sosiaalista ja emotionaalista yksinäisyyttä toisistaan, sillä ne liittyvät vahvasti toisiinsa.

Junttilan ja Vauraksen tekemässä tutkimuksessa (2014) kouluikäisten lasten ja heidän vanhempiansa yksinäisyydestä, todettiin poikien kokevan tyttöjä enemmän emotionaalista yksinäisyyttä. Tulos oli tilastollisesti merkittävä, kun taas sosiaalisessa yksinäisyydessä sukupuolten välillä ei ollut merkittävää eroa. Kuitenkin yksinäisyyttä kokonaisuudessaan kokevat eniten tytöt (Lempinen, ym., 2017).

Vaikka Weissin teoria sosiaalisesta ja emotionaalista yksinäisyydestä on merkittävä, suhtaudutaan tässä tutkimuksessa siihen myös kriittisesti. Teoria on altis yksipuoleisuudelle, joka voi tehdä siitä liian yleismaallisen. Teoriassa ei huomioida riittävästi sosiaalista eriarvoisuutta, taloudellisia tekijöitä tai kulttuuristen normien vaikutusta yksinäisyyteen. Weiss (1973) on myös itse todennut, ettei jako sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen ole aina niin selkeä, sillä ne liittyvät usein vahvasti toisiinsa.

2.3. Lasten ja nuorten yksinäisyys

Pienen lapsen ollessa yksinäinen, kokee hän useimmiten kumpaakin, sekä sosiaalista että emotionaalista yksinäisyyttä, ja emotionaalisen ja sosiaalisen yksinäisyyden eroaminen tapahtuu useimmiten vasta varhaisnuoruudessa ja sosiaalisten suhteiden laajentuessa (Junttila, 2015; Weiss, 1970). Pieni lapsi yhdistää lähes aina fyysisen yksin olemisen yksinäisyyteen, mutta tutkimukset osoittavat, että jo suurin osa kouluikäisistä lapsista pystyy havaitsemaan eron positiivisen yksin olemisen ja surua ja ahdistusta aiheuttavan yksinäisyyden välillä ja tämä kyky lisääntyy iän myötä (Galanaki, 2004).

Yksinäisyys on yleinen ilmiö lapsuudessa, jonka tuskallinen tunnekokemus vaikuttaa lasten elämänlaatuun ja muodostaa kehitysriskin heidän tulevaisuudelleen (Margalit, 2012). Vaikka hetkellinen yksinäisyys on normaali osa elämää, on syytä olla huolissaan lapsista, jotka ovat kroonisesti yksinäisiä (Asher & Wheeler, 1985). Lapsuusajan kroonisella yksinäisyydellä on kauaskantoiset ja laajat kielteiset vaikutukset fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin, ja psykiatriset oireet ja oppimisvaikeudet ovat vahvasti yhteydessä yksinäisyyteen (Lempinen, ym., 2017). Lasten ja nuorten kehityksen ja terveyden kannalta on olennaisen tärkeää, että he pystyvät luomaan sekä ylläpitämään myönteisiä ja haluttuja ihmissuhteita (Baumeister & Leary, 1995) sillä on vaarana, että yksinäisestä lapsesta kasvaa yksinäinen aikuinen (Lempinen, ym., 2017).

Vertaisryhmiin kuulumisen ja hyväksytyksi tulemisen tarve vertaisten keskuudessa lisääntyvät nuoruusiässä, sillä vertaisryhmien hyväksynnästä tulee nuorelle ensiarvoisen tärkeää. Tämä voi herättää pelkoa vertaisten negatiivisesta arvioinnista ja aiheuttaa nuorissa sosiaalista ahdistusta. Tämän kaltainen kierre voi haitata ystävyysuhteiden solmimista ja koulumenestystä. (Ranta, ym., 2012.) Yksinäiset ja sosiaalisesti ahdistuneet lapset ja nuoret ovat todennäköisemmin vertaistensa hyljeksimiä sekä laiminlyötyjä ja tutkimustulokset osoittavat, että he ovat sosiaalisissa tilanteissa epävarmoja, estyneitä ja tulkitsevat sosiaalisia tilanteita muita negatiivisemmin (Blöte, ym., 2007). Selittäviä altistavia tekijöitä yksinäisyydelle tutkijat ovat nimenneet mm. yksinäisen perinnölliset tekijät sekä ympäristö, kyky säädellä sosiaalisia tunteita ja sosiaalista kipua, (Cacioppo & Patrik, 2018) heikko itsetunto, ujous ja vähäinen itsevarmuus (Peplau & Perlman, 1982).

Yksinäisyyden kokeminen nuorten keskuudessa on yleistynyt hieman vuodesta 2014 ja joka viidennes peruskoulunsa päättävä nuori tuntee itsensä toistuvasti yksinäiseksi (Lyyra, ym., 2019). Nuorten yksinäisyys on myös yhteydessä lisääntyneisiin psykosomaattisiin oireisiin ja lääkkeiden käyttöön. Nuoret, jotka kokivat itsensä usein yksinäisiksi, raportoivat myös psykosomaattisista oireista, kuten erilaiset kivut, hermostuneisuus ja nukahtamisvaikeudet. Eniten lääkkeitä käyttivät ne, jotka tunsivat itsensä yksinäisiksi ja kärsivät hermostuneisuudesta ja nukahtamisvaikeuksista. (Lyyra, ym., 2019.)

Ajankohtainen puheenaihe on myös nuorten lisääntynyt sosiaalisen median käyttö. Vaikka lähtökohtaisesti sosiaalinen media on luotu sosiaalisten suhteiden luomiseen ja ylläpitämiseen, tutkimusten mukaan sosiaalisen median käyttö ei vähennä yksinäisyyden tunnetta, vaan pikemminkin lisää sitä. (Bonsaksen, ym., 2023.) Kokeelliset tutkimukset ovat osoittaneet, että pidempi sosiaaliseen mediaan käytetty aika oli yhteydessä suurempaan yksinäisyyteen, vaikka ikäryhmä, puolison/kumppanin kanssa asuminen, työllisyys ja terveysongelmat otettiin mittauksessa huomioon. Erityisesti niiden osallistujien kohdalla, jotka ilmoittivat korkeamman tason yhteydenpidon motiiveista sosiaalisen median käyttöön, oli tilastollisesti merkittävä yhteys korkeampaan yksinäisyyden tasoon, kun taas osallistujat, jotka ilmoittivat sosiaalisen median käytön motiiveiksi jonkun muun kuin yhteydenpidon, eivät osoittaneet yhtä korkeaa yksinäisyyden tasoa. On hyvä kuitenkin huomioda, että näitä mittaustuloksia haittaa kyvyttömyys osoittaa suoraa syy-seuraussuhdetta. On siis mahdollista, että poikkileikkausyhteyksien välinen luonne voi olla päinvastainen ja tarkoittaa sitä, että ne osallistujat, joilla on korkeampi yksinäisyyden taso, käyttävät sosiaalista mediaa useammin. (Bonsaksen, ym., 2023.) Tuore metakatsaus kuitenkin tukee yleistä havaintoa sosiaalisen

median käytön ja mielenterveyden välisestä negatiivisesta yhteydestä (Meier & Reinecke, 2021).

Niina Junttila on suomalainen kasvatuspsykologian professori ja hän on tutkinut muun muassa yksinäisyyttä ja lasten ja nuorten hyvinvointia. Junttila on myös Opetushallituksen opetusneuvos tehtävänä lasten ja nuorten hyvinvoinnin edistäminen peruskoulussa ja varhaiskasvatuksessa. Junttila (2015) toteaa, että lasten ja nuorten yksinäisyyteen ja huonovointisuuteen on herätty ja kiinnitetty huomiota myös perusopetuksessa. Vuonna 2014 voimaan tullut oppilas- ja opiskelijahuoltolaki kiinnittää huomiota yhteisölliseen, sekä yksilökohtaiseen oppilashuoltoon. Oppilashuoltolaki pitää sisällään muun muassa opiskelijoiden oppimisen, terveyden, hyvinvoinnin ja osallisuuden edistämisen sekä ongelmien ehkäisemisen. Yhteisöllisellä tasolla oppilashuoltolain tavoitteena on edistää oppilasyhteisön ja opiskeluympäristön hyvinvointia, terveellisyttä ja turvallisuutta, esteettömyyttä, yhteisöllistä toimintaa sekä kodin ja oppilaitoksen välistä yhteistyötä. (Perusopetuslaki 628/1998, §X, muutoksineen 2014.) Lisäksi perusopetuksen opetussuunnitelman perusteista (2014) löytyy eri oppiaineiden tavoitteista tunnetaitojen ja yhteistyötaitojen oppimista (Opetushallitus, 2014). Junttila (2015) painottaa, että oppiminen ja kasvatustyö kouluissa ei saisi rajautua pelkästään uusien tietojen ja taitojen kartuttamiseen, vaan hyvä itsetunto ja ihmissuhdetaidot kuuluvat osaksi elämäntaitoja.

2.4. Ostrakismi

Perinteisesti ostrakismi määritellään tietoisena tai tiedostamattomana toisen ulkopuolelle jättämisenä ja syrjimisenä (Williams & Salovey, 2001). Ostrakismin myötä koetaan välitön reaktio, jolle on ominaista akuutti kipu sekä emotionaalinen ahdistus. Tätä reaktiota voidaan pitää sopeutumistarkoitusta palvelevana mekanismina: se viestii sosiaalisesta uhasta, johon on reagoitava, jotta yksilön turvallisuuden ja kuulumisen tunne säilyisi. Tällainen reaktio ostrakismiin heijastaa alkukantaista selviytymismekanismia, joka on kehittynyt suojelemaan yksilöitä sosiaaliselta eristykseltä kannustamalla heitä luomaan uudelleen sosiaaliset suhteet. (Williams, 2007.)

Lyhytaikaiset reaktiot syrjäytymiseen vaihtelevat yksilöittäin. Jotkut saattavat reagoida prososiaalisella käyttäytymisellä saadakseen takaisin osallisuuden tunteen ja vahvistaakseen kuulumisen tunnettaan, tai päinvastoin, osoittaakseen epäsosiaalista käyttäytymistä, jos heidän kontrollin- tai tunnustuksen tarpeensa koetaan vaarantuneen. Krooninen syrjäytyminen

puolestaan kuluttaa näitä selviytymisresursseja, mistä voi aiheutua pysyviä psykologisia vaikutuksia, kuten masennusta ja avuttomuuden tunnetta. (Williams, 2007.)

Williams (2007) esittelee kolme mallia, jotka valottavat yksilön reagointia ostrakismiin. Tarve-uhka-mallissa syrjäytyminen heikentää yksilössä keskeisiä psykologisia tarpeita, kuten yhteenkuuluvuutta, itsetuntoa, kontrollia ja merkityksellisen olemassaolon tunnetta. Mallin mukaan syrjäytymiskokemus ohjaa sitä, millaista käytöstä yksilö osoittaa jatkossa. Esimerkiksi, jos ostrakismi kohdistuu erityisesti itsetuntoon ja yhteenkuuluvuuteen, yksilö saattaa pyrkiä voimakkaasti takaisin sosiaalisen hyväksynnän pariin ja on jopa valmis luopumaan omista arvoistaan.

Sosiometri-teoria puolestaan korostaa ostrakismin vaikutusta yksilön itsetuntoon, jota voidaan pitää yhteenkuuluvuuden mittarina. Syrjintää kokevien yksilöiden itsetunto laskee ja he ovat sen takia valmiit muuttamaan omaa käytöstään sosiaalisen hyväksynnän palauttamiseksi. Kolmas teoria, eli kognitiivisen dekonstruktion teoria eroaa aiemmista siinä, että ostrakismi johtaa näissä tapauksissa tilapäisen kognitiiviseen pysähtymiseen, jolloin yksilöt vetäytyvät emotionaalisesti ja menettävät yleisen motivaationsa toimia. (Williams, 2007).

Lisäksi Williams (2007) kuvaa kokeellisia paradigmoja ostrakismin tutkimiseen. Varhaisimpana mainitaan Williamsin (1997) kehittämä pallonheittelykoe, jossa on kolme osallistujaa – joista yksi on todellinen osallistuja ja kaksi on osallistujia esittäviä tutkijoita. Alussa kaikki kolme osallistujaa heittelevät palloa yhdessä, mutta jonkin ajan kuluttua kaksi osallistujaa esittävää tutkijaa jatkavat pallon heittelyä kahdestaan, jättäen varsinaisen osallistujan ulkopuolelle. Tämä pohjalta Williams ym. (2000) kehittivät Cyberball-nimisen virtuaalisen version, jossa ei osallistujia esittäviä tutkijoita tarvita ja joka on vähemmän traumaattinen.

Vaikka ostrakismin vaikutukset ovat jossain määrin subjektiivisia, Williams (2007) mukaan alkuvaiheen emotionaalinen ahdistus näyttäytyy varsin universaalina reaktiona. Pitkällä aikavälillä ostrakismin seuraukset vaihtelevat yksilöllisten tekijöiden, kuten persoonallisuuden, itsetunnon ja hylkäämisherkkyyden, kaltaisten tekijöiden mukaan. Henkilöt, joilla on korkea hylkäämisherkkyyys, saattavat esimerkiksi kokea syrjäytymistä silloinkin, kun se ei ole objektiivisesti havaittavissa, ja reagoivat usein vihamielisyydellä tai välttelyllä suojellakseen itseään koetuilta sosiaalisilta uhkilta. (Williams, 2007.) Downeyn (2004) tutkimuksessa hylkäämisherkkyyys määritellään kognitiivis-affektiiviseksi dispositioksi, jolle ominaista on ahdistuneisuuden sävyttämä odotus sekä poikkeuksellisen

intensiivinen reaktio hylätyksi tulemiseen. Kognitiivis-affektiivinen dispositio viittaa yksilön pysyviin ajattelu- ja tunnereaktioihin, jotka ohjaavat hänen käyttäytymistään eri tilanteissa. Se tarkoittaa tapaa, jolla ihminen havaintojensa ja tunteidensa kautta tulkitsee ja reagoi ympäröivään maailmaan. (Michel ym., 1996.) Hylkäämisherkkyys kehittyy henkilön altistuessa pitkäaikaisesti vakavalle hylkäämiselle ja henkilöt, joilla on korkea hylkäämisherkkyys ovat erityisen alttiita havaitsemaan hylkäämisen sosiaalisessa vuorovaikutuksessa ja reagoimaan tavalla, joka voi vaikuttaa kielteisesti heidän suhteisiinsa, mikä johtaa usein itseään toteuttavaan ennusteeseen, jossa heidän käyttäytymisensä edistää juuri tätä heidän pelkäämäänsä hylkäämistä. (Downey, 2004.)

Vastaavaa negatiivisten tuntemusten kehää, on havaittu henkilöillä, joilla on heikompi itsetunto. He voivat reagoida kielteisemmin syrjäytymiseen, esimerkiksi vetäytymällä tai osoittamalla aggressiivisuutta, kun taas korkeamman itsetunnon omaavat henkilöt, jotka taas saattavat osoittaa joustavampaa sopeutumista. (Williams, 2007.) Williamsin kattava katsaus korostaa, että vaikkakin ostrakismi on kivuliasta, se on myös syvälle ihmisyyteen juurtunutta sosiaalista käyttäytymistä, jolla on merkittäviä sopeutumiseen liittyviä vaikutuksia. Se on levinnyt läpi kulttuurien ja sosiaalisten yhteyksien, ja vaikka ostrakismin tarkoituksena onkin ryhmän yhtenäisyyden parantaminen, voi se aiheuttaa syvää psykologista haittaa syrjitylle yksilölle. Williamsin esittelemät kehykset paljastavat sekä yhteenkuuluvuuden merkityksen henkisellevä hyvinvoinnille että syrjäytymiseen liittyvät psykologiset riskit. Näiden vaikutusten ymmärtäminen voi auttaa kehittämään strategioita ostrakismin kielteisten vaikutusten lieventämiseksi sosiaalisissa ja institutionaalisissa yhteyksissä. (Williams, 2007.)

Richman ja Leary (2009) ovat puolestaan tutkineet, miten ihmiset reagoivat hylkäämiseen, joka voi ilmetä monilla eri tavoilla, kuten ostrakismina, syrjintänä, leimautumisena sekä ihmisten välisenä hylkäämisena. He nostavat esiin yhteiset psykologiset mekanismit ja erilaiset käyttäytymisreaktiot, jotka ilmenevät näissä kokemuksissa. Näiden havaintojen pohjalta he loivat multimotiivisen mallin, jonka tarkoitus on selittää, miten yksilöt reagoivat sosiaaliseen hylkäämiseen. (Richman & Leary, 2009.)

Multimotiivisessa mallissa keskeisessä asemassa ovat kolme päämotiivia: halu sosiaaliin yhteyksiin, taipumus epäsosiaaliseen tai aggressiiviseen käyttäytymiseen sekä taipumus vetäytyä tai välttää sosiaalista vuorovaikutusta. Tutkimuksessa korostetaan, että nämä motiivit toimivat voivat aktivoitua samanaikaisesti, mutta niiden ilmenemiseen vaikuttaa yksilön tulkinta hylkäämiskokemuksesta. Esimerkiksi hylkäämisen koettu oikeudenmukaisuus, sen

kroonisuus sekä sosiaalisen suhteen merkitys vaikuttavat siihen, mikä motiiveista nousee hallitsevaksi ja siten ohjaa käyttäytymistä. (Richman & Leary, 2009.)

Multimotiivisen mallin ytimessä on uhatun yhteenkuuluvuuden käsite, jonka mukaan hylkääminen heikentää yksilöiden suhteellista arvoa, eli käsitystä siitä, kuinka paljon muut arvostavat häntä. Tämä koettu uhka johtaa usein välittömiin tunnereaktioihin, kuten loukkaantumiseen, suruun ja vihaan, ja siihen liittyy samalla itsetunnon laskua. Richman ja Leary (2009) painottavat, että tällaiset reaktiot ovat universaaleja ja juontavat juurensa ihmisten perustavanlaatuisen tarpeeseen kuulua joukkoon, joka on evolutiivisesti sidoksissa selviytymis- ja lisääntymisstrategioihin.

Lisäksi multimotiivinen malli tuo esiin, miten ostrakismi vaikuttaa kognitiiviseen prosessointiin ja käyttäytymisreaktioihin. Ostrakisoidut henkilöt osoittavat usein lisääntyntä herkkyyttä sosiaalisille vihjeille, kuten kasvojen ilmeille ja äänensävyille, koska he pyrkivät ymmärtämään entistä paremmin sosiaalista asemaansa ja korjaamaan vahingoittuneita suhteitaan. Heidän käytöksensä on usein myös prososiaalisempaa, eli yksilöt pyrkivät palauttamaan yhteisön hyväksynnän ja oman suhdearvonsa, esimerkiksi matkimalla muiden toimintaa. Tästä huolimatta ostrakisoiduissa henkilöissä voi esiintyä myös epäsosiaalista käyttäytymistä – kuten aggressiivisuutta ja vihamielisyyttä – etenkin silloin, kun hylkääminen koetaan epäoikeudenmukaiseksi tai kun sosiaalisten suhteiden korjaamiselle ei näy juurikaan olevan toivoa. Vetäytymistä ja välttelyä puolestaan esiintyy, kun hylkääminen on kroonista, tai jos yksilöt havaitsevat vaihtoehtoisia ihmissuhteita parempana vaihtoehtona. Vetäytymisen ja välttelyn tarkoituksena on suojella syrjittyä yksilöä uusilta kielteisiltä tunteilta. (Richman & Leary, 2009.)

Richman ja Leary tarkastelevat myös hylkäämisen pitkäaikaisia vaikutuksia, kuten mielenterveyden ja fyysisen terveyden ongelmia. Krooninen hylätyksi tuleminen on verrattavissa terveyttä heikentävään käyttäytymiseen, kuten tupakointiin tai päihteiden väärinkäyttöön, ja se voi johtaa myös psykologisiin ongelmiin, kuten masennukseen. Lisäksi hylkäämiskokemukset heikentävät itsesäätelyä, jolloin yksilöiden on vaikeampi hallita impulsseja tai keskittyä pitkän aikavälin tavoitteisiin. (Richman & Leary, 2009.)

Osana hylkäämisestä toipumista Richman ja Leary (2009) esittelevät sopeutumisstrategioita, joita ostrakismin kohteeksi joutuneet yksilöt voivat hyödyntää. Näihin kuuluvat muun muassa vaihtoehtoisten hyväksynnän lähteiden etsiminen, olemassa olevien sosiaalisten suhteiden vahvistaminen sekä kognitiiviset tai symboliset tavat palauttaa yhteenkuuluvuuden tunne.

Esimerkiksi tukiryhmiin liittyminen tai myönteisten sosiaalisten vuorovaikutussuhteiden ja ihmissuhdekokemusten muistelu voivat lieventää hylkäämisen kielteisiä vaikutuksia ja edistää psykologista sietokykyä. (Richman & Leary, 2009.)

Hamarus ja Kaikkonen (2008) tarkastelevat tutkimuksessaan koulukiusaamista ryhmäpaineen muotona, tuoden esiin, miten ostrakismi kietoutuu olennaiseksi osaksi kiusaamista. Heidän tutkimuksensa mukaan jatkuva ”toiseuden” leiman antaminen saa alkunsa siitä, että ryhmä nimeää ja korostaa muissa erilaisiksi korostettuja piirteitä, esimerkiksi hiljaisuutta tai epätavallista ulkoista olemusta. Kristeva (1992) määrittelee ”toiseuden” osana erilaisuutta ja merkitsemättömyyttä, eli se toimii terminä yhteisön ulkopuolisille ja se voidaan antaa eräänlaisena negatiivisena leimana. Negatiiviset piirteet leimataan ryhmän normien vastaisiksi, mikä oikeuttaa uhrin sulkemisen sosiaalisten tilanteiden ulkopuolelle (Hamarus & Kaikkonen, 2008).

Konkreettisia ulkopuolelle sulkemisen keinoja ovat muun muassa ohittava ja sivuuttava käytös, jossa uhrin puheenvuoroihin reagoidaan vaikenemalla tai silmin nähtävällä turhautumisella (Hamarus & Kaikkonen, 2008). Koulupäivän aikana tällaiset toimet voivat näyttäytyä pieninä, toistuvina eleinä ja ilmeinä, joita opettajan tai muiden aikuisten on hanakala havaita. Tutkimus korostaa myös, että oppilaiden pelko siitä, että puolustautuminen voi johtaa eristämiseen, lisää ryhmän hiljaisuutta ja vahvistaa kiusaajille syntyvää valta-asemaa. (Hamarus & Kaikkonen, 2008.) Nämä löydökset viittaavat samankaltaisiin mekanismeihin, joita ostrakismin tutkimuksessa on tunnistettu, sillä kummassakin ilmiössä toiseus rakentuu toistuvien ja usein non-verbaalisten tekojen kautta ja se johtaa sosiaaliseen syrjäytymiseen (Hamarus & Kaikkonen, 2008).

Hamaruksen ja Kaikkosen (2008) johtopäätöksenä on, että ulkopuolelle sulkeminen ei useinkaan tapahdu avoimesti tai aggressiivisesti, vaan se kietoutuu piilotetun viestinnän ympärille, jossa nonverbaalisilla vihjeillä, eleillä ja ilmeillä sekä ryhmän normeilla on merkittävä rooli. Tämä kehys on tärkeä huomioida kiusaamista ja ostrakismia selittäessä: reaktiot ja seuraukset muistuttavat toisiaan, mutta kiusaaminen koulukontekstissa saa erityisiä piirteitä oppilaiden roolien, koulun sääntöjen ja vertaisryhmien dynamiikan takia. (Hamarus & Kaikkonen, 2008.)

Hamaruksen ja Kaikkosen (2008) tutkimus täydentää kiusaamista koskevaa teoreettista viitekehystä osoittamalla, miten sosiaalinen ulkopuolelle sulkeminen voi muodostua kiusaamisen keskeiseksi strategiaksi. Tätä on havaittavissa erityisesti sellaisissa

ryhmärakenteissa, joissa yhteenkuuluvuuden ja hyväksynnän tarve on suurta, kuten esimerkiksi nuorten muodostamassa kouluyhteisössä. Hamaruksen tutkimuksen löydökset kytkeytyvät ostrakismin aiemmin tutkittuun tietoon (esim. Williams, 2007). Nämä yhdessä korostavat sosiaalisen hylkäämisen kivuliaita vaikutuksia sekä yksilön tarvetta kuulua ryhmään ja säilyttää myönteinen käsitys itsestään.

2.5. Lasten ja nuorten ostrakismi

Hawes ym. (2012) tutkimuksessa tarkastellaan vertaisten harjoittaman ostrakismin vaikutuksia lasten ajattelutaitoihin. Aiemmissä tutkimuksissa (mm. Williams, 2007) on todettu ostrakismin vaikuttavan kielteisesti mielialaan ja heikentää kognitiivisia toimintoja. Hawesin ym. (2012) tutkimuksen tarkoituksena pyrkii laajentamaan tietoa selvittämällä, miten ostrakismi vaikuttaa lasten kognitiivisiin kykyihin.

Tutkimukseen osallistui 55 lasta (8–12-vuotiaita), joiden ostrakismia virtuaalisella Cyberball-pallonheittelykokeella (Williams ym., 2000). Cyberball-kokeessa osallistujat pelaavat tietokoneen välityksellä peliä kahden, tai joskus kolmen, muun pelaajan kanssa. Heitä kannustetaan mielikuvituksen käyttöön peitetarinan avulla, jossa korostetaan, ettei pallon saamisella ole merkitystä suorituksen kannalta. Syrjityt osallistujat saavat pallon vain kerran tai kaksi pelin alussa ja peli kestää tyypillisesti 30–50 heittoa. (Williams ym., 2009.) Hawesin ym. (2012) kokeessa osallistujat luulivat pelaavansa peliä kahden muun samanikäisen lapsen kanssa, mutta ostrakismin tutkimuskohteet jätettiin pelin ulkopuolelle. Tämän jälkeen kognitiivisia prosesseja mitattiin Working Memory Test Battery for Children -testillä (Hawes ym., 2012).

Tulokset osoittavat, että ostrakismin kohteeksi joutuneet tytöt suoriutuvat merkittävästi heikommin työmuistin testeissä verrattuna niihin, jotka olivat osallisina pelissä. Sen sijaan poikien suorituskkyky ei heikentynyt merkittävästi. Tämä viittaa siihen, että ostrakismin aiheuttama emotionaalinen reaktio voi vaikuttaa erityisesti tyttöjen kognitiivisiin kykyihin. (Hawes ym., 2012.)

Williamsin (2001) virtuaalisella Cyberball-pallonheittelykokeella lasten ja nuorten ostrakismia tutkivat myös Wölfer & Scheithauer (2013). Tutkimus sisälsi kaksi eri tutkimusta: ensimmäiseen osallistui 93 neljännen (n. 10-vuotiaita) ja kahdeksannen luokan (n. 14-vuotiaita) oppilasta ja toisessa tutkimuksessa 97 neljännen ja yhdeksannen luokan oppilasta.

Ensimmäisessä tutkimuksessa osallistujat joko sisällytettiin Cyberball -peliin, tai he olivat ostrakismi-ryhmässä. Lapsille ja nuorille kerrottiin, että pelissä tarkkaillaan heidän keskittymiskykyään, vaikka todellisuudessa keskityttiin miten osallistujat reagoivat ostrakismiin. Pelin jälkeen osallistujilta kysyttiin heidän tuntemuksistaan ja heitä pyydettiin muistamaan yksityiskohtia pelistä. Keskeisiä tuloksia ensimmäisessä tutkimuksessa olivat, että ostrakisoidut lapset ja nuoret kokivat enemmän negatiivisia tunteita – esimerkiksi surua ja turhautumista – kuin pelissä mukana olleet. Ostrakisoidut osallistujat muistivat pelin tapahtumia yksityiskohtaisemmin ja keskittyivät hetkiin, jossa heidät suljettiin pelin ulkopuolelle, joka viittaa siihen, että sosiaalinen hylkääminen kiinnittää huomion ostrakismiin liittyviin yksityiskohtiin ja voi vahvistaa kokemusta kielteisistä tunteista. Tulokset vahvistavat Williamsin (2007) tarve-uhka-mallia, jonka mukaan ostrakismi uhkaa psykologisia perustarpeita, kuten yhteenkuuluvuutta ja itsetuntoa. (Wölfer & Scheithauer, 2013.)

Toisessa tutkimuksessa keskityttiin tutkimaan lasten ja nuorten reaktioita ostrakismiin. Tutkimuksessa ostrakismi toteutettiin Cyberballin uusimmalla versiolla, eli Cyberball-R:llä. Cyberball-R on kehittyneempi versio alkuperäisestä Cyberballista, koska se ei vain mittaa ostrakismin aiheuttamia tunteita, vaan tarkastelee myös, miten yksilöt sopeutuvat ja reagoivat ostrakismiin sosiaalisissa tilanteissa (Wölfer & Scheithauer, 2013). Tutkimuksessa ulossuljetulle tarjottiin pelin päättymisen jälkeen mahdollisuus liittyä uudelleen mukaan peliin, jonka jälkeen lasten ja nuorten reaktiota tarkkailtiin. reaktiot jaettiin kolmeen pääryhmään: prososiaalinen käyttäytyminen, välttelevä/vetäytyvä käyttäytyminen sekä antisosiaalinen käyttäytyminen, joka tarkoitti, että lapsi tai nuori osoitti esimerkiksi aggressiivisuutta tai yritti kostaa ulossulkemisen. Suurin osa osallistujista osoitti prososiaalista käyttäytymistä, eli he yrittivät palauttaa sosiaalisen hyväksynnän osallistumalla aktiivisesti seuraavaan ryhmätilanteeseen. Pienempi osa reagoi välttelevästi/vetäytyvästi, eivätkä halunneet enää osallistua uuteen ryhmäaktiviteettiin. Pieni osa osallistujista osoitti antisosiaalista käytöstä. (Wölfer & Scheithauer, 2013.)

Wölferin & Scheithauerin (2013) tutkimukset osoittavat, että ostrakismi vaikuttaa kielteisesti lasten ja nuorten kielteisesti emotionaaliseen hyvinvointiin, muistiin ja käyttäytymiseen. Ostrakismi ei aiheuta ainoastaan negatiivisia tunteita, vaan se vaikuttaa myös siihen, miten lapset ja nuoret reagoivat sosiaalisissa tilanteissa myöhemmin. Nuoremmat lapset kokivat ostrakismin erityisen uhkaavana reagoivat ostrakismiin yleensä prososiaalisesti, eli yrittivät hakea ryhmän hyväksyntää uudelleen, Nuoret joukossa esiintyi myös välttelevää/vetäytyvää ja antisosiaalista käytöstä. Tulokset vahvistavat, että ostrakismin vaikutukset eivät rajoitu

pelkästään hetkeen, vaan voivat vaikuttaa pitkäaikaisesti lasten ja nuorten sosiaalisiin suhteisiin ja käyttäytymismalleihin. (Wölfer & Scheithauer, 2013.)

3. Tutkimuskysymykset

Tässä tutkimuksessa tavoitteena on selvittää yläkouluikäisten kokemuksia yksinäisyydestä ja ostrakismista sekä millaisilla keinoilla he etsivät helpotusta yksinäisyyden tunteeseen.

Tutkimuksen tavoitteena on myös lisätä ymmärrystä nuorten kokemasta yksinäisyydestä ja ostrakismista ja sitä kautta tuottaa tietoa siitä, miten oppilaitoksissa voitaisiin tunnistaa ja ehkäistä yksinäisyyttä ja ostrakismia. Yksinäisyyttä on tutkittu pääsääntöisesti määrällisesti, joten laadullinen tutkimus tuo tärkeän näkökulman ja antaa äänen nuorten omakohtaisille kokemuksille.

Aineistona tutkimuksessa käytettiin Helsinki Mission ja School to Belong -ohjelman vuodesta 2022 saakka vuosittain kerättyä yksinäisyyskyselyä. Pohjana aineiston tarkastelulle on käytetty Weissin (1973) teoriaa emotionaalisesta ja sosiaalisesta yksinäisyydestä, sekä Williamsin (2007) ostrakismin teoriaa. Viitekehyksenä toimivat myös aiemmat tutkimukset lasten ja nuorten yksinäisyydestä ja ostrakismista.

Tutkimustehtävän myötä muodostettiin seuraavat tutkimuskysymykset:

1. Miten nuoret kuvailevat kokemaansa yksinäisyyttä?
2. Miten nuoret kuvailevat kokemaansa ostrakismia?
3. Millaisia keinoja yläkouluikäiset käyttävät helpottamaan yksinäisyyttä?

4. Menetelmä

Tässä luvussa esitellään tutkielman aineisto sekä tutkimuksessa käytetty tutkimusmenetelmä. Lisäksi tässä luvussa pohditaan tutkimusetiikkaa tämän tutkimuksen näkökulmasta. Tutkimus on kvalitatiivinen tutkimus, jonka tavoitteena on ymmärtää nuorten kokemuksia yksinäisyydestä ja sen helpottamisesta. Kokemuksen tutkiminen on monimutkainen ja monitahoinen tutkimuskohde, joka liittyy ihmisen subjektiivisiin elämän osa-alueisiin, kuten elämyksiin, tapahtumiin, tunteisiin ja ajatuksiin (Kukkola, 2018).

Aineiston analyysimenetelmänä käytettiin abduktiivista eli teoriaohjaavaa sisällönanalyysia, mutta osassa aineistoa vastausten laadun (vastauksen pituus, käytetty kieli) myötä ja vastaajien kokemusten korostamiseksi päädyttiin käyttämään myös aineistolähtöistä sisällönanalyysia. Kokemuksia on perinteisesti tutkittu tutkimuskentällä fenomenologisella tutkimusotteella (Kukkola, 2018). Tämä tutkimusmenetelmä oli kuitenkin laadultaan pro gradu -tutkielmaa tekeville opiskelijoille vieras, jolloin tutkimuksen luotettavuuden ja sujuvuuden varmistamiseksi tutkimusotteeksi valittiin sisällönanalyysi, joka oli tutkijoille jo tutumpi menetelmä. Abduktiivinen analyysimenetelmä valikoitui tutkimuksen analyysimenetelmäksi siitä syystä, että se ei rajoita kokemuksista mahdollisesti nousevia uusia teemoja liiaksi aiempaan teoriataustaan (Tavory & Timmermans, 2014.)

4.1. Tutkimusaineisto

Tutkimusaineistona käytettiin Turun yliopiston ja HelsinkiMission kehittämän School to Belong-ohjelman yksinäisyyskyselyä vuodelta 2023. School to Belong -ohjelman takana toimivat HelsinkiMissio yhteistyössä Opetushallituksen, Turun yliopiston Opettajankoulutuslaitoksen, Aluehallintoviraston sekä professori ja yksinäisyystutkija Niina Junttilan kanssa. School to Belong -ohjelman tarkoituksena on lasten ja nuorten yksinäisyyden vähentäminen ja sen ennaltaehkäiseminen oppilaitoksissa. (Turun yliopisto, 2021.) Ohjelman avulla pyritään myös tunnistamaan nuorten yksinäisyyttä ja antamaan tutkimusperustaista tietoa nuorten kokemasta yksinäisyydestä (HelsinkiMissio, School to Belong, 2021).

Lokakuussa 2023 Turun yliopiston opettajankoulutuslaitoksen professori Niina Junttilaan otettiin yhteyttä mahdollisten pro gradu -tutkielma-aiheiden kartoittamiseksi. Junttila, joka on tutkinut yksinäisyyttä, ehdotti keskustelun aikana, että tutkimuksen aineistona hyödynnettäisiin HelsinkiMission ja Turun yliopiston School to Belong -yksinäisyyskyselyn

tuloksia. Hänen mukaansa nuoret käyttävät huomattavan paljon aikaa ja vaivaa vastatessaan kyselyihin, minkä vuoksi aineiston laajempi hyödyntäminen tutkimustarkoituksiin olisi tärkeää ja eettistä. Lisäksi, koska aineisto on kerätty virallisen tahon puolesta, lisää se aineiston luotettavuutta.

Tapaamisen jälkeen Junttila lähestyi HelsinkiMission yksinäisyystyön päällikköä Maria Lähteenmäkeä ja esitteli hänelle suunnitelman tutkimuksen toteuttamisesta yhteistyössä. Lähteenmäki hyväksyi yhteistyön ja tarjosi School to Belong -kyselyaineiston käyttöön tutkimusta varten. Tämän jälkeen sovittiin tapaaminen, jonka yhteydessä tutkimuslupahakemus lähetettiin School to Belong -työryhmälle arvioitavaksi ja hyväksyttäväksi. Zoom-tapaamisen aikana Lähteenmäki avasi kerättyä aineistoa tarkemmin ja lähetti yläkoululaisia koskevat yksinäisyyskyselyn tulokset tutkimuskäyttöön.

School to Belong -ohjelma kerää aineistoa yksinäisyydestä sekä yläkouluikäisiltä, että toisen asteen opiskelijoilta. Koska tutkimuksen kohteena on ainoastaan yläkouluikäiset, rajattiin jo School to Belong -ohjelman puolesta aineistosta pois kaikki toisen asteen opiskelijat. Aineistoin laajuus oli 1136 vastaajaa ja kysely sisälsi sekä monivalintakysymyksiä että avoimia kysymyksiä. Aineisto oli kahdessa tiedostossa, joista ensimmäinen oli Excel-tiedosto, joka piti sisällään kaikki 1136 vastausta, sekä pdf-tiedoston, joka sisälsi perusraportin ja tiivistelmän yläkoululaisten vastausten pohjalta.

Kysymyksen nro	Kysymys	Avokysymys osana monivalintaa	Monivalinnan vaihtoehto
1	Yksinäisyydellä voi olla monenlaisia vaikutuksia elämään. Tunnistatko alla olevista vaihtoehdoista ilmiöitä, jotka liittyvät sinun yksinäisyyden kokemukseesi?	X	Joku muu, mikä
2	Miten yksinäisyys näkyy arjessasi?		
3	Koen, että oppilaitoksen työntekijät kohtelevat minua huonosti	X	Melko usein Jatkuvasti
4	Kenelle voin puhua mieltäni painavista asioista oppilaitoksessani?	X	Jollekin muulle, kelle
5	Kerro meille keinoja joilla voit helpottaa yksinäisyyttäsi?		
6	Kerro meille keinoja joilla voit helpottaa toisten yksinäisyyttä?		
7	Mikä olisi paras keino yksinäisyyden poistamiseen oppilaitoksessasi?		

Kuva 1. Tutkimuksessa analysoidut aineiston avokysymykset.

Kuvassa 1. on esitetty tutkimuksessa analysoidut aineiston avokysymykset. Osa kysymyksistä oli kaksiosaisia: ensin vastattiin monivalintakysymykseen, jonka jälkeen oli mahdollista laajentaa vastaustaan avokysymykseen. Avokysymykseen vastaaminen oli vapaaehtoista, jonka vuoksi osa kysymyksistä ei sisältänyt lainkaan avoimia vastauksia. Tämän myötä laadullisesti analysoitavaa tekstiä oli vähemmän ja osa vastauksista oli valitettavan lyhyitä. Aineisto sisälsi kuvauksia nuorten kokemuksista ja yksinäisyydestä, heidän tukiverkostoistaan ja keinoistaan helpottaa omaa ja toisten yksinäisyyttä.

Aineiston monivalintakysymykset koottiin kuvaamaan kokonaiskuvaa yksinäisyyskyselyn vastauksista ja tuomaan esille myös niiden vastaajien kokemuksia, jotka eivät vastanneet avokysymykseen. Monivalintakysymyksiä ei analysoitu, eli niiden vastauksia ei pelkistetty ja jaettu teorialähtöisiin tai aineistolähtöisiin luokkiin. Monivalintakysymysten vastaukset ovat kuitenkin osa tutkimustuloksia.

Aineiston vastauksista rajattiin monivalintakysymysten pohjalta ne vastaajat, jotka olivat vastanneet kyselyssä kysymykseen ”Tunnen itseni yksinäiseksi oppilaitoksessani” vastausvaihtoehdot ”Melko usein (4)” ja ”Jatkuvasti (5)”. Tämän rajauksen jälkeen lopulliseen aineistoon valikoitui yhteensä 114 vastaajaa, eli 10,1 % alkuperäisestä aineistosta. Aineisto päätettiin rajata, koska kyseessä on pro gradu tutkimus ja yli tuhannen vastaajan analysointi laadullisesti olisi ollut ajallisesti ja työmäärältään liian laaja. Lisäksi tutkimuskysymyksen kohteena ovat yksinäiset nuoret. Tällöin vastaajat, jotka valitsivat kysymyksessä vaihtoehdot ”En koskaan (1),” ”Hyvin harvoin (2),” ”Joskus (3)” tai ”En osaa sanoa (6),” rajattiin aineistosta pois, sillä he jäivät tutkimuksen kohderyhmän ulkopuolelle.

4.2. Aineiston analyysi

Tutkimuksen analyysina käytettiin teoriaohjaavaa eli abduktiivista sisällönanalyysia. Sisällönanalyysin aineistomenettelytapoja tunnetaan kolme. Jaottelu tehdään yleisesti deduktiiviseen eli teorialähtöiseen ja induktiiviseen eli aineistolähtöiseen sisällönanalyysiin. Kolmas jaottelu, abduktiivinen eli teoriaohjaava sisällönanalyysi, pyrkii yhdistämään kahta edellä mainittua. Deduktiivinen analyysi pyrkii vahvistamaan jo olemassa olevaa teoriaa empiirisen aineiston avulla ja sen perustana on totuuden säilyttäminen päättelyprosessissa. Päättely etenee tällöin yleiseltä tasolta yksityiskohtiin. Induktiivinen analyysi taas keskittyy luomaan aineiston pohjalta teoreettisen kokonaisuuden, eli päättely etenee yksityiskohdista yleistyksiin. (Grönfors, 2011.) Abduktiivinen analyysi hyödyntää kumpaakin menettelytapaa: Teoriasta haetaan tukea ja vahvistusta aineistoista tehdyille havainnoille, mutta ei

suoranaisesti toisteta jo olemassa olevaa teoriaa, vaan pyritään löytämään tähän uusia näkökulmia. (Tuomi & Sarajärvi, 2018.) Abduktiivinen analyysi soveltuu erityisen hyvin kokemusten tutkimiseen, koska se mahdollistaa tieteellisen perustan säilyttämisen samalla, kun nuorten ääni ja kokemukset saavat ansaitsemansa tilan tutkimuksessa. Abduktiivinen analyysitapa mahdollistaa aineiston monipuolisempaa tulkintaa, sillä se ei ole täysin sidoksissa teoreettisen viitekehukseen, vaan aineistoista nouseville uusille näkökulmille jää tilaa, eikä niitä väkisin soviteta ennalta lukittuun teoreettiseen malliin. (Tavory & Timmermans, 2014.)

Aineiston 114 vastaajan vastaukset käytiin ensin läpi ja ruotsinkieliset vastaukset käännettiin suomen kielelle käyttämällä DeepL Translate – ohjelmaa. Käännökset varmistettiin lopuksi vielä ruotsin kieltä äidinkielenään puhuvalta henkilöltä. Tämän jälkeen aineistosta poistettiin asiattomat ja aiheeseen kuulumattomat vastaukset. Tutkijat luokittelivat aluksi itsenäisesti avokysymysten vastaukset kolmeen eri luokkaan: säilytettävä (vihreä), keskusteltava (keltainen) ja poistettava (punainen). Tämän jälkeen luokittelut käytiin yhdessä läpi ja niitä verrattiin toisiinsa. Jos molemmat olivat luokitelleet vastaukset säilytettäväksi, vastaus säilytettiin osana aineistoa. Keskusteltaviksi luokitelluissa vastauksissa etsittiin yhdessä aineistosta perusteluja vastaajan muiden vastausten perusteella sen arvioimiseksi, tulisiko vastaus säilyttää vai poistaa. Vastaavaa menettelyä käytettiin poistettavien vastausten kohdalla: mikäli molemmat olivat luokitelleet vastauksen poistettavaksi, vastaus poistettiin, ja jos vain toinen oli luokitellut vastauksen poistettavaksi, etsittiin yhdessä aineistosta perusteluja vastaajan muiden vastausten perusteella sen arvioimiseksi, tulisiko vastaus säilyttää vai poistaa.

Esimerkkinä poistetuista vastauksista kysymykseen: ”Miten yksinäisyys näkyy arjessasi?” oli mm. ”no muijjet ei anna [alatyylinen ilmaisu] eikä äijjät [alatyylinen ilmaisu]” tai kysymykseen ”Kerro meille keinoja, joilla voit helpottaa toisten yksinäisyyttä” oli muun muassa ”aseella”. Lisäksi vastauksista poistettiin ne, joissa vastaaja oli käyttänyt tunnistettavia nimiä, kuten henkilön tai koulun nimiä. Vastausten poistamisessa tutkittiin tarkkaan vastaajan kaikki vastaukset ja pyrittiin tämän pohjalta tulkitsemaan, onko vastaaja vastannut kysymykseen tosissaan. Yksittäinen huono vastaus avokysymykseen ei johtanut automaattisesti koko vastaajan poistamiseen aineistosta, vaan muita vastauksia voitiin hyödyntää valikoivasti. Esimerkiksi tunnistettavien nimien käyttö yhdessä avokysymyksen vastauksessa ei edellyttänyt vastaajan hylkäämistä kokonaan. Vastaajia poistettiin yhteensä 14 kappaletta. Lopulliseen aineistoon jäi siis analysoitavaksi 100 vastaajaa.

Tutkimuksessa käsitellään yläkouluikäisten kokemuksia yksinäisyydestä, sekä tapoja helpottaa yksinäisyyden tunnetta. Kysymyksissä esiintyy eri teemoja liittyen yksinäisyyteen, jonka vuoksi aineiston analysointi toteutettiin kysymyskohtaisesti.

4.2.1. Teoriaohjaava sisällönanalyysi

Kyselyn kaksi ensimmäistä avokysymystä analysoitiin teoriaohjaavan sisällönanalyysin avulla. Kysymys 1: ”Yksinäisyydellä voi olla monenlaisia vaikutuksia elämään. Tunnistatko alla olevista vaihtoehdoista ilmiöitä, jotka liittyvät sinun yksinäisyyden kokemukseesi?” Jossa vastattiin avokysymyksenä kohtaan ”joku muu, mikä.” Kysymys 2: ”Miten yksinäisyys näkyy arjessasi?” oli kokonaisuudessaan avokysymys.

Ensimmäisellä kierroksella vastaukset luokiteltiin teoreettisen viitekehyksen pohjalta kolmeen pääluokkaan: *sosiaalinen yksinäisyys (sos.yks.)*, *emotionaalinen yksinäisyys (emot.yks.)* ja *ostrakismi (ostr.)*. Loput vastaukset, jotka eivät sopineet teoreettisiin pääluokkiin, päätettiin nimetä luokaksi *muut*. Kysymyksessä ”Miten yksinäisyys näkyy arjessasi?” osa vastauksista oli pidempiä ja sisälsi viittauksia useaan eri teoriaohjaavaan pääluokkaan. Nämä pilkottiin ja eroteltiin erillisiksi vastausyksiköiksi. Vastausyksiköllä tarkoitetaan tässä tutkimuksessa yksittäisiä vastauksia, jotka ovat eristetty analyysia varten.

Toisella kierroksella teoreettiset pääluokat jaettiin aineistolähtöisiin alaluokkiin. Tämän jälkeen suoritettiin sisällönanalyysille tyypillinen pelkistäminen, eli redusointi.

Pelkistämässä aineistosta karsitaan kaikki epäolennainen pois, joka voi tarkoittaa ilmausten tiivistämistä tai pilkkomista osiin (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Pääluokkien vastaukset pelkistettiin, jonka jälkeen pelkistetyistä ilmauksista etsittiin samankaltaisuuksia ja tutkimuskysymyksen kannalta olennaisia ilmaisuja. Nämä ryhmät nimettiin aineistolähtöisiksi alaluokiksi.

Taulukko 1. Esimerkkejä alkuperäisten vastausten luokittelusta.

AINEISTO, KYSYMYS 1. YKSINÄISYYDEN ILMIÖT ALKUPERÄINEN VASTAUS	LUOKITTELUKIERROS 1. TEORIAOHJAAVAT PÄÄLUOKAT	LUOKITTELUKIERROS 2. AINEISTOLÄHTÖISET ALALUOKAT
Huonot sosiaaliset taidot	sos. Yks.	Sosiaaliset taidot
muut syrjivät minua koulussa	Ostr.	Syrjintä
Epäluotto ihmisiin	Muut	Luottamuksen heikkeneminen
Itsetuhoisuus	Muut	Hyvinvoinnin haasteet

AINEISTO, KYSYMYS 1. YKSINÄISYYDEN ILMIÖT ALKUPERÄINEN VASTAUS	LUOKITTELUKIERROS 1. TEORIAOHJAAVAT PÄÄLUOKAT	LUOKITTELUKIERROS 2. AINEISTOLÄHTÖISET ALALUOKAT
Itseensä luoton väheneminen	Muut	Luottamuksen heikkeneminen
Alkuperäinen (ruotsiksi) Depression Suomennos (suomeksi) Masennus	Muut	Hyvinvoinnin haasteet
Alkuperäinen (ruotsiksi) sömnproblem Suomennos (suomeksi) uniongelmia	Muut	Hyvinvoinnin haasteet

Taulukossa 1. on nähtävillä vastauksien perusteella luokittelukierroksen 1. Teoriaohjaavat pääluokat, joista etsittiin ilmauksia tutkimuksen teoreettiseen viitekehykseen. Ilmaukset, jotka eivät suoranaisesti sopineet mihinkään teoriaohjaavaan pääluokkaan, luokiteltiin täten muut luokkaan. Tämän jälkeen jokaisen pääluokan vastaukset ryhmiteltiin ilmauksiltaan samankaltaisiin ryhmiin ja näille ryhmille muodostettiin niitä parhaiten kuvaava alaluokan nimi. Kysymyksessä 1. Yksinäisyyden ilmiöt, vastaukset olivat valmiiksi erittäin lyhyitä, jolloin ei tarvinnut pelkistää, eikä pilkkoa.

Taulukko 2. Esimerkkejä alkuperäisten vastausten pelkistämisestä ja luokittelusta.

AINEISTO, KYSYMYS 2. MITEN YKSINÄISYYS NÄKY ARJESSASI? ALKUPERÄINEN VASTAUS	PELKISTETTY VASTAUS	LUOKITTELUKIERROS 1. TEORIAOHJAAVAT PÄÄLUOKAT
masentaa	Masennus	Muut
Olen vapaa ajalla usein yksin ja ystävällänu ei ole aikaa minulle	Usein yksin, ystävillä ei ole aikaa	Sos.yks.
ja koen oloni yksinäiseksi vaikka tiedät että minulla on ystäviä.	Kokemus yksinäisyydestä, vaikka on ystäviä	Emot.yks.
Mä oon yksi	Olen yksin	Sos.yks.
En puhu niin paljoa	Puhumattomuus	Muut
enkä jaks lähteä urheilemaan niinku ennen urheilin joka päivä mut nykyään urheilen vaa joku 4krt viikos	Ei jaks urheilla enää	Muut
koulussa muut eivät ots minus huomioon	Koulussa muut eivät ota huomioon	ostr.
Alkuperäinen (ruotsiksi) Ligger bara hemma i sängen Suomennos (suomeksi) Makaa vain kotona sängyssä	Kotona tekemättä mitään	Muut

AINEISTO, KYSYMYS 2. MITEN YKSINÄISYYS NÄKYÄÄ ARJESSASI? ALKUPERÄINEN VASTAUS	PELKISTETTY VASTAUS	LUOKITTELUKIERROS 1. TEORIAOHJAAVAT PÄÄLUOKAT
Alkuperäinen (ruotsiksi) I min skola blir flera mobbade, Suomennos (suomeksi) Koulussani monia ihmisiä kiusataan	Koulussani monia kiusataan	ostr.
Alkuperäinen (ruotsiksi) lämnade utanför, behandlade sämre, trakasserier, rykter, våld Suomennos (suomeksi) kohdellaan huonommin, ahdistellaan, huhutaan ja harjoitetaan väkivaltaa,	Kalton kohtelu, ahdistelu, väkivalta	Muut

Taulukossa 2. on nähtävillä esimerkkejä kysymyksen 2. ”Miten yksinäisyys näkyy arjessasi?” vastauksista ja niiden ensimmäisestä luokittelukierroksesta. Aluksi alkuperäiset vastaukset ovat pelkistetty nostamaan tutkimuskysymyksen kannalta olennainen esiin aineistosta. Pelkistämävaiheessa on hyvä huomioida, että yhdestä vastauksesta voi muodostaa useita pelkistettyjä ilmaisuja (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tämän jälkeen pelkistetyt ilmaukset ovat kysymyksen 1. tapaan luokiteltu teoriaohjaaviin pääluokkiin.

Taulukko 3. Esimerkkejä aineistolähtöisestä alaluokittelusta.

AINEISTO, KYSYMYS 2. MITEN YKSINÄISYYS NÄKYÄÄ ARJESSASI? ALKUPERÄINEN VASTAUS	PELKISTETTY VASTAUS	LUOKITTELUKIERROS 1. TEORIAOHJAAVAT PÄÄLUOKAT	LUOKITTELUKIERROS 2. AINEISTOLÄHTÖISET ALALUOKAT
ja koen oloni yksinäiseksi vaikka tiedät että minulla on ystäviä.	Kokemus yksinäisyydestä, vaikka on ystäviä	Emot.yks.	Tunneyhteyden puute
oon tosi ahdistunut kun hyvä kaveri hylkäs minut	Ahdistuneisuus, hylätyksi tuleminen	Emot.yks.	Hylätyksi tuleminen tunne
Minulla ei ole kovinkaan läheisiä ystäviä tässä koulussa.	Läheisten ystävien puute	Emot.yks.	Tunneyhteyden puute
Olen yksinäinen	Yksinäisyyden tunne	Emot.yks.	Tunneyhteyden puute
Siltikin vaikka olisin kavereiden seurassa minulla on yksinäinen olo.	Yksinäisyyden tunne seurassa	Emot.yks.	Joukkoon kuulumattomuuden tunne

Seuraavassa vaiheessa vastaukset käsiteltiin teoreettinen pääluokka kerrallaan. Jokaisen pääluokan pelkistetyt vastaukset ryhmiteltiin ilmauksiltaan samankaltaisiin ryhmiin ja näille ryhmille muodostettiin niitä parhaiten kuvaava aineistolähtöinen luokka. Alaluokkien

ryhmittelyn jälkeen jokaisen teoreettisen pääluokan alle tiivistyi aineistolähtöisiä alaluokkia kuvaamaan vastaajien kokemuksia yksinäisyydestä. Tämän jälkeen pääluokat ja alaluokat käytiin vielä läpi huolellisesti.

Vastausyksiköitä analysoidessa todettiin, ettei teorialähtöinen sisällönanalyysi ole riittävä menetelmä. Tutkimuskysymyksessä halutaan selvittää nuorten kokemuksia yksinäisyydestä. Koska puhtaasti teorialähtöisen sisällönanalyysin katsottiin rajoittavan kokemusten tarkastelua, tutkimuksessa päätettiin siirtyä teoriaohjaavaan sisällönanalyysiin. Esimerkiksi yhden sanan vastauksista ei voitu luoda teorialähtöistä pääluokkaa, vaan vastaus vaati päättelyä ja tulkintaa, jotta se voitiin yhdistää aiemmin olemassa olevaan tietoon yksinäisyydestä ja ostrakismista.

4.2.2. Aineistolähtöinen analyysi

Kyselyn neljä viimeistä kysymystä analysoitiin aineistolähtöisen sisällönanalyysin avulla. Analyysitapaa muutettiin viimeisten kysymysten kohdalla siitä syystä, että aineistolähtöinen analyysi vastasi paremmin tutkimuskysymykseen koskien nuorten kokemuksia. Tämän lisäksi analyysitapa sopi paremmin kysymysten aseteluun, sekä mahdollisesti todenmukaisemmat tulokset annetuista vastauksista.

Kysymys 3. ”Koen, että oppilaitoksen työntekijät kohtelevat minua huonosti” oli monivalintakysymys, johon vastatessaan ”melko usein” tai ”jatkuvasti” on voinut myös lisätä tarkentavan kuvailun huonosta kohtelusta. Myös kysymyksen 3. vastaukset pilkottiin tarvittaessa ja pelkistettiin nostamaan tutkimuskysymyksen kannalta olennainen esiin aineistosta. Tämän jälkeen pelkistetyistä ilmauksista etsittiin samankaltaisuuksia ja ne jaettiin aineistolähtöisiin pääluokkiin.

Taulukko 4. Esimerkki alkuperäisten vastausten pelkistämisestä.

AINEISTO, KYSYMYS 3. KOEN, ETTÄ OPPILAITOKSEN TYÖNTEKIJÄT KOHTELEVAT MINUA HUONOSTI ALKUPERÄINEN VASTAUS	PELKISTÄMINEN
Jään ulkopuolelle ryhmistä mutta asiaan ei puututa	ulkopuolelle jäämiseen ei puututa
Jotkut opettajat kohtelevat huonosti	opettajat kohtelevat huonosti

AINEISTO, KYSYMYS 3. KOEN, ETTÄ OPPILAITOKSEN TYÖNTEKIJÄT KOHTELEVAT MINUA HUONOSTI ALKUPERÄINEN VASTAUS	PELKISTÄMINEN
He olettavat minusta asioita jotka eivät ole totta ja syyttävät minua asioista joita ei ole tapahtunut ja olettavat minusta asioita ja siksi kohtelevat minua eri tavalla ja eivät välitä mistään ja huutavat vain	Olettavat minusta asioita, kohtelevat minua eri tavalla, eivät välitä
tuntuu joskus, että tietyt opettajat haluavat minun epäonnistuvan.	haluavat minun epäonnistuvan
opettajat on rasisti ja minulla ei ole paljon vaatteita ja niin he kuisaa ja pilkkaa	rasisti, kiusaa ja pilkkaa

Taulukossa 4. on esimerkkejä alkuperäisten vastausten pelkistämisestä. Kuten taulukosta 4. voi huomata, alkuperäisistä vastauksista on pyritty pelkistämään tutkimuskysymysten kannalta olennaiset ilmaukset, kuten ilmaukset tunteista ja kokemuksista. Pelkistämisessä on pyritty ottamaan huomioon, ettei vastauksen alkuperäinen sisältö muuttuisi.

Taulukko 5. Esimerkkejä pelkistettyjen vastausten aineistolähtöisestä tyypittelystä.

AINEISTO, KYSYMYS 3. KOEN, ETTÄ OPPILAITOKSEN TYÖNTEKIJÄT KOHTELEVAT MINUA HUONOSTI ALKUPERÄINEN VASTAUS	PELKISTÄMINEN	LUOKITTELUKIERROS 1. AINEISTOLÄHTÖISET PÄÄLUOKAT
Jään ulkopuolelle ryhmistä mutta asiaan ei puututa	ulkopuolelle jäämiseen ei puututa	Epäoikeudenmukaisuuden tunne
Jotkut opettajat kohtelevat huonosti	opettajat kohtelevat huonosti	Epäammattimaisuus
He olettavat minusta asioita jotka eivät ole totta ja syyttävät minua asioista joita ei ole tapahtunut ja olettavat minusta asioita ja siksi kohtelevat minua eri tavalla ja eivät välitä mistään ja huutavat vain	Olettavat minusta asioita, kohtelevat minua eri tavalla, eivät välitä	Kiusaaminen ja nöyryyttäminen

AINEISTO, KYSYMYS 3. KOEN, ETTÄ OPPILAITOKSEN TYÖNTEKIJÄT KOHTELEVAT MINUA HUONOSTI ALKUPERÄINEN VASTAUS	PELKISTÄMINEN	LUOKITTELUKIERROS 1. AINEISTOLÄHTÖISET PÄÄLUOKAT
tuntuu joskus, että tietyt opettajat haluavat minun epäonnistuvan.	haluavat minun epäonnistuvan	Sivuuttaminen ja vähättely
opettajat on rasisti ja minulla ei ole paljon vaatteita ja niin he kuisaa ja pilkkaa	rasisti, kiusaa ja pilkkaa	Rasismi

Taulukossa 5. on nähtävillä esimerkki pelkistettyjen vastausten luokittelusta aineistolähtöisiin luokkiin. Alkuperäisten vastausten pelkistetyt vastausyksiköt ryhmiteltiin ilmauksiltaan samankaltaisiin ryhmiin ja niille muodostettiin niitä parhaiten kuvaava aineistolähtöinen pääluokka. Samaa menetelmää hyödynnettiin myös kysymysten 5. ”Kerro meille keinoja joilla voit helpottaa yksinäisyyttäsi?” ja 6. ”Kerro meille keinoja joilla voit helpottaa toisten yksinäisyyttä?” kanssa.

Taulukko 6. Esimerkkejä aineistolähtöisestä luokittelusta.

AINEISTO, KYSYMYS 4. KENELLE VOIN PUHUA OPPILAITOKSESSANI, JOLLEKIN MUULLE, KELLE? ALKUPERÄINEN VASTAUS	LUOKITTELUKIERROS 1. AINEISTOLÄHTÖISET PÄÄLUOKAT
Poikaystävä	Parisuhde
Välkkäpajan opettajille	Ammattilaiset
Kavereille	Ystävyysuhteet
ja vanhemmille	Perhe
Äiti,	Perhe

Monivalintakysymys 4. ”Kenelle voin puhua mieltäni painavista asioista oppilaitoksessani?” sisälsi avovastaus mahdollisuuden ”jollekin muulle, kelle?”. Nämä vastaukset olivat jo valmiiksi lyhyitä ja pelkistettyjä, jolloin ne pystyttiin ryhmittelemään suoraan aineistolähtöisiin pääluokkiin. Vastausten määrä oli myös vähäinen, jolloin aineistolähtöisiä pääluokkia ei muodostunut montaa.

Aineiston kysymys 7. ”Mikä olisi paras keino yksinäisyyden poistamiseen oppilaitoksessasi?” sisälsi aineistosta vähiten vastauksia ja vastaukset ryhmiteltiin suoraan aineistolähtöisiin pääluokkiin. Vastausten pelkistämiseksi ei myöskään nähty tarvetta, sillä saadut vastaukset olivat luonteeltaan sen verran lyhyitä, mikä helpotti tutkimuskysymykselle merkityksellisen tiedon tunnistamista.

Taulukko 7. Kysymyksen kaikki vastaukset sekä niiden aineistolähtöinen luokittelu.

AINEISTO, KYSYMYS 7. MIKÄ OLISI PARAS KEINO YKSINÄISYYDEN POISTAMISEEN OPPILAITOKSESSASI ALKUPERÄINEN VASTAUS	LUOKITTELUKIERROS 1. AINEISTOLÄHTÖISET PÄÄLUOKAT
Alkuperäinen (ruotsiksi) Lärarna kan tala me dom Suomennos (suomeksi) Opettajat voivat puhua heille	Koulun toimintakulttuuri
Enemmän eri luokkien välistä kanssakäymistä	Koulun toimintakulttuuri
ei ole ratkaisua	Toivottomuus
Haluan pois tästä koulusta	Toivottomuus
partio	Koulun ulkopuolinen toiminta
Hommatkaa instrumentti ja menkää bändiin siellä skenessä saa olla oma ittensä ja saa uuden perheen	Koulun ulkopuolinen toiminta

4.3. Tutkimusetiikka ja tutkimuksen luotettavuus

Laadukkaassa ja vastuullisessa tutkimuksessa uskottavuus ja tutkijan eettiset ratkaisut kulkevat käsikädessä (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tutkimusetiikalla tarkoitetaan eettisesti vastuullisten ja oikeanlaisten toimintatapojen noudattamista läpi tutkimuksen.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta (TENK, 20) korostaa vastuullisuutta ja rehellisyyttä tutkimuksessa. Sen keskeisiä periaatteita ovat: Rehellisyys ja huolellisuus, eettisyys ja muiden kunnioittaminen, läpinäkyvyys ja avoimuus, hyvä tiedonhallinta ja arkistointi, asianmukainen viittaaminen sekä hyvä johtaminen ja työnjako. Tässä tutkimuksessa on pyritty parhaalla mahdollisella tavalla noudattamaan tutkimukselle keskeisiä eettisiä periaatteita.

Nuorten yksinäisyys ja ostrakismi ovat luonteeltaan sensitiivinen aihe, jonka vuoksi virallisen ja kokeneen tahon valmiiksi keräämä aineisto oli paras ratkaisu pro gradutyönä toteutettuun

tutkimukseen yksinäisyyden kokemuksista. Lisäksi Junttila korostaa, että koska nuoret käyttävät aikaa ja vaivaa yksinäisyyskyselyihin vastaamiseen, on eettistä hyödyntää valmista aineistoa myös muissa tutkimuksissa. School to Belong -ohjelmalle lähetettiin kattava tutkimussuunnitelma, jossa kerrottiin tarkkaan pro gradu -tutkielman teoreettisesta viitekehystä, tavoitteista ja tarkoituksesta sekä tutkimuksen tekemiseen liittyvästä aikataulusta. Tutkimusaineisto saatiin käyttöön kahden etäpalaverin ja tutkimussuunnitelman hyväksymisen jälkeen. Hyväksyty tutkimus lähetetään School to Belong -ohjelman luettavaksi sen valmistumisen jälkeen.

Toisaalta valmiin aineiston käyttäminen luo tutkimuksen näkökulman kannalta joitakin rajoitteita. Koska tutkijat eivät itse osallistuneet kyselylomakkeen laatimiseen tai aineistonkeruuprosessiin, aineiston laatu ja laajuus voivat olla rajallisia. Tutkimuskysymyksen kannalta olisi ollut mielekkäämpää, jos kysely olisi sisältänyt enemmän avoimia kysymyksiä, jolloin aineisto olisi ollut laajempi ja monipuolisempi. Nyt kyselylomakkeessa korostuneet monivalintakysymykset supistivat nuorten mahdollisuuksia sanallistaa omia kokemuksiaan, mikä saattoi kaventaa tutkimuksen tulkintamahdollisuuksia.

Tutkimusaineistoa koskeva tärkeä yksityiskohta on tutkimuksen yhteydessä saatujen tietojen säilyttäminen, sekä sen turvaaminen, ettei tietoja käytetä mihinkään muuhun kuin tutkimuksessa luvattuun tarkoitukseen (TENK, 2012). Tutkimusaineistoa käsitellään luottamuksellisesti ja tietoturvalisesti. Kaikki tutkimusaineistoa koskevat tiedostot, kuten alkuperäiset vastaukset ja analysointiin luodut taulukot ja tiedostot poistetaan heti tutkielman hyväksymisen ja arvioinnin jälkeen. Tutkimuksen analyysia varten aineistosta poistettiin kaikki mahdolliset tunnistetiedot ja kyselyyn osallistuneiden nuorten anonymiteetistä huolehditaan koko tutkimuksen tekemisen ajan.

Tutkimusaiheen eettiseen pohdintaan kuuluu selkeyttää, kenen ehdoilla tutkimusaihe valitaan ja miksi kyseiseen tutkimuskysymykseen on päädytty (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tässä tutkimuksessa tavoitteena on nuorten yksinäisyyden ja ostrakismin ilmiöiden syvempi ymmärtäminen, jotta yksinäisyyttä ja ostrakismia pystyttäisiin tunnistamaan ja ehkäisemään oppilaitoksissa paremmin. Tutkimuksen lähtökohtana on yksinäisten nuorten tilanteen edistäminen, sekä myös tutkijoiden oma henkilökohtainen kiinnostus tulevana opettajina näiden ongelmien esille tuomiseen ja ratkaisemiseen omassa tulevassa työyhteisössään.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuudesta nousee usein keskusteluun kysymykset tutkimuksen totuudesta ja objektiivisuudesta (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Tässä tutkimuksessa on otettava

huomioon kokemuksellisuuden tutkiminen, joka on hankala ja monimerkityksellinen käsite. Kokemus voi olla laadultaan liittyä moneen asiaan, kuten elämyksiin, tapahtumiin, tunteisiin ja ajatuksiin. Toisaalta kokemuksella voidaan viitata henkilön kompetenssiin, eli taitoihin ja kykyihin. (Kukkola, 2018.) Tässä tutkimuksessa nuorten kuvaukset yksinäisyyden ja ostrakismin kokemuksista liittyvät pääosin erilaisiin tapahtumiin ja tilanteisiin, heidän tunteisiinsa, havaintoihin ja ajatuksiin. Kokemusten analysointia on pyritty tarkastelemaan ja luokittelemaan mahdollisimman järjestelmällisesti luotettavuuden ja objektiivisuuden säilyttämiseksi. Tämän vuoksi esimerkiksi poistettavat vastausyksiköt valittiin ensin tutkijoiden kesken erikseen, jonka jälkeen vastauksia verrattiin toisiinsa ja lopulliset päätökset tehtiin niiden valossa. Lisäksi analysointivaiheessa on järjestelmällisesti luokiteltu kaikki vastaukset omiin teorialähtöisiin ja aineistolähtöisiin luokkiin riippumatta siitä, oliko vastauksia vain yksi vai useampia. Systemaattinen toiminta analysointivaiheessa takaa sen, että kaikki aineistossa esiintyvät vastausyksiköt ovat saaneet samanlaisen käsittelyn. Lisäksi monivalintakysymysten vastaukset sisällytettiin tutkimustuloksiin luotettavuuden ja nuorten äänen säilymisen näkökulmasta. Koska yksinäisyyskysely sisälsi runsaasti monivalintakysymyksiä, vähensivät ne osaltaan avoimiin kysymyksiin vastanneiden ja analysoitavien avovastausten määrää. Kun monivalintakysymysten vastaukset sisällytettiin osaksi tutkimuksen tuloksia, pystyttiin tällä varmistamaan mahdollisimman monen nuoren äänen kuuluminen tutkimuksessa.

Kokemuksen tutkimus on karkeasti luokiteltuna kokemusten jäsentämistä luokitteluna, tiiviinä kuvauksena tai kuvauksia sellaisenaan. Tutkittaessa kokemuksia pyritään tiivistämään koetusta oleelliset ja keskeiset asiat, eli kokemuksen ydinpiirteet ja niiden mahdolliset merkitykset tutkimuskysymyksen näkökulman kannalta. (Kukkola, 2018.) Tutkimustulosten analysoinnissa ja raportoinnissa on pyritty arvioimaan ja yksityiskohtaiseen työskentelyyn. Tutkimuksen tekijät ovat tiedostaneet, että fenomenologinen tutkimusote on kokemusten tutkimuskentällä perinteisempi ja sopivammaksi todettu menetelmä. Tulosten luotettavuuden vuoksi menetelmäksi kuitenkin valittiin tutkijoille tutumpi ja näin ollen varmempi menetelmä. Nuorten kokemusten merkityksille on kuitenkin haluttu antaa tilaa ja kuuluvuutta, joten siksi menetelmäksi valikoitui abduktiivinen eli teoriaohjaava sisällönanalyysi. Lisäksi osassa analyysissa käytettiin aineistolähtöistä sisällönanalyysia, jotta nuorten kokemusten ydin säilyisi teoreettisesta viitekehystä huolimatta. Lisäksi kokemusten tutkimisessa on aina otettava huomioon se seikka, että kokemuksilla on tutkimuksen kentällä myös epävarma luonne. Kokemuksen tuntija voi luulla, että se mitä hän on kokenut, vastaa todellisuutta.

(Kukkola, 2018.) Kuten jo teoreettisesta viitekehuksesta selviää, osa yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemuksista saattaa pitkittyessään vaikuttaa yksinäisen henkilön suhtautumiseen toisia kohtaan ja hän saattaa myös virheellisesti havaita vaaroja siellä missä niitä ei ole (Blöte, ym., 2007; Richman & Leary, 2009). Myös nämä havainnot ovat merkityksellisiä yksinäisyyden tutkimusten kannalta.

Tutkimuksessa on hyvä huomioida laadullisen tutkimuksen kompastuskivet tutkimuksen luotettavuuteen ja objektiivisuuteen. Tarkastellessa laadullisessa tutkimuksessa tehtyjä havaintoja on syytä erottaa toisistaan niiden luotettavuus ja puolueettomuus.

Puolueettomuudella tarkoitetaan esimerkiksi sitä, pyrkiikö tutkija ymmärtämään ja kuulemaan tutkimukseen osallistuvaa itsenään, vai suodattuuko kaikki osallistujalta saatu tieto tutkijan oman kehyksen läpi, johon vaikuttaa esimerkiksi tutkijan sukupuoli, ikä, uskonto, poliittinen asenne, kansalaisuus, virka-asema tai jokin muu vastaava seikka. (Tuomi & Sarajärvi, 2018.) Tutkijoiden objektiivisuutta on pyritty vahvistamaan aiemman tutkimuskirjallisuuden avulla, johon tutkijat ovat perehtyneet huolellisesti ennen tutkimuksen aloittamista. Lisäksi tutkijat tunnistavat omat lähtökohtansa ja ajatuksia on reflektoitu keskustelemalla koko tutkimuksen ajan. On kuitenkin hyvä ottaa huomioon, että vaikka tutkijat ovat pyrkineet olemaan objektiivisiä läpi tutkimuksen, voi heidän ennako-oletuksillaan ja kokemattomuudellaan tutkijoina olla vaikutusta tutkittavaan aiheeseen.

Tämä tutkimus on toteutettu noudattaen selkeitä tutkimuseettisiä periaatteita ja laadullisen tutkimuksen luotettavuuden kriteereitä. Kokonaisuutena tutkimuksen tekeminen on sitoutunut eettisyyteen ja luotettavan tutkimusprosessin noudattamiseen, mikä lisää tulosten hyödynnettävyyttä. Nuorten kokemusten ymmärtäminen ja yksinäisyyden ja ostrakismin kontekstissa voi auttaa kehittämään oppilaitosten käytäntöjä ja tukitoimia, jolloin tutkimuksen eettinen tavoite – yksinäisten nuorten tilanteen parantaminen – toteutuu mahdollisimman konkreettisesti.

5 Tulokset

Tässä luvussa esitellään aineiston tuloksia. Lähtökohtana tulosten tulkinnoille ovat teoriaosuudessa esitelty Weissin (1973) sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden teoria, Williamsin (2007) ostrakismin teoria, sekä aineistosta tutkimuskysymysten viitoittamana esiin nostetut teemat.

Tulokset esitellään tutkimuskysymys kerrallaan. Yksi vastaus on voitu jakaa analyysissa useampaan vastausyksikköön, jolloin lukumäärät eivät viittaa vastaajien lukumäärään. Esimerkiksi monivalintakysymyksissä yksi vastaaja on voinut valita useamman vastausvaihtoehdon.

5. 1. Miten nuoret kuvailevat kokemaansa yksinäisyyttä?

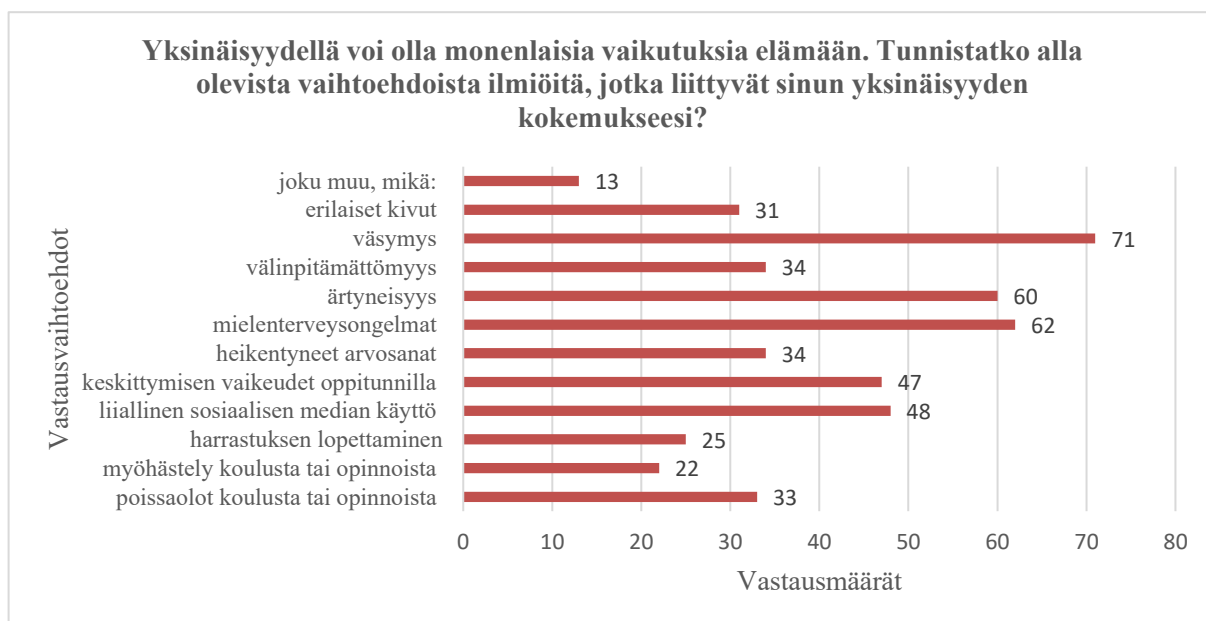
Jotta voidaan ymmärtää, millaista nuorten kokema yksinäisyys on, on ensin selvitettävä millaisia ilmiöitä, tunteita ja tilanteita se synnyttää heidän arjessaan. Tässä luvussa tarkastellaan nuorten yksinäisyyden kokemuksia teoriaohjaavien pääluokkien ja aineistolähtöisten luokkien avulla. Keskeisiksi teemoiksi nousivat nuorten arjessa yksinäisyyden monenlaiset ilmiöt liittyen hyvinvointiin, sosiaalisiin suhteisiin sekä arjen kokemuksiin.

Tulosten mukaan yksinäisyyden kokemukset ilmenevät nuorten arjessa esimerkiksi tunteena ulkopuolisuudesta, negatiivisina tunteina ja henkisenä pahoinvointina, sekä toimettomuutena ja passiivisuutena. Osa nuorista kuvaili myös erilaisia selviytymisstrategioita yksinäisyyden tunteen käsittelemiseksi. Nuoret kuvailevat yksinäisyyden heikentävän heidän fyysistä ja psyykkistä hyvinvointia aiheuttaen esimerkiksi masennusta, itsetuhoisia ajatuksia, uniongelmia ja keskittymisvaikeuksia. Lisäksi yksinäisyys vaikuttaa kielteisesti nuorten luottamukseen sekä itseensä, että muihin ihmisiin, mikä voi vaikeuttaa heidän mahdollisuuksiaan parantaa sosiaalisia suhteitaan.

Lisäksi nuorten kokemukset oppilaitoksen tukiverkostoista ja henkilökunnan toiminnasta toivat esiin puutteita ja vuorovaikutusongelmia. Vaikka osa nuorista kokee saavansa tukea, moni on silti sitä mieltä, ettei apua ole riittävästi saatavilla tai he eivät voi puhua huolistaan kenellekään. Lisäksi nuoret kertovat kohtaavansa epäasiallista käytöstä henkilökunnan suunnalta, joka pitää sisällään muun muassa nuorten kokemusten ja tunteiden vähättelyä.

Monivalintakysymyksessä selvitettiin nuorten kokemuksia yksinäisyyden vaikutuksista heidän elämäänsä. Vastausten perusteella yksinäisyys kytkeytyy monenlaisiin ilmiöihin, jotka vaihtelevat fyysisistä ja psyykkisistä oireista arjen suoriutumisen haasteisiin.

Monivalintakysymyksessä ”Yksinäisyydellä voi olla monenlaisia vaikutuksia elämään. Tunnistatko alla olevista vaihtoehtoista ilmiöitä, jotka liittyvät sinun yksinäisyyden kokemukseesi?” (kts. kuvio 1.) korostuivat erityisesti vastausvaihtoehdot väsymys, mielenterveysongelmat, ärtyneisyys, keskittymisen vaikeudet oppitunnilla sekä liiallinen sosiaalisen median käyttö. Tuloksissa vastaajat ovat maininneet ilmiöksi myös erilaiset kivut. Vastaajilla oli mahdollisuus nimetä myös muita vaikutuksia, jotka eivät olleet monivalintakysymyksessä vaihtoehtona ja täydentää vastauksensa avokysymyksessä. Monivalintakysymyksen vastausten perusteella voidaan todeta yksinäisyyden vaikuttavan nuoren elämään negatiivisesti monella eri tapaa.



Kuvio 1. Yksinäisyyden ilmiöt monivalintakysymyksen vastausten jakauma vastausvaihtoehtoittain.

Yksinäisyyden ilmiöt avokysymyksessä yksikään vastauksista ei vastannut emotionaalisen yksinäisyyden piirteitä. Sosiaalisen yksinäisyyden pääluokkaan muodostettiin yksi aineistolähtöinen luokka ”sosiaaliset haasteet,” jota nuori kuvaili ilmauksella: *”huonot sosiaaliset taidot.”* Tämä ilmaisu kuvaa, miten nuori itse näkee yksinäisyyden ja koettujen sosiaalisten taitojen haasteiden liittyvän toisiinsa.

Kaikki avokysymyksen vastaukset, jotka eivät sopineet teoriaohjaaviin pääluokkiin, luokiteltiin luokkaan muut. Luokkaan muut muodostettiin aineistolähtöiset luokat “luottamuksen heikkeneminen” ja “hyvinvoinnin haasteet.” Luottamuksen heikkenemistä nuoret kuvailivat ilmauksilla “*epäluotto ihmisiin*” ja “*itseensä luoton väheneminen.*” Vastaukset kuvailevat nuorten kokemuksia molemmiin puolista luottamuksen vähenemisestä sosiaalisissa suhteissa. Näiden tulosten valossa voidaan huomata, miten pitkittynyt yksinäisyys vaikuttaa nuoren itseluottamukseen, sekä miten nuori alkaa kyseenalaistamaan toisten tarkoituspäitä. Hyvinvoinnin haasteiksi nuoret nimesivät “*itsetuhoisuuden,*” “*masennuksen*” ja “*uniongelmat.*” Vastauksissa nuoret kuvailevat kokemuksiaan yksinäisyyden aiheuttamista vakavista psyykkisistä hyvinvoinnin haasteista heidän arjessaan.

Keskeisimmät ilmiöt nuorten yksinäisyydessä olivat, että nuorten kokemukset yksinäisyydestä ovat monimuotoisia ja liittyvät hyvinvoinnin ja sosiaalisten suhteiden haasteisiin. Näiden vastausten valossa yksinäisyydellä on vaikutuksia nuorten fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin, kuten masennukseen, itsetuhoisuuteen, uniongelmiin ja keskittymiskyvyn heikkenemiseen. Lisäksi yksinäisyys heikentää nuorten luottamusta niin itseensä kuin muihin ihmisiin, mikä saattaa vaikeuttaa entisestään nuorten mahdollisuuksia parantaa sosiaalisia suhteitaan.

Avokysymyksessä “Miten yksinäisyys näkyy arjessasi?” nuoret saivat halutessaan kuvailla, millaisissa muodoissa yksinäisyys ilmenee heidän arjessaan. Vastukset luokiteltiin kolmeen teoriaohjaavaan pääluokkaan ja loput vastauksista luokkaan “muut.” Vastauksista löytyi piirteitä teoriaohjaavista luokista sekä emotionaaliseen, että sosiaaliseen yksinäisyyteen. Aineistolähtöisistä luokista korostuivat negatiiviset tunteet ja henkinen pahoinvointi sekä toivottomuus ja passiivisuus.

Emotionaalisen yksinäisyyden pääluokkaan muodostettiin aineistolähtöiset luokat “tunneyhteyden puute,” “hylätyksi tulemisen tunne,” ja “joukkoon kuulumattomuuden tunne.” Tunneyhteyden puute korostui näistä eniten, jota nuoret kuvasivat muun muassa seuraavilla ilmauksilla: “*minulla ei ole kovinkaan läheisiä ystäviä tässä koulussa,*” “*... ja koen oloni yksinäiseksi vaikka tiedät että minulla on ystäviä,*” ja “*minulla ei ole ketään, joka auttaisi minua ja ymmärtäisi minua.*” Nuorten vastauksissa korostuu puute läheisistä sosiaalisista suhteista, joissa häntä kuultaisiin ja ymmärrettäisiin. Osassa vastauksista nuori kokee ympäriltään löytyvän ystäviä, mutta kertoo silti kaipaavansa merkityksellisempää yhteyttä toisiin.

Samankaltaista kaipausta voidaan havaita myös “joukkoon kuulumattomuuden tunne” luokan vastauksissa. Tätä nuoret kuvasivat seuraavilla ilmauksilla: *“siltikin vaikka olisin kavereiden seurassa minulla on yksinäinen olo,”* *“en silti tunne ikinä kuuluvani joukkoon”* ja *“en ole muuten kenenkään kanssa kun vain koulussa ja joskus vapaa-ajalla vähän isommassa porukassa muuten olen kotona yksin.”* Nuorten vastauksissa korostuu tunne siitä, että vaikka nuoret saattavat viettää aikaa kavereidensa kanssa, he kokevat silti ulkopuolisuutta ja joukkoon kuulumattomuutta. Näiden vastausten valossa korostuu emotionaalisen yksinäisyyden havaitsemisen haasteet oppilaitoksissa. Nuoret saattavat siis olla jatkuvasti vertaistensa ympäröimänä, mutta silti tuntee voimakasta yksinäisyyttä ja kaipuuta läheisestä ihmissuhteesta.

Läheisten suhteiden menettämisen aiheuttamaa ahdistusta kuvaa erityisesti yksittäinen vastaus, jossa nuori kertoo: *“oon tosi ahistunu ku hyvä kaveri hylkäs mut.”* Tämä hylätyksi tulemisen tunne ilmentää vahvoja negatiivisia tunteita merkityksellisen ystävyysuhteen päättymisestä. Tässä esimerkissä tulee esiin se, miten voimakkaita psyykkisiä vaikutuksia merkittävän ihmissuhteen päättymisellä voi olla nuoren elämään.

Sosiaalisen yksinäisyyden pääluokkaan muodostettiin aineistolähtöiset luokat “kaveripiirin puute,” “yksinolo vapaa-ajalla,” “sosiaaliset odotukset” ja “kuulumattomuuden tunne.” Mikään luokista ei korostunut merkittävästi.

Sosiaalisen yksinäisyyden aineistolähtöistä luokkaa “kaveripiirin puute” nuoret kuvasivat muun muassa ilmauksilla *“minulla on koulussa vain 2 kaveria ja jos kumpikaan ei oo koulussa niin silloin olen yksin eikä ole ketään muita henkilöitä keiden kanssa tuntisin kuuluvani joukkoon”* ja *“Olen usein yksin.”* Vastauksissa korostuu nuorten kuvailu siitä, että heillä ei ole elämässään riittäviä sosiaalisia piirejä vertaistensa kanssa. Vastauksista ilmenee sosiaalisen yksinäisyyden subjektiivisuus, jolloin kaksi kaveria omaava henkilö toivoisi elämänsä lisää vertaisia, joiden kanssa tuntisi kuuluvansa joukkoon.

Sosiaalisten suhteiden puute rajautui seuraavassa aineistolähtöisessä luokassa erityisesti vapaa-ajalle. Nuoret kuvasivat luokassa “yksinolo vapaa-ajalla” kokemuksiaan esimerkiksi seuraavin ilmauksin: *“Olen vapaa ajalla usein yksin ja ystävilläni ei ole aikaa minulle,”* *“vapaa-ajalla minulla on tasan 1 kaveri jonka kanssa olen”* ja *“Olen usein yksin koulun jälkeen.”* Vastauksissa korostuu nuorten kokemus siitä, että yksinäisyys on toistuva kokemus, joka on sidoksissa ajallisesti ja sosiaalisesti vapaa-aikaan. Vastauksissa ilmenee, että koulussa

solmittujen sosiaalisten suhteiden ylläpitäminen vapaa-ajalla on haasteellista. Nuoret selkeästi kaipaavat merkittäviä sosiaalisia suhteita myös vapaa-ajalla.

Tyytymättömyyttä sosiaalisiin suhteisiin kuvailtiin aineistolähtöisessä luokassa “sosiaaliset odotukset.” Nuoret kuvailivat sosiaalisia odotuksiaan seuraavasti: *“En kyllä erityisemmin tykkää näistä ihmisistä”* ja *“odotan tapaavani muita ystäviä, jotka ovat valmistuneet tästä koulusta.”* Vastauksissaan nuoret korostavat tyytymättömyyttään nykyisiin sosiaalisiin piireihin omassa oppilaitoksessaan. Näissä vastauksissa ilmenee sosiaalisten piirien laadun merkitys. Vaikka nuorilla on ympärillään vertaisia oppilaitoksessa, eivät he koe näitä sosiaalisia piirejä itselleen sopiviksi ja merkittäviksi. Kuulumattomuuden tunnetta kuvastaa vastaus *“... ja en tunne itseni olevan osa porukkaa. (- -), sillä minusta tuntuu kuin en olisi osa joukkoa.”* Nuori korostaa vastauksessaan omaa ulkopuolisuuttaan, vaikka kertookin olevansa fyysisesti osana joukkoa.

Luokan muut vastausyksiköistä muodostettiin aineistolähtöiset luokat “negatiiviset tunteet ja henkinen pahoinvointi,” “toimettomuus ja passiivisuus,” “väkivalta ja kiusaaminen” ja “selviytymisstrategia.” Negatiiviset tunteet ja henkinen pahoinvointi korostui koko kysymyksen vastausyksiköistä eniten.

Luokan muut aineistolähtöistä luokkaa “negatiiviset tunteet ja henkinen pahoinvointi” nuoret kuvailevat esimerkiksi seuraavasti: *“Olen surullinen,” “kipua sydämessä,” “masentaa”* ja *“sosiaalisuus tuo minulle ahdistusta ja ärtymystä.”* Tämän luokan vastauksissa korostuivat negatiiviset fyysiset ja psyykkiset reaktiot yksinäisyyttä ja sosiaalisia tilanteita kohtaan. Vastauksien suuri lukumäärä voidaan tulkita niin, että fyysiset ja psyykkiset haasteet ovat hyvin yleinen ja todellinen osa yksinäisten nuorten arkea.

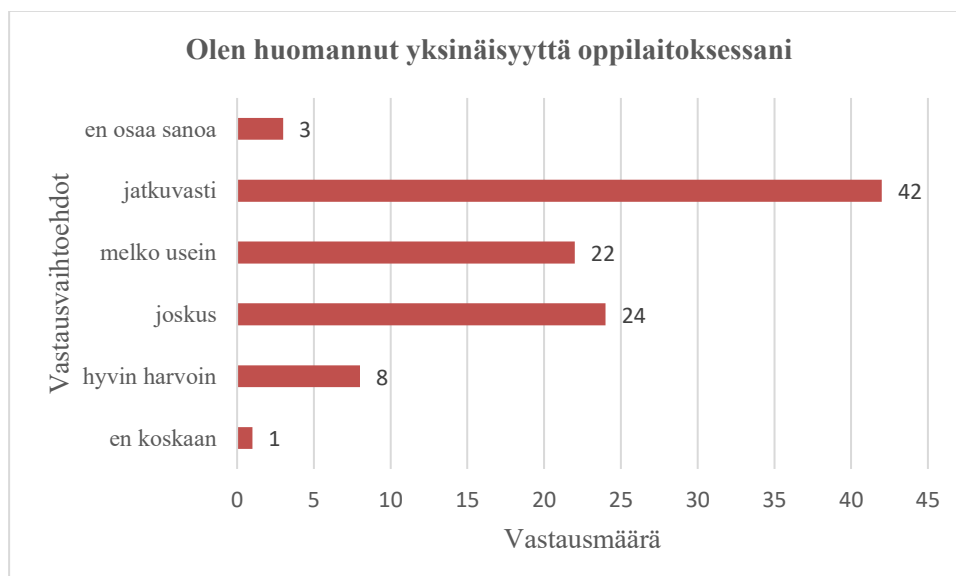
Omaa toimintaa kuvattiin aineistolähtöisessä luokassa “toimettomuus ja passiivisuus.” Näissä kuvauksissa nuoret ilmaisivat yksinäisyyden näkyvän heidän arjessaan muun muassa: *“En ole aktiivinen asioissa,” “en puhu niin paljoa”* ja *“sillee et katon tiktok yli 6h.”* Yksinäisyys vaikuttaa kuvailujen perusteella nuoren aktiivisuuteen ja vapaa-ajan vieton tapoihin. Näiden vastausten valossa voidaan todeta yksinäisyyden tunteen passivoivan nuoria.

Muiden toimintaa kuvaillaan luokan “väkivalta ja kiusaaminen” vastauksissa. Nuoret kuvailevat kokemuksiaan seuraavasti: *“kohdellaan huonommin, ahdistellaan, huhutaan ja harjoitetaan väkivaltaa”* sekä *“minut on pahoinpidelty 4 kertaa tänä vuonna.”* Näiden vastausten perusteella voidaan todeta yksinäisten nuorten kokevan kiusaamista ja väkivaltaa

vertaistensa taholta oppilaitoksessaan. Vastauksista ei kuitenkaan käy ilmi, että lisääkö yksinäisyys kiusaamisen ja väkivallan kokemuksia, vai syntyykö yksinäisyyden tunne kiusaamisesta ja välivallasta. Kuitenkin nuoret ovat kysymyksessä kertoneet näiden kokemusten liittyvän toisiinsa.

Viimeiseissä aineistolähtöisessä luokassa ”selviytymisstrategia,” nuoret kuvailevat sopeutumista yksinäisyyteen muun muassa seuraavasti: *”ja aion hakea lukioon jonne muut luokkakaverini eivät mene/pääse,” ”en käy koulussa” ja ”vietän aikaa hyvin paljon perheeni kanssa.”* Vastauksissa nuoret esittelevät keinoja ja ratkaisuja nykyiseen sosiaaliseen tilanteeseensa. Vastauksissa korostuu joko muutoksen halu sosiaaliseen piiriin tai yksinäisyyttä välttelevä toiminta. Myös kuvailu perheen kanssa vietetystä ajasta viestii siitä, että läheiset perhesuhteet eivät riitä korvaamaan haluttua sosiaalista piiriä vertaisten kanssa.

Kyselyssä nuorilta selvitettiin yksinäisyyden näkyvyyttä oppilaitoksessaan monivalintakysymyksellä ”Olen huomannut yksinäisyyttä oppilaitoksessani” (kts. Kuvio 2.) Vastausten perusteella voidaan havaita, että suuri osa nuorista huomaa yksinäisyyttä oppilaitoksessaan toistuvasti. Sen lisäksi, että nuoret kokevat yksinäisyyttä itse, he huomaavat sitä myös toisissa. Vaikka yksinäiset nuoret havaitsevat oppilaitoksessaan myös toisia yksinäisiä nuoria, niin kyselystä ei selviä se, pyrkivätkö he luomaan sosiaalisia suhteita toisten yksinäisten nuorien kanssa.



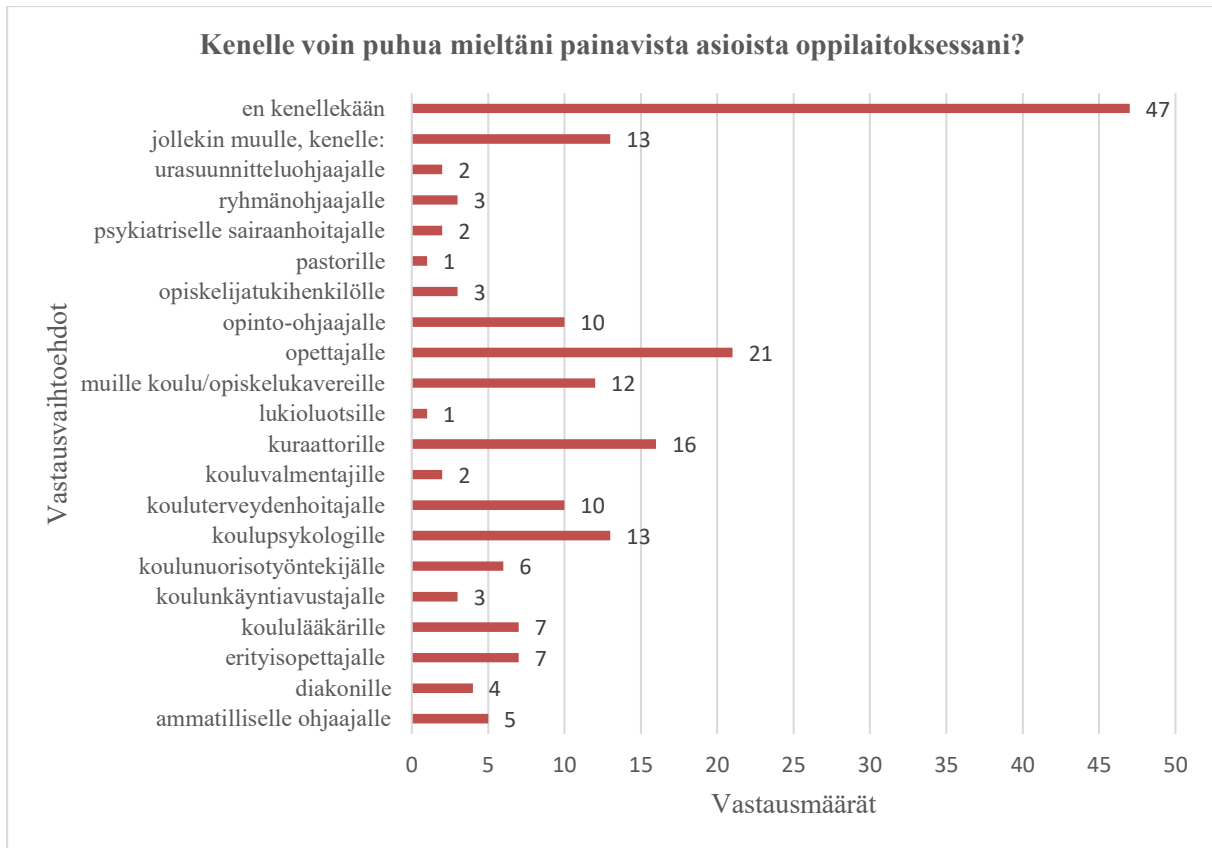
Kuvio 2. Yksinäisyyden havaitseminen -monivalintakysymyksen vastausten jakauma vastausvaihtoehdoittain.

Keskeisimmät ilmiöt yksinäisten nuorten arjessa olivat erityisesti ulkopuolisuuden tunne, negatiiviset tunteet ja henkinen pahoinvointi, sekä toimettomuus ja passiivisuus arjessa.

Huomion arvoista on, että osa nuorista ilmaisee sopeutuneensa yksinäisyyden tunteeseen tai kehittäneensä keinoja yksinäisyydestä selviämiseen tai yksinäisyyden tunteen välttämiseen. Monivalintakysymyksen perusteella nuorten yksinäisyyden kokemukset eivät jää pelkästään henkilökohtaisiksi kokemuksiksi, vaan myös he havaitsivat yksinäisyyttä toisissa nuorissa oppilaitoksessaan.

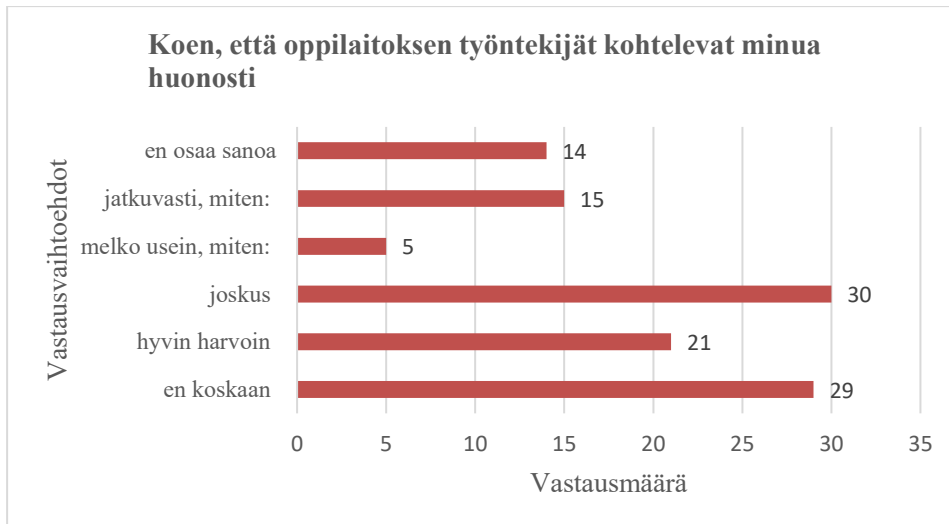
Monivalintakysymyksessä *“Kenelle voin puhua mieltäni painavista asioista oppilaitoksessani?”* nuoret valitsivat ensin monivalintakysymyksen vaihtoehdoista. Jos nuori valitsi kohdan *“jollekin muulle, kelle?”* hän sai täydentää vastaustaan avokysymyksessä. Vastaukset luokiteltiin neljään aineistolähtöiseen pääluokkaan. Nuorten vastauksista korostui, että moni nuori ei koe pystyvänsä puhumaan oppilaitoksensa henkilökunnalle, tai ei ole kokenut saavansa apua, vaikka sitä olisi tarvinnut. Lisäksi nuoret kokevat, että oppilaitoksen henkilökunnan taholta epäoikeudenmukaista tai ongelmia vähättelevää käytöstä

Monivalintakysymyksen vastauksissa (kts. Kuvio 3.) nuoret ilmoittivat pystyvänsä puhumaan erityisesti opettajille, kuraattorille, koulupsykologille sekä koulukavereilleen. Huomion arvoista on, että suuri osa nuorista vastasi, ettei voi puhua mieltä painavista asioista kenellekään. Oppilaitoksissa on tuttujen opettajien lisäksi myös juuri tähän tarkoitukseen palkattua henkilökuntaa, kuten esimerkiksi kuraattorit ja koulupsykologit. Herää kysymys, miksi kaikista käytettävissä olevista henkilökuntaresursseista huolimatta nuoret eivät voi lähestyä ketään huoliensa ja murheidensa kanssa? Onko henkilökunta ylityöllistettyä? Eikö henkilökunta tule tarpeeksi lähelle ja tutuiksi nuorten kanssa, jotta nuoret voisivat lähestyä heitä? Muun muassa nämä ovat kysymyksiä, joihin tarvitaan vastauksia, jotta yksinäisyyden ehkäiseminen ja poistaminen oppilaitoksissa onnistuisi.



Kuvio 3. Huolista puhuminen -monivalintakysymyksen vastausten jakauma vastausvaihtoehdoittain Monivalintakysymyksessä *“Kenelle voin puhua mieltäni painavista asioista oppilaitoksessani?”* jos nuori valitsi kohdan *“jollekin muulle, kelle?”* hän sai täydentää vastaustaan avokysymyksessä. Avokysymyksessä nuoret luettelivat muita henkilöitä, joille he pystyvät puhumaan mieltään painavista asioista. Vastaukset jaettiin aineistolähtöisiin pääluokkiin, joista muodostuivat ryhmät perhe, ystävyysuhteet, parisuhde ja ammattilaiset. Nuorten vastauksissa korostui heille oletettavasti läheisimmät ihmissuhteet, kuten esimerkiksi *“äiti,” “perhe,” “poikaystävä”* ja *“välkkäpajan opettajille.”* Koska vastauksista ei noussut yhtään selkeää ihmissuhdetyyppiä jolle nuori voisi puhua murheistaan, tarvittaisiin nuorilta lisää tietoa siitä kenelle heidän olisi helpointa puhua ja mitkä asiat edistäisivät omista asioista keskustelemista oppilaitoksessa ja vapaa-ajalla.

Monivalintakysymyksessä *“Koen, että oppilaitoksen työntekijät kohtelevat minua huonosti”* (kts. Kuvio 4.) korostuivat vastausvaihtoehdot *“joskus”* ja *“en koskaan.”* Nuorten kokemaa huonoa kohtelua henkilökunnan taholta on kyselyn mukaan harvoin, mutta sitä kuitenkin esiintyy. Vastaajat, jotka olivat valinneet vaihtoehdot *“jatkuvasti, miten”* tai *“melko usein, miten,”* saivat tarkentaa avokysymykseen, millaista heidän kokemansa huono kohtelu on.



Kuvio 4. Koettu huono kohtelu oppilaitoksessa -monivalintakysymyksen vastausten jakauma vastausvaihtoehdoittain.

Avokysymyksen vastaukset jakautuivat viiteen aineistolähtöiseen pääluokkaan, jotka kuvaavat nuorten kokemuksia huonosta kohtelusta henkilökunnan taholta. Näitä kokemuksia olivat epäoikeudenmukaisuuden tunne, epäammattimaisuus, kiusaaminen ja nöyryyttäminen, sivuuttaminen ja vähättely ja rasismi.

Epäoikeudenmukaisuuden tunnetta nuoret kuvasivat muun muassa seuraavasti: *”Antaa arvosanoja sukupuolen mukaan”* ja *”yksi henkilökunnan jäsen kohtelee oppilaita eriarvoisesti.”* Nuorten vastaukset viestivät heidän kokevansa ja todistavansa henkilökunnan kohtelevan oppilaita eriarvoisesti. Samankaltaista koettua vääränlaista opettajan käytöstä havaitaan myös luokassa epäammattimaisuus, jossa nuoret kuvailevat henkilökunnan käyttäytyvän *”epäammattimaisesti”* sekä *”jotkut opettajat kohtelevat huonosti.”* Tämä kertoo siitä, että opettajien toimintatavat näkyvät nuorille oppilaitoksessa. Voidaan myös pohtia, onko epäoikeudenmukaisuus tarkoituksenmukaista, vai tekeekö opettaja tätä tiedostamattaan.

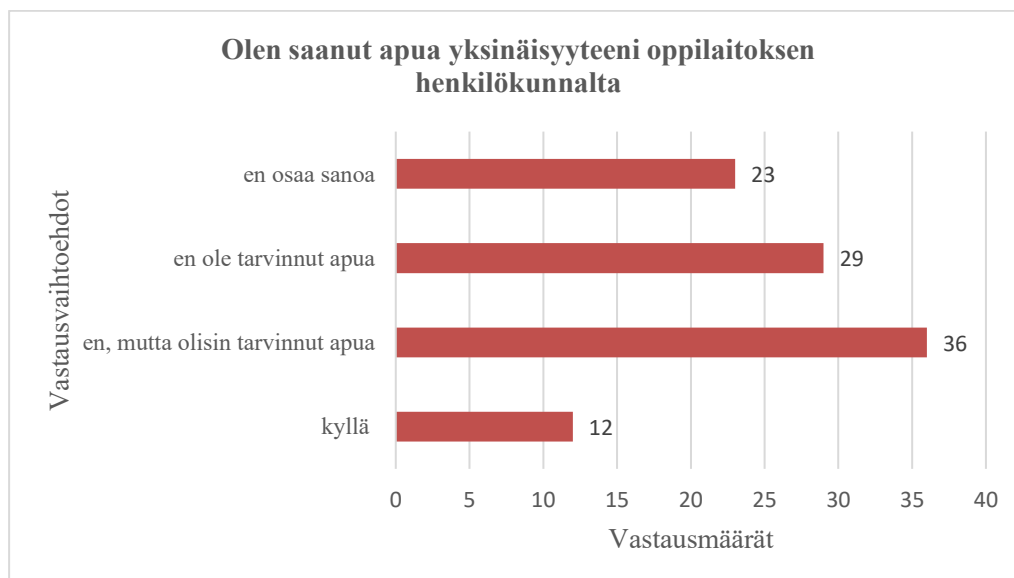
Nuorten kokemuksissa nousi esiin myös kiusaamista ja nöyryyttämistä henkilökunnan taholta.

Nuoret kuvasivat kokemuksia seuraavasti: *”He olettavat minusta asioita jotka eivät ole totta ja syyttävät minua asioista joita ei ole tapahtunut ja olettavat minusta asioita ja siksi kohtelevat minua eri tavalla ja eivät välitä mistään ja huutavat vain,”* ja *”tekevät turhaan rikosilmoituksia, kaltoinkohtelevat, puhuvat [alatyylinen ilmaus], laskevat arvosanoja.”*

Vastaavaa käytöstä on kuvataan myös luokassa rasismi, jota nuoret kuvaavat seuraavasti: *”opettajat on rasisti ja minulla ei ole paljon vaatteita ja niin he kiusaa ja pilkka”* ja *”rasismi joskus opetkin on rasisteja.”* Tällaiset kiusaamisen ja rasismin piirteet oppilaitoksen henkilökunnan taholta ovat äärimmäisen huolestuttavia.

Huonoksi kohteluksi nuoret kuvailivat myös oppilaitoksen henkilökunnan sivuuttavaa ja vähättelevää asennetta heidän huoliaan ja ongelmiaan kohtaan. Tätä nuoret kuvasivat muun muassa seuraavasti: *”koulupsykologi vähätteli kahden vuoden ajan ongelmiani ja silti olen saanut nyt masennus diagnoosin minkä hän sanoi olevan epätodennäköistä”* ja *”he eivät näe minua.”* Nämä nuorten kokemukset kertovat siitä, että he eivät saa tarvitsemaansa tukea oppilaitoksen henkilökunnalta ja kokevat jääneensä sivuutetuksi, vaikka ovat lähestyneet henkilökuntaa murheidensa kanssa. Mahdollisesti sivuuttava ja vähättelevä asenne nuorten ongelmia kohtaan voi olla osasyynä aiemmin esitetylle kysymykselle siitä miksi nuoret kokevat, etteivät he voi puhua kenellekään murheistaan.

Monivalintakysymyksessä *”Olen saanut apua yksinäisyyteeni oppilaitoksen henkilökunnalta”* (kts. Kuvio 5,) korostuu vastausvaihtoehto ”en, mutta olisin tarvinnut apua.” Tämä osoittaa, että merkittävä osa nuorista kokee jääneensä vaille tarvitsemaansa tukea yksinäisyyteen. Huomioitavaa on myös, että toiseksi yleisin vastaus oli ”en ole tarvinnut apua,” joka viittaa siihen, että vaikka vastanneet nuoret kokevat olevansa yksinäisiä, eivät he kokeneet tarvitsevansa apua yksinäisyyteen. Vastauksen yleisyys voi merkitä myös sitä, että osa nuorista on jo niin tottuneita yksinäisyyteen, etteivät koe tarvitsevansa siihen enää apua.



Kuvio 5. Avun saaminen henkilökunnalta -monivalintakysymyksen vastausten jakauma vastausvaihtoehdoittain.

Yleisesti nuorten vastauksista oppilaitoksen tukiverkostoista ja henkilökunnan toiminnasta voidaan todeta, että vaikka oppilaitoksen henkilökunnan tukea on saatavilla, moni nuori kokee, ettei apua ole saatavilla riittävästi tai he eivät koe voivansa puhua huolistaan kenellekään. Lisäksi henkilökunnan toiminnassa esiintyy nuorten kokemusten mukaan

toimintatapoja ja tilanteita, joissa nuorta on kohdeltu epäoikeudenmukaisesti ja tämän tunteita on loukattu, vähätelty tai sivuutettu.

Tässä luvussa tarkasteltiin nuorten yksinäisyyden kokemuksia teoriaohjaavien pääluokkien ja aineistolähtöisten luokkien avulla. Yhteenvetona nuorten kokemuksista yksinäisyydestä voidaan todeta, että se näkyy nuorten arjessa esimerkiksi vakavina fyysisinä ja psyykkisinä haasteina, joihin liittyvät muun muassa erilaiset kivut, masennus, itsetuhoiset ajatukset, uniongelmat ja keskittymisvaikeudet. Vastauksissa korostuvat myös yhteenkuuluvuuden tunteen puute ja yksin jäämisen kokemukset. Yksinäisyys ilmenee nuorten kuvailuissa sekä tunnekokemuksina, että konkreettisina tilanteina, joissa he kokevat jäävänsä muiden ulkopuolelle.

Emotionaalinen yksinäisyys näkyy nuorten arjessa etenkin tunneyhteyden puutteena, hylätyksi tulemisen tunteena, sekä joukkoon kuulumattomuuden tunteena. Osa nuorista kuvailee kokevansa itsensä yksinäisiksi ja ulkopuolisiksi vaikka heillä olisi ystäviä elämässään. Tämä viestii läheisen ja merkityksellisen ihmissuhteen puuttumisesta. Sosiaalinen yksinäisyys taas näkyy nuorten elämässä kaveripiirin puutteena ja vapaa-ajan viettämisenä yksin. Yksinäisyys korostuu vastauksissa ajallisesti erityisesti vapaa-ajalle, sillä osa kertoo sosiaalisen vuorovaikutuksen rajoittuvan ainoastaan oppilaitosympäristöön. Osa nuorista kokee oppilaitoksessaan myös kiusaamista ja jopa fyysistä väkivaltaa, jotka liittyvät yhteen yksinäisyyden kokemusten kanssa.

Koulun tukiverkostojen ja henkilökunnan toiminnan osalta merkittävä havainto on, että monet nuoret eivät koe voivansa puhua mieltään painavista asioista kenellekään oppilaitoksessaan. Vaikka Oppilaitoksissa on tarjolla erilaisia tukipalveluja, suuri osa nuorista kokee, ettei apua ole riittävästi tai etteivät he uskalla hakea sitä. Myös henkilökunnan toiminnassa ilmenee nuorten kokemusten mukaan epäoikeudenmukaisuutta, heidän kokemustensa vähättelyä ja jopa kiusaamista. Suuri osa nuorista myös ilmoitti, ettei ollut saanut apua yksinäisyyteen, vaikka olisi sitä kaivannut.

Näiden tulosten valossa voidaan huomata, että yksinäisyys on laaja ja vakava ongelma nuorten elämässä, ja sen vaikutukset ulottuvat heidän elämänsä moniin eri osa-alueisiin, kuten fyysiseen ja psyykkiseen hyvinvointiin, sosiaalisiin suhteisiin ja koulunkäyntiin. Oppilaitoksissa tulisi panostaa enemmän yksinäisyyden ehkäisyyn ja saatavilla olevien tukitoimien kehittämiseen. Erityisesti oppilaitoksen henkilökunnan vuorovaikutustaitojen ja saavutettavuuden parantaminen voisi helpottaa nuorten mahdollisuuksia hakea ja saada apua.

5.2. Miten nuoret kuvailevat kokemaansa ostrakismia?

Jotta voidaan ymmärtää, millaista nuorten kokema ostrakismi on, on ensin selvitettävä millaisia ilmiöitä, tunteita ja tilanteita se synnyttää heidän arjessaan. Tässä luvussa tarkastellaan nuorten ostrakismin kokemuksia aineistosta nostetun teoriaohjaavan pääluokan ostrakismin ja aineistolähtöisten luokkien sekä monivalintakysymysten avulla. Ostrakismin osuus nuorten vastauksissa korostui aineistossa odotettua enemmän.

Tulokset osoittivat, että ostrakismiin liittyy usein syrjinnän ja ulkopuolisuuden kokemuksia, jotka ilmenevät eniten non-verbaalisena eristämisenä ja huomiotta jättämisenä. Yksinäisten nuorten vastauksissa ilmeni myös sosiaalista vetäytymistä ostrakismin johdosta. Suuri osa nuorista on havainnut oppilaitoksessaan toistuvaa ulkopuolelle sulkemista ja kokee myös itse joutuneensa sen kohteeksi. Ulkopuolisuuden tunteen taustalla voi olla tiedostettu sosiaalinen eristäminen, mutta myös tilanteita, joissa nuori jää huomaamatta ja vaille osallistamista ryhmätilanteissa. Monet nuoret raportoivat, että heidän sosiaaliset suhteensa ovat muovautuneet siten, että ulkopuolelle jäämisestä on tullut osa arkea. Lisäksi osa nuorista on sopeutunut yksinäisyyteen ja vetäytynyt sosiaalisista tilanteista, mikä vaikeuttaa yksinäisyyden ehkäisyä ja nuorten auttamista oppilaitoksissa.

Monivalintakysymyksessä ”*Yksinäisyydellä voi olla monenlaisia vaikutuksia elämään. Tunnistatko alla olevista vaihtoehtoista ilmiöitä, jotka liittyvät sinun yksinäisyyden kokemukseesi?*” vastaajilla oli mahdollisuus nimetä myös muita vastauksia ja täydentää vastauksiaan avokysymyksessä. Pääluokkaan ostrakismi puolestaan muodostettiin aineistolähtöinen luokka ”syrjintä,” jota kuvattiin alkuperäisellä ilmauksella ”*muut syrjivät minua koulussa*”. Tämä ilmaisee yksinäisyyteen liittyvää ulkopuolisuuden kokemusta kouluyhteisössä, jossa nuori tulee syrjityksi vertaistensa taholta.

Avokysymyksessä ”*Miten yksinäisyys näkyy arjessasi?*” ostrakismiin liittyvät kokemukset muodostivat suurimman teoriaohjaavan pääluokan. Ostrakismin muodostettiin aineistolähtöiset luokat ”syrjintä ja kiusaaminen,” ”huomiotta jättäminen,” ”ulkopuolisuuden tunne,” ”sosiaalinen vetäytyminen,” ja ”sopeutuminen ostrakismiin.” Ulkopuolisuuden tunne korostui kokemuksena näistä eniten.

Ostrakismin aineistolähtöistä luokkaa ”syrjintä ja kiusaaminen” nuoret kuvasivat muun muassa seuraavin ilmaisin: ”*Kolussani monia ihmisiä kiusataan*” ja ”*jos kävelen jonkun ohi, hän tuijottaa ja kikattaa. He jättävät minut huomiotta, ja kun he eivät tee niin paritehtävän*”

takia, he katsovat minua alentavasti ja ilkeästi.” Vastauksissa kuvaillaan erityisesti non-verbaalista kiusaamista ja syrjintää, kuten katseet ja eleet. Nuorten kuvauksista voi huomata miten ostrakismia hyödynnetään myös yhtenä koulukiusaamisen muotona oppilaitoksissa.

Non-verbaalinen viestintä esiintyy myös ostrakismin muissa aineistolähtöisissä kuvauksissa. Luokassa “huomiotta jättäminen” nuoret kuvaavat kokemuksiaan seuraavasti: *“Koulussa muut eivät ota minua huomioon”* ja *“ryhmätehtävissä, joissa on enemmän kuin kaksi ihmistä, he jättävät minut huomiotta riippumatta siitä, onko minulla hyvä idea, joka on parempi kuin heidän ideansa”* Vastauksissa nuoret kuvailevat sosiaalisia tilanteita, joissa on läsnä muita heidän vertaisiaan, mutta he kokevat kuitenkin jäävänsä tilanteiden ja tapahtumien ulkopuolelle. Tämän luokan nuorten kuvauksissa ulkopuolelle jättämistä voidaan pitää tiedostettuna toimintana, jossa nuorta suljetaan ulkopuolelle jopa kesken oppimistehtävien. Tällaisista kuvauksista tulee esille non-verbaalisen ostrakismin havaitsemisen vaikeus, sillä näissä tapauksissa nuorta on syrjitty oppitunneilla opettajan läsnä ollessa.

Myös aineistolähtöisessä luokassa “ulkopuolisuuden tunne” non-verbaalinen viestintä on keskeistä. Nuoret kuvaavat kokemuksiaan muun muassa seuraavasti: *“Ei kutsuta mukaan jos muut menee jonnekin”* ja *“näen kuinka monet ihmiset puhuvat keskenään ja pitävät hauskaa ja siinä näen kuinka paksu lasiseinä minun ja muiden ihmisten välillä on.”* Näiden kokemusten perusteella on vaikeaa arvioida, onko nuoren ulkopuolelle sulkeminen tiedostamatonta vai ei.

“Ulkopuolisuuden tunne” -luokan vastauksissa nuoret kuvaavat tilanteita, joissa he kokevat, että heitä eristettäisiin tai kohdeltaisiin huonosti, mutta he kokevat silti kärsivänsä tilanteesta ja siihen liittyvästä ulkopuolisuuden tunteesta. Tämä erottaa vastaukset “huomiotta jättäminen” -luokasta, jossa vastaajat kuvailevat muiden henkilöiden tietoisesti sivuuttavan ja jättävän heitä erilaisissa tilanteissa ulkopuolelle. Riippumatta siitä onko kuvauksissa esiintyvä ulkopuolelle jättäminen tiedostamatonta vai ei, aiheuttaa se nuorelle kipua ja ahdistusta.

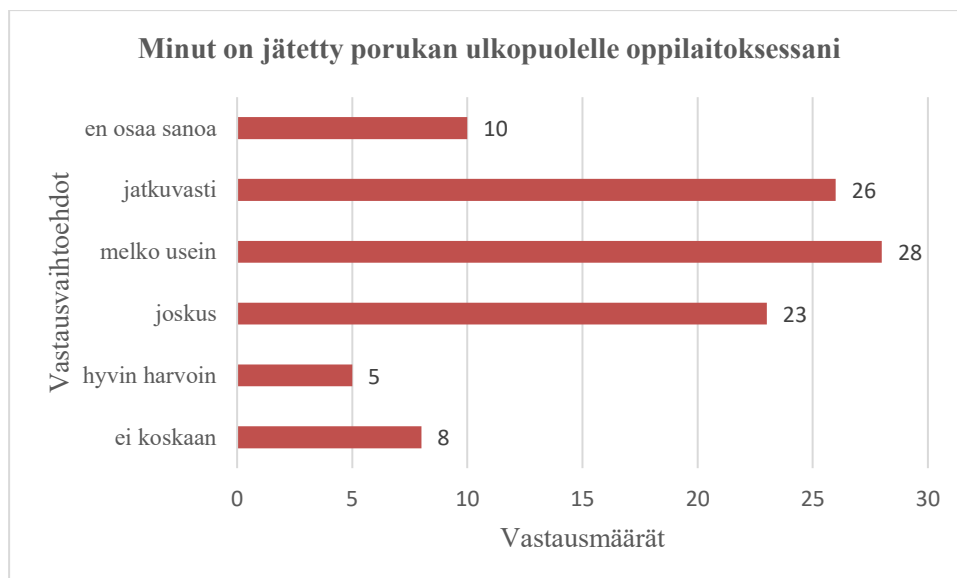
Luokassa ”sosiaalinen vetäytyminen” nuoret kuvailevat tilannettaan muun muassa seuraavasti: *”yksin istuminen ja oleminen,” ”olen koko ajan kotona en ole ulkona haluaisin mennä ulos ja saada tutustua uuten ystävin mutta en olekan niin sopiva”* ja *”lopetin harrastukseni vaikka rakastin sitä mutta en vain enää kestänyt sitä syrjintää ja yksinäisyyttä mitä koin siellä ollessani.”* Nuorten vastauksista voi tulkita, miten pitkäaikainen ulkopuolisuus lamaannuttaa, jolloin kivuttomampi ratkaisu tuntuu olevan sosiaalisista tilanteista vetäytyminen tai kokonaan pois jääminen. Tällöin nuori ei enää koe sosiaalisia

tilanteita mahdollisuuksina, vaan enemmän uhkana. Vetäytyminen toimii turvallisempaa vaihtoehtona, eli eräänlaisena ”suojakeinona.” Tämä piirre hankaloittaa pitkään yksin olleen nuoren helpottamista ja auttamista, koska yksinäinen ei välttämättä enää edes halua hakeutua sosiaalisiin tilanteisiin.

Jatkoa sosiaalisen vetäytymiselle kuvataan luokassa ”sopeutuminen ostrakismiin.” Tässä luokassa nuoret kuvailivat ostrakismia muun muassa seuraavasti: *”Olen tottunut yksin olemiseen,”* *”teen paljon töitä, muuten istun yksin huoneessani,”* ja *”oon vaan neljän seinän sisällä kotona ja makaan sängyssä.”* Kokemuksissa keskityttiin erilaisiin tapoihin ja tottumuksiin olla yksin sekä muuhun tekemiseen, jonka avulla yksinäisyyden tunnetta pyrittiin välttämään. Muiden aineistolähtöisten luokkien vastauksista poiketen, tämän luokan vasatauksissa eivät korostuneet negatiiviset tunteet nuoren omaa tilannetta kohtaan. Tämä voi olla seurausta pitkään jatkuneesta totutusta ulkopuolisuuden tunteesta, jolloin siitä on jo tullut osa nuoren arkea.

Monivalintakysymyksessä *”Minut on jätetty porukan ulkopuolelle oppilaitoksessani”* (kts. Kuvio 10.) korostuvat vaihtoehdot *”melko usein,”* *”jatkuvasti”* ja *”joskus.”* Nämä vaihtoehdot osoittavat sen, että valtaosa nuorista kokee jäävänsä porukan ulkopuolelle koulussa toistuvasti. Huomion arvoista on, että vaihtoehdot *”hyvin harvoin”* ja *”ei koskaan”* puolestaan ovat todella harvinaisia, mikä viittaa siihen, että porukan ulkopuolelle jääminen koulussa on todella yleistä.

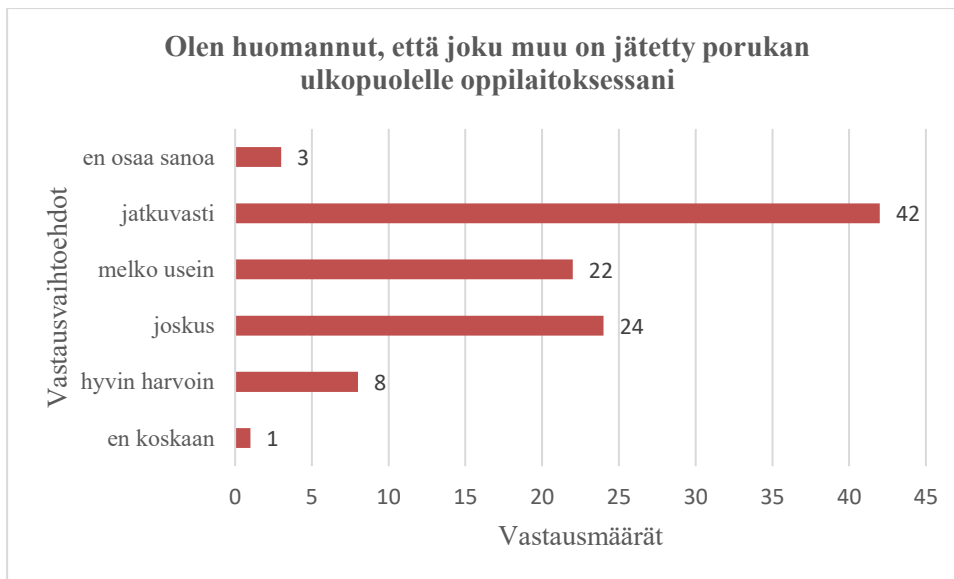
Kyselyn tulokset osoittavat, että koulu yhteisössä tapahtuva ulossulkeminen ei ole yksittäinen tai satunnainen ilmiö, vaan monille nuorille toistuva kokemus. Koska suurin osa vastaajista sijoittuu vastausvaihtoehtoihin, jotka viittaavat toistuvaan ulkopuolelle jättämiseen, voidaan pohtia, kuinka tämä vaikuttaa nuorten hyvinvointiin ja oppilaitosympäristön sosiaaliseen ilmapiiriin. Erityisesti se, että vain pieni osa nuorista ilmoittaa, ettei ole koskaan jäänyt ulkopuolelle, viittaa siihen, ettei yksikään oppilaitos ole täysin vapaa ostrakismin ilmiöstä.



Kuvio 6. Koettu porukan ulkopuolelle jättäminen -monivalintakysymyksen vastausten jakautuminen vastausvaihtoehdoittain.

Monivalintakysymyksessä ”*Olen huomannut, että joku muu on jätetty porukan ulkopuolelle oppilaitoksessani*” (kts. Kuvio 11.) Korostuu vaihtoehto ”*jatkuvasti*.” Tämä osoittaa, että suurin osa nuorista on havainnut toistuvaa ulkopuolelle sulkemista koulussaan. Vaihtoehdot ”*hyvin harvoin*” ja ”*ei koskaan*” saivat hyvin vähän vastauksia, mikä korostaa, että ulkopuolelle jättämisen havaitseminen on yleistä nuorten keskuudessa.

Kyselyn tulokset osoittavat, että ulkopuolelle jättämisen ilmiö ei jää ainoastaan nuorille yksilölliseksi kokemukseksi, vaan se on myös laajemmin havaittavissa oppilaitosyhteisössä nuorten keskuudessa. Se, että niin moni nuori tunnistaa toisten joutuvan ulkopuolelle toistuvasti viittaa siihen, että kyse ei ole yksittäisistä tapauksista vaan luultavasti enemmänkin rakenteellisemmasta ongelmasta. On huomion arvoista, että vain harva nuori ilmoittaa, ettei ole koskaan huomannut tällaista käytöstä, mikä viittaa siihen, että ostrakismi on osa oppilaitosyhteisön arkea.



Kuvio 7. Havaittu porukan ulkopuolelle jättäminen -monivalintakysymyksen vastausten jakautuminen vastausvaihtoehdoittain.

Tässä luvussa tarkasteltiin nuorten kokemuksia ostrakismista. Tulokset osoittavat, että ostrakismi on laajasti läsnä oppilaitoksissa ja ilmenee monin eri tavoin, kuten syrjintänä, huomiotta jättämisenä ja ulkopuolisuuden tunteena. Monille nuorille yksinäisyys ja porukan ulkopuolelle jättäminen ovat toistuvia kokemuksia, jotka vaikuttavat heidän hyvinvointiinsa ja oppilaitoksen sosiaaliseen ilmapiiriin. Koska suurin osa nuorista on joko itse kokenut tai havainnot ostrakismia oppilaitoksessaan, ilmiötä ei voida tällöin pitää yksittäisinä tapauksina, vaan ostrakismin yleisyys viittaa laajempiin rakenteellisiin haasteisiin oppilaitoksissa.

Non-verbaalinen ostrakismi, kuten katseiden, eleiden ja hiljaisen huomiotta jättämisen kautta tapahtuva syrjintä, nousee esiin merkittävänä yksinäisyyden kokemusta vahvistavana tekijänä. Vastauksissa ei kuvailtu lainkaan sanoitettua ulkopuolelle sulkemista. Monet nuoret kuvaavat jäävänsä huomiotta oppitunneilla ja ryhmätehtävissä, mikä korostaa ostrakismin hienovaraista mutta vaikutuksiltaan merkittävää luonnetta. Sosiaalinen vetäytyminen ja sopeutuminen ostrakismiin korostuvat ilmiön pitkäkestoisuuden seurauksina. Tulokset osoittavat tarpeen kehittää oppilaitosyhteisöissä toimintamalleja, jotka ehkäisevät ulkopuolisuuden kokemuksia ja tukevat nuorten yhteenkuuluvuuden tunnetta.

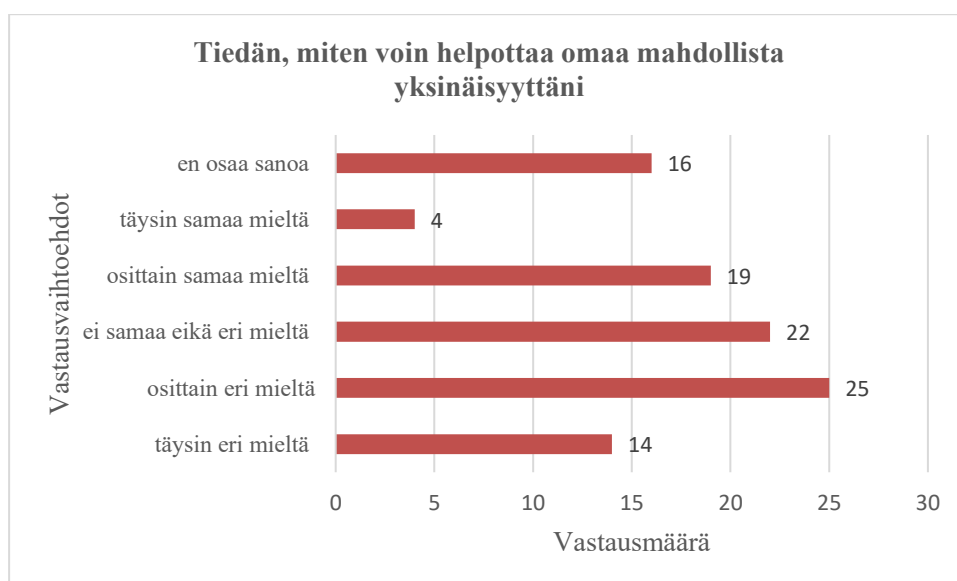
5.3. Millaisia keinoja yläkouluikäiset käyttävät helpottamaan yksinäisyyttä?

Kun tavoitteena on vähentää yksinäisyyttä nuorten keskuudessa, on ensin selvitettävä millä keinoin nuoret helpottavat yksinäisyyden tunnetta ja miten he itse vähentäisivät yksinäisyyttä oppilaitoksissaan. Tässä luvussa tarkastellaan nuorten kokemuksia yksinäisyyden

vähentämisestä oppilaitoksessaan monivalintakysymysten vastausten, sekä avokysymysten pohjalta muodostettujen aineistolähtöisten luokkien avulla.

Nuorten vastaukset osoittavat, että vaikka osa nuorista pyrkii aktiivisesti yksinäisyyden tunteen hallintaan esimerkiksi sosiaalisen osallistumisen tai itsenäisen tekemisen avulla, monet kokevat vaikutusmahdollisuutensa rajallisiksi. Lisäksi nuorilla on ideoita ja ymmärrystä siitä, miten he voisivat edesauttaa muita yksinäisyyden vähentämisessä, mutta he eivät ole kuitenkaan täysin varmoja kyvystään toimia toisten tukena. Nuorten vastauksissa korostuu oppilaitoksen rooli yksinäisyyden vähentämisessä. He esittävät konkreettisia ratkaisuja, jotka ovat sidoksissa enimmäkseen oppilaitoksen toimintakulttuuriin.

Monivalintakysymyksessä ”Tiedän, miten voin helpottaa omaa mahdollista yksinäisyyttäni” (kts. Kuvio 6.) korostuvat vastausvaihtoehdot ”osittain eri mieltä” sekä ”ei samaa eikä eri mieltä.” Tämä perusteella voidaan päätellä, että nuoret kokevat epävarmuutta kykyihinsä helpottaa omaa yksinäisyyttään. Huomioitavaa on, että ainoastaan neljä vastaajaa oli ”täysin samaa mieltä” siitä, että he voivat helpottaa omaa yksinäisyyttään.



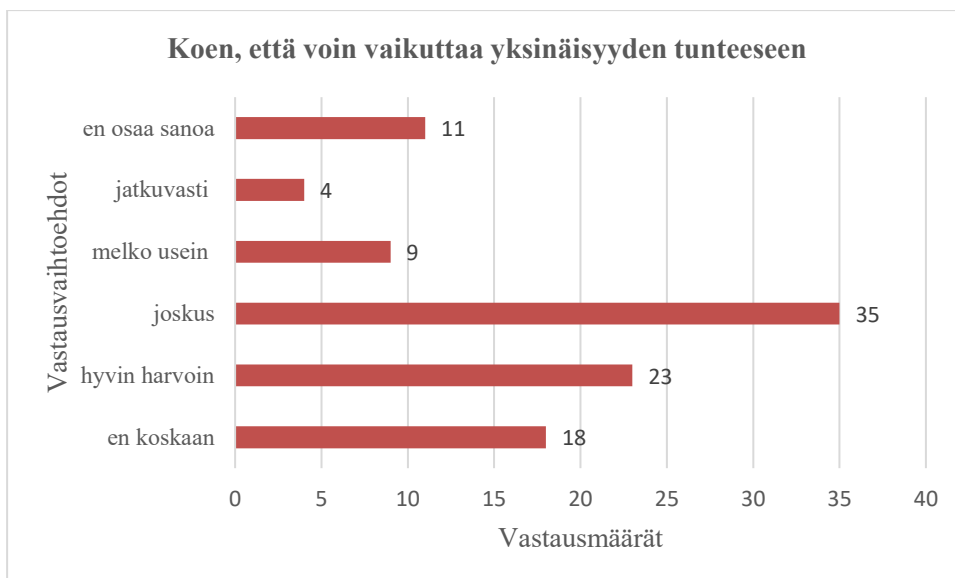
Kuvio 8. Yksinäisyyden helpottaminen -monivalintakysymyksen vastausten jakauma vastausvaihtoehdoittain.

Avokysymyksen ”Kerro meille keinoja, joilla voit helpottaa omaa yksinäisyyttäsi” vastaukset luokiteltiin neljään aineistolähtöiseen pääluokkaan. Vastauksista muodostetut pääluokat kuvaavat nuorten kokemuksia heidän omista keinoistaan helpottaa yksinäisyyttä, jotka ovat ”sosiaalinen osallistuminen,” ”itseilmaisu/henkilökohtainen kehitys,” ”sosiaalisten piirien muutos” ja ”tyytyminen.”

Yhdeksi keinoksi helpottaa yksinäisyyttä nuoret kuvasivat sosiaalista osallistumista, joka voi heidän mukaansa olla esimerkiksi: *"Näkemällä ihmisiä"* tai *"ryhtymällä seuratekemiseen enemmän."* Nämä nuorten vastaukset kuvaavat tilanteita, joissa nuori yrittää helpottaa yksinäisyyden tunnettaan hakeutumalla fyysisesti toisten pariin. Kun ensimmäinen pääluokka kuvastaa hakeutumista toisten pariin, kuvastaa toinen pääluokka yksinäisyyden helpottamista itsenäisellä tekemisellä, kuten: *"teen kivoja juttuja yksin"* ja *"pelaamalla."* Molemmissa pääluokissa kuvatun toiminnan tarkoituksena voidaan olettaa olevan huomion siirtäminen pois omasta yksinäisyydestä.

Edellä mainituista keinosta poikkeavia toimintamalleja olivat "sosiaalisten piirien muutos" ja "tyytyminen." Sosiaalisten piirien muutosta toivotaan ilmaisulla *"lähtemällä lukioon, jossa muut eivät ole täysiä aaseja."* Ilmaisussa tulee esille tyytymättömyys nykyisten sosiaalisten piirien laatuun. Tyytymistä yksinäisyyteen kuvasi ilmaisu *"olen vaan tottunut siihen jo viiden/kuuden vuoden aikana."* Tässä vastauksessa käy ilmi pitkäaikaisen yksinäisyyden aiheuttama lamaannus omaa tilannetta kohtaan, joka heikentää nuoren uskoa tilanteen muuttumisesta. Näissä pääluokissa aktiivisella toiminnalla ei pyritä vaikuttamaan yksinäisyyden tunteeseen, vaan vastaajalla on joko toive tilanteensa muuttumisesta tai sitten nuori on jo ehtinyt tottua yksinäisyyden tunteeseen sen pitkäaikaisuuden vuoksi.

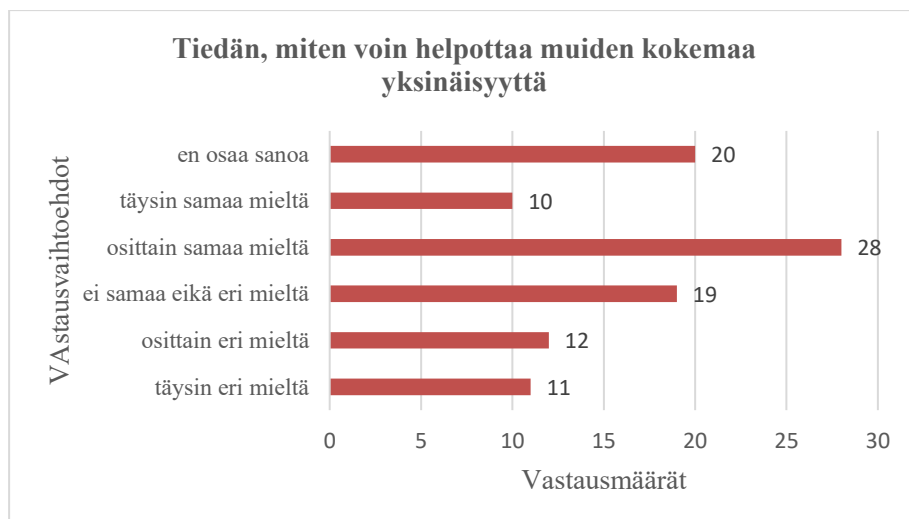
Monivalintakysymyksessä *"Koen, että voin vaikuttaa yksinäisyyden tunteeseen"* (kts. Kuvio 7.) korostuu vastausvaihtoehto *"joskus."* Huomion arvoista on myös, että paljon vastauksia ovat saaneet vaihtoehdot *"hyvin harvoin"* ja *"en koskaan."* Vastauksien perusteella nuorten kokemus on, että he eivät voi juurikaan vaikuttaa omaan yksinäisyyden tunteeseensa tai ainakin he ovat epävarmoja sen suhteen.



Kuvio 9. Yksinäisyyteen vaikuttaminen -monivalintakysymyksen vastausten jakauma vastausvaihtoehdoittain.

Kysymysten tulokset korostavat, että vaikka osa nuorista yrittää aktiivisesti helpottaa yksinäisyyttään sosiaalisen osallistumisen tai itsenäisen tekemisen kautta, monet kokevat vaikutusmahdollisuutensa rajallisiksi. Lisäksi vastauksissa nousee esiin nuorten tunne siitä, etteivät he pysty vaikuttamaan omaan yksinäisyyden tunteeseensa. Tämä voi olla pitkään jatkuneen yksinäisyyden aiheuttamaa, joka hankaloittaa entisestään yksinäisen sosiaalisten suhteiden rakentamista.

Monivalintakysymyksessä ”*Tiedän, miten voin helpottaa muiden kokemaa yksinäisyyttä*” (kts. Kuvio 8.) korostuu vaihtoehto ”*osittain samaa mieltä,*” jonka perusteella voidaan todeta, että suuri osa vastaajista ilmaisee jonkinlaista uskoa omaan kykyynsä auttaa muita yksinäisyyden kokemuksissa, mutta eivät kuitenkaan ole täysin varmoja kyvyistään. Huomion arvoista on, että vaihtoedot ”*en osaa sanoa*” ja ”*ei samaa eikä eri mieltä*” saivat paljon vastauksia, mikä viittaa siihen, että merkittävä osa nuorista ovat epävarmoja, tai eivät osaa arvioida kykyään auttaa muita näiden yksinäisyyden helpottamisen kanssa.



Kuvio 10. Muiden yksinäisyyden helpottamisen -monivalintakysymyksen vastausten jakauma vastausvaihtoehdoittain.

Avokysymyksen ”*Kerro meille keinoja joilla voit helpottaa toisten yksinäisyyttä?*” vastaukset luokiteltiin kolmeen eri aineistolähtöiseen pääluokkaan. Vastauksista muodostetut pääluokat kuvaavat nuorten tapoja helpottaa toisten yksinäisyyttä, jotka ovat: ”huomioiminen,” ”osallistaminen” ja ”läsnäolo.”

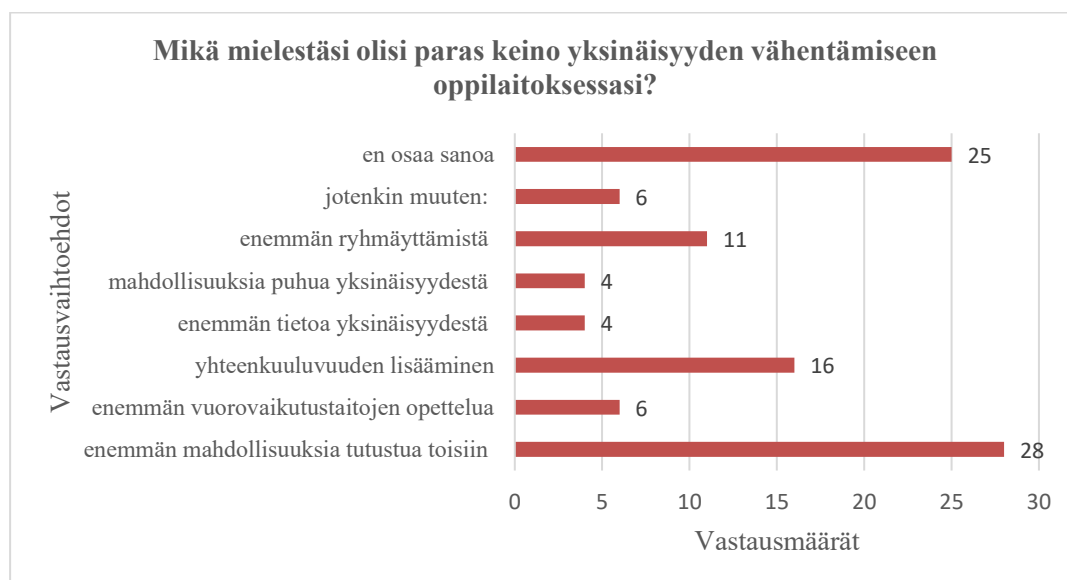
Yhtenä keinona helpottaa toisten yksinäisyyttä nuoret pitivät toisten huomioimista, jota he kuvailevat muun muassa seuraavilla tavoilla: ”*Kysymällä häneltä asioita josta hän on innostunut,*” ”*huomioimisella, hymyilemisellä*” ja ”*menen puhumaan heille, mutta he ovat yleensä sulkeutuneita ja pelästyvät helposti kaikkea.*” Nuoret ilmaisevat vastauksissaan sekä verbaalisia, että non-verbaalisia konkreettisia tapoja osoittaa huomiota toiselle. Yksi vastaajista pohtii myös sitä, että yksinäisiä voi olla vaikea lähestyä heidän varautuneisuutensa vuoksi, joka kertoo yksinäisyyden helpottamisen monimutkaisuudesta ja siitä, että pitkään yksinäisyyttä kokeneet tarvitsevat myös apua ja kannustusta sosiaalisten kohtaamisten tueksi.

Samankaltaisia keinoja mainittiin luokassa osallistaminen, jossa nuoret kuvailevat toisten yksinäisyyden helpottamista seuraavasti: ”*ottamalla mukaan porukkaan*” ”*ottamalla hänet mukaan asioihin*” ja ”*ottaa muut mukaan ja on ystävällinen.*” Tässä luokassa nuoret kuvailevat keinoja, miten yksinäinen saataisiin tuntemaan itsensä osaksi ryhmää. Tämä voisi toimia sosiaalisen yksinäisyyden helpottamisessa. Kolmannessa luokassa nuoret kuvailevat läsnäolon merkitystä yksinäisyyden helpottamiseen. Nuoret kuvailevat läsnäoloa muun muassa seuraavilla tavoilla: ”*Olemalla enemmän läsnä,*” ”*olemalla heidän seuranaan ja saada heidät tuntemaan että heillä on ainakin yksi henkilö jolle puhua*” ja ”*jos hän tulee puhumaan minulle kuuntelen ihan sama kenen muun kanssa olen.*” Näissä kuvauksissa nuoret

kertovat läheisen tuen ja läsnäolon merkityksestä, joka taas voisi auttaa emotionaalisen yksinäisyyden helpottamisessa.

Kysymysten vastaukset kertovat siitä, että nuorilla on ideoita ja ymmärrystä siitä, miten he voivat auttaa toisia yksinäisyyden vähentämisessä. Vastauksissa nuoret korostavat erityisesti läheisen huomioimisen, osallistamisen ja läsnäolon merkitystä yksinäisyyden helpottamisessa. Kuitenkin monivalintakysymyksen perusteella nuoret eivät ole täysin varmoja omista kyvyistään toimia toisten tukena. Tähän nuoret saattaisivat siis tarvita apua ja varmistusta oppilaitoksen valmiista toimintamalleista.

Monivalintakysymyksessä ”*Mikä mielestäsi olisi paras keino yksinäisyyden vähentämiseen oppilaitoksessasi?*” (kts. kuvio 9.) korostuivat vastaukset ”*enemmän mahdollisuuksia tutustua toisiin*” ja ”*en osaa sanoa.*” Huomion arvoista on myös, että vaihtoehdot ”*yhteenkuuluvuuden lisääminen*” ja ”*enemmän ryhmäyttämistä*” olivat suosittuja vaihtoehtoja. Tämän perusteella voidaan päätellä, että mikäli nuorilla on ideoita yksinäisyyden vähentämiseen oppilaitoksessa, liittyvät ne oppilaitoksen toimintakulttuuriin ja sen kehittämiseen. Vaihtoehdon ”*jotenkin muuten*” valinnet saivat halutessaan täydentää vastaustaan avokysymyksessä.



Kuvio 11. Yksinäisyyden vähentäminen oppilaitoksessa -monivalintakysymyksen vastausten jakauma vastausvaihtoehdoittain.

Avokysymyksen ”*Mikä olisi paras keino yksinäisyyden poistamiseen oppilaitoksessasi?*” vastaukset luokiteltiin kolmeen eri pääluokkaan: ”koulun toimintakulttuuri,” ”koulun ulkopuolinen toiminta” ja ”toivottomuus.”

Koulun toimintakulttuurilta toivottiin vastauksissa seuraavia toimintatapoja: *"enemmän eri luokkien välistä kanssakäymistä"* ja *"opettajat voivat puhua heille (yksinäisille)."* Nämä kuvailut osoittavat, että nuorille oppilaitoksen toimintakulttuurin merkitys ja vastuu on suuressa roolissa. Vastauksissa ehdotettiin myös oppilaitoksen ulkopuolista toimintaa, kuten *"partio"* ja *"hommatkaa instrumentti ja menkää bändiin siellä skenessä saa olla oma ittensä ja saa uuden perheen."* Näissä nuorten vastauksissa korostuvat harrastus vaihtoehtoisena keinona luoda sosiaalisia suhteita. Toisaalta vastaus partio ei vastaa kysytyyn kysymykseen. Kaksi vastausta ilmensi toivottomuutta tilanteeseen: *"haluan pois tästä koulusta"* ja *"ei ole ratkaisua."* Vastauksissa korostuu nuoren kokemukset siitä, että vaihtoehtoja tilanteen parantamiselle omassa oppilaitoksessa ei ole. Toivottomuuden tunteet vastauksissa korostavat pitkään jatkuneen yksinäisyyden aiheuttamaa olotilaa, jossa ulospääsyä yksinäisyydestä ei enää koeta olevan olemassa.

Tässä luvussa tarkasteltiin millaisia keinoja yläkouluikäiset käyttävät helpottamaan yksinäisyyttä. Luvun tulokset osoittavat, että nuoret näkevät yksinäisyyden vähentämisen sekä yksilöllisenä ja yhteisöllisenä haasteena. He tunnistavat joitakin keinoja, joilla voivat itse vaikuttaa yksinäisyyteensä, mutta kokevat vaikutus mahdollisuutensa rajallisiksi.

Nuoret pyrkivät helpottamaan yksinäisyyttä erilaisin keinoin, jotka olivat muun muassa sosiaalinen osallistuminen, itseilmaisu ja henkilökohtainen kehitys, sosiaalisten piirien muutos ja yksinäisyyteen tyytyminen. Sosiaalinen osallistuminen nuorten kuvausten mukaan tarkoittaa esimerkiksi aktiivista hakeutumista toisten seuraan ja ryhmätoimintaan, kun taas itseilmaisu kuvaa fyysisesti yksin tehtävää toimintaa kuten musiikin kuuntelua tai pelaamista. Osa nuorista pyrkii muuttamaan sosiaalisia piirejään esimerkiksi vaihtamalla koulua, mutta joidenkin kohdalla yksinäisyyden pitkäaikaisuus on johtanut siihen, että he ovat tottuneet tilanteeseensa eivätkä usko sen enää muuttuvan.

Vaikka nuoret osoittavat vastauksissaan jonkinlaista ymmärrystä siitä, miten he voisivat auttaa muita yksinäisyydessä, he ovat kuitenkin epävarmoja kyvyistään toimia toisten tukena. Toisten auttamisen keinoina nuoret mainitsevat muun muassa toisten huomioimisen, osallistamisen ja läsnäolon. Konkreettisia esimerkkejä ovat keskustelun aloittaminen yksinäisen kanssa, kiinnostuksen osoittaminen yksinäisen asioita kohtaan ja kuunteleminen. Esiin nousi myös kokemus siitä, että yksinäisten nuorten lähestyminen voi olla haastavaa, sillä he saattavat olla sulkeutuneita tai arkoja.

Nuoret pitivät vastauksissaan oppilaitoksen toimintakulttuuria merkittävänä tekijänä yksinäisyyden vähentämisessä. Monivalintakysymysten perusteella tärkeimmiksi keinoiksi nousivat mahdollisuuksien lisääminen tutustua toisiin, yhteenkuuluvuuden vahvistaminen ja ryhmäyttämisen lisääminen. Lisäksi avokysymysten vastauksissa ehdotettiin oppilaitoksen ulkopuolista toimintaa, kuten harrastuksia, jotka voisivat tarjota nuorille uusia sosiaalisia kontakteja. Huomioitavaa oli, että osa vastaajista ilmaisi toivottomuutta, eivätkä he kokeneet, että tilanteeseen olisi ratkaisua.

Tulokset osoittavat, että nuorten ratkaisut yksinäisyyden vähentämiseen olisivat konkreettisia toimia ja toimintamalleja, joita toteutettaisiin oppilaitoksissa. Nuoret toivovat vastauksissaan oppilaitoksen henkilökunnan taholta järjestettävää ryhmäytymistä ja yhteenkuuluvuuden tunteen lisäämistä.

6 Pohdinta

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää yläkouluikäisten nuorten kokemuksia yksinäisyydestä ja ostrakismista. Tavoitteena oli myös selvittää millaisilla keinoilla nuoret helpottavat omaa ja toisten yksinäisyyttä. Kyselyyn rajattiin ne vastaajat, jotka ilmoittivat olevansa yksinäisiä usein tai jatkuvasti. Tuloksia tarkastellaan yksinäisyyttä ja ostrakismia koskevan tutkimuskirjallisuuden sekä aineistosta esiin nousseiden nuorten kokemuksiin liittyvien teemojen näkökulmasta. Nuorten kokemuksista löytyi viitteitä yksinäisyyden teoriaan sosiaalisesta sekä emotionaalista yksinäisyydestä. Tuloksissa ostrakismi oli toistuva kokemus nuorten kuvauksissa.

Tuloksista käy ilmi, että nuoret kokevat sekä emotionaalista että sosiaalista yksinäisyyttä. Yksinäisyys nuorten arjessa ilmenee esimerkiksi henkisenä pahoinvointina, johon liittyvät erilaiset fyysiset ja psyykkiset kivut, masennus, itsetuhoiset ajatukset, uniongelmat ja keskittymisvaikeudet. Kyselyn vastaukset vahvistavat aiempaa tutkimuskirjallisuutta, jossa pitkään jatkuneeseen yksinäisyyteen liittyy vakavia mielenterveysongelmia (Rokach & Patel, 2024). Erilaisten kipujen kuvailu tulee tuloksissa esiin niin monivalintakysymyksissä, kuin avoimissakin kysymyksissä ja saavat vahvistusta teoriataustasta, jossa yksinäisyyden kerrotaan aktivoivan samoja emotionaalisia alueita aivoista, kuin fyysinen kipu (Cacioppo & Patrick, 2008). Nuorten kuvailuja aineistossa tukee myös Lyyran ym. (2019) tutkimus nuorten yksinäisyyden yhteyden erilaisiin psykosomaattisiin oireisiin ja lääkkeiden käyttöön.

Emotionaaliseen yksinäisyyteen nuorten arjessa liittyy tunneyhteyden puutetta sekä hylätyksi tulemisen ja joukkoon kuulumattomuuden tunnetta. Nuorten kokemuksissa korostuu tunne siitä, että vaikka he olisivat fyysisesti ystävien seurassa niin toivottu syvällisempi tunneyhteys muihin puuttuu, tai he kokevat ulkopuolisuuden tunnetta ryhmässä. Weissin (1973) teoria siitä, että emotionaalisesti yksinäinen saattaa olla vertaistensa ympäröimänä mutta silti kokea syvää yksinäisyyttä ja ahdistusta vahvistuu näissä nuorten kuvauksissa. Nuorten kuvauksissa ei löytynyt mainintoja läheisten perhesuhteiden puutteesta.

Sosiaalista yksinäisyyttä nuoret kuvailivat arjessaan muun muassa kaveripiirin puutteella, yksinolemisella vapaa-ajalla, kuulumattomuuden tunteella sekä sosiaalisilla odotuksilla. Vastauksissa korostui nuorten kokemus yksinäisyydestä toistuvana kokemuksena, joka oli vahvasti sidoksissa vapaa-aikaan, sekä tyytymättömyyteen nykyisistä sosiaalisista piireistä omassa oppilaitoksessa. Nuorten kuvaukset viittaavat sosiaalisen verkoston ohueen rakenteeseen ja tukivat teoriaa sosiaalisesta yksinäisyydestä, jossa sosiaalisen piirin tulee olla

yksinäistä laadullisesti ja määrällisesti tyydyttäviä (Weiss, 1973). Osa nuorista ilmoitti heillä olevansa ”*tasan yksi ystävä*” joka ilmaisee tyytymättömyyttä ystävien lukumäärään, kun taas ”*odotan tapaavani muita ystäviä, jotka ovat valmistuneet tästä koulusta*” viittaa tyytymättömyyttä sosiaalisen piirin laatuun.

Tutkimustulokset osoittivat tukea Weissin teorialle emotionaalisesta ja sosiaalisesta yksinäisyydestä, mutta tuloksista ilmenee myös yksinäisyyden monimuotoisuus sen kokemisessa: moni nuori raportoi molempia ilmiöitä yhtä aikaa ja tämä osoittaa, ettei jako ole aina niin selkeä. Tämä myös korosti tutkimuksen tekijöiden pohtimaa kritiikkiä Weissin teorian yksipuoleisuudesta.

Ostrakismia esiintyi nuorten kuvauksissa usein. Ostrakismi näkyy nuorten arjessa muun muassa syrjintänä ja kiusaamisena, huomiotta jättämisenä, ulkopuolisuuden tunteena sekä sosiaalisena vetäytymisenä. Vastaajista myös yli puolet ilmoittaa jäävänsä oppilaitoksessaan porukan ulkopuolelle melko usein tai jatkuvasti. Monivalintakysymykset myös osoittavat, että nuoret huomaavat ostrakismia oppilaitoksessaan, sillä valtaosa vastaajista on nähnyt jonkun jätettävän porukan ulkopuolelle oppilaitoksessaan melko usein tai jatkuvasti.

Nuorten vastaukset ostrakismin esiintymisestä oppilaitoksessaan pitävät sisällään kuvauksia erilaisista tilanteista, joissa heitä suljetaan ulkopuolelle. Tapoja, joilla nuoria suljetaan ulkopuolelle, esiintyy esimerkiksi välitunneilla tai ryhmätöitä tehtäessä. Joitakin tilanteita yhdistää selkeästi Williamsin ja Saloveyn (2001) määritelmät tiedostamattomasta ulkopuolelle sulkemisesta, kun taas osaa tilanteista voidaan pitää tietoisena toimintana. Esimerkkinä tiedostamattomasta ulkopuolelle sulkemisesta voidaan pitää ilmaisua: ”*Näen kuinka monet ihmiset puhuvat keskenään ja pitävät hauskaa ja siinä näen kuinka paksu lasiseinä minun ja muiden ihmisten välillä on.*” Tietoisena ulkopuolelle sulkemisena voidaan pitää ilmaisua: ”*... He jättävät minut huomiotta, ja kun he eivät tee niin paritehtävän takia, he katsovat minua alentuvasti ja ilkeästi.*”

Edellä mainittu nuoren kuvaus ilkeästä ja alentavasta katseesta vastaa Richmanin ja Learyn (2009) multimotiivisessa mallissa kuvattua ostrakismin vaikutusta kognitiiviseen prosessointiin ja käyttäytymisreaktioihin. Multimotiivisen mallin mukaan ostrakisoidut henkilöt osoittavat usein lisääntynyttä herkkyyttä sosiaalisille vihjeille, kuten esimerkiksi kasvojen ilmeille. Nuoren kuvaamasta tilanteesta ei voida olla varmoja siitä, että ilmeily on kohdistunut nimenomaan häneen, mutta kuvauksesta vahvistuu, miten herkästi ostrakisoitu nuori huomioi toisten eleitä ja ilmeitä sekä miten vahvoja reaktioita ne hänessä aiheuttavat.

Huomion arvoista nuorten ostrakismin kuvauksissa on sen non-verbaalisuus. Kaikki nuorten kuvailemat ostrakismikokemukset näyttäytyivät non-verbaalisina tilanteina, kuten huomiotta jättämisenä, katseina tai eleinä. Yhdessäkään vastauksessa ei mainittu, että nuorelle olisi sanallisesti kerrottu hänen jäävän ulkopuolelle, vaan ostrakismi koettiin epäsuorasti.

Hamaruksen ja Kaikkosen (2008) mukaan nämä ovat tapoja, joiden muodossa ostrakismi esiintyy koulukontekstissa kiusaamisen muotona. Ostrakismin non-verbaalisuuteen on syytä kiinnittää huomiota, sillä sen ”näkyttömyys” saattaa usein jäädä koulun henkilökunnalta huomaamatta. Kuitenkin kyselyiden mukaan voidaan olettaa, että nuoret itse tunnistavat näin tapahtuvan.

Nuorten kuvailuista jäivät puuttumaan selkeät esimerkit siitä, miten he olisivat muuttaneet käytöstään päästäkseen takaisin osaksi ryhmää, vaikka tällaisille vastauksille oli annettu tilaa kyselyn avokysymyksissä. Tämä on yllättävää siksi, että sekä Williamsin (2007) että Richmanin ja Learyn (2009) tutkimuksissa mainitaan, miten syrjityksi jäänyt pyrki usein omaa käytöstään muuttamalla – esimerkiksi matkimalla – pääsemään takaisin osaksi sosiaalista piiriä. Voidaankin pohtia, että johtuuko tämä siitä, että tällainen matkiva käytös saattaa tulla nuorelta tiedostamatta, jolloin he eivät ymmärrä kuvailla käytöstä kyselyyn. Vaihtoehtona on myös, että kyselyyn vastanneet nuoret, ovat olleet jo niin pitkään ulkopuolisia, etteivät koe, että muiden matkimisesta olisi enää hyötyä.

Nuoret kuvailevat ostrakismin näkyvän arjessaan myös sosiaalisena vetäytymisenä ja ostrakismiin tottumisena. Useissa kuvauksissa toistuu se, että nuoret ovat vapaa-ajalla yksin kotona ja kuinka he ovat tottuneet siihen. Jotkut ilmoittavat myös lopettaneensa harrastuksen tai sosiaalsiin piireihin hakeutumisen, sillä eivät kestäneet siellä esiintyvää syrjintää ja yksin jäämistä. Nämä kuvaukset vastaavat Williamsin (2007) kognitiivisen dekonstruktion teoriaa, jossa ostrakismi johtaa tilapäiseen kognitiiviseen pysähtymiseen, jolloin yksilöt vetäytyvät emotionaalisesti ja menettävät yleisen motivaationsa toimia.

Osalle nuorista on myös kehittynyt sopeutumisstrategioita jatkuvaan ostrakismiin. He kertovat vetäytyvänsä sosiaalisista tilanteista tai viettävänsä kaiken aikansa kotona. Nämä huomiot tukevat Williamsin (2007) näkemystä siitä, että ostrakismin kroonistuessa yksilö saattaa ajautua epäsuotoisiin selviytymismalleihin, kuten esimerkiksi aggressiiviseen käytökseen, vetäytymiseen tai itseään suojaavaan passiivisuuteen.

Aineistossa nuoret kuvailivat lisäksi toimeentuloa ja passiivisuutta arjessaan. Nuoret ilmoittivat, etteivät ole aktiivisia arjessaan tai katsovat esimerkiksi sosiaalista mediaa useita

tunteja vuorokaudessa. Nämä kokemukset viittaavat siihen, että nuoren yksinäisyyden pitkittyessä se voi johtaa entistä suurempaan eristäytymiseen, joka puolestaan tukee aiempia tutkimustuloksia varhaisten yksinäisyydenkokemusten ennustavan yksinäisyyden jatkuvan myöhemmissä elämänvaiheissa (Lempinen, ym., 2017). Lisäksi Bonsaksenin ja kollegojen (2023) ja Reineckenin (2021) tutkimusten mukaan sosiaalisen median käyttö ei vähennä, vaan pikemminkin lisää yksinäisyyttä ja vaikuttaa negatiivisesti mielenterveyteen. Tällainen sosiaalinen vetäytyminen, passivoituminen sekä sosiaalisen median runsas käyttö voi luoda nuoren elämään kohtalokkaan noidankehän, josta on vaikeaa irrottautua.

Lisäksi aineistossa esiintyi joitakin mainintoja koetusta fyysisestä väkivallasta ja kiusaamisesta. Yksittäisiä selviytymisstrategioita yksinäisyydelle olivat esimerkiksi koulusta pois jättäytyminen, perheen kanssa ajan viettäminen ja aikomus vaihtaa sosiaalisia piirejä pyrkimällä opiskelemaan muualle. Huolestuttavana esimerkkinä oli myös päihteiden käyttö yksinäisyyden tunteen peittämiseksi.

Nuoret ilmoittivat yksinäisyyden myötä koulunkäyntiin liittyviä haasteita runsaasti. Haasteita ilmoitettiin olevan muun muassa heikentyneet arvosanat, keskittymisvaikeudet oppitunnilla, myöhästelyt ja poissaolot koulusta. Nuorten vastaukset vahvistivat aiempia tutkimuksia, jossa yksinäisyys vaikuttaa nuoren käytökseen ja heikentää koulumenestystä (Ranta, ym., 2012). Koulunkäyntiin liittyvät haasteet kiinnittävät myös huomiota siihen mistä lasten ja nuorten koulumenestyksen heikkeneminen ja esimerkiksi häiriökäyttäytyminen oppilaitoksessa saattaa johtua. Richmanin ja Learyn (2009) mukaan eristetty henkilö saattaa reagoida tilanteeseensa joko vetäytymällä ja välttelemällä sosiaalisia tilanteita, mutta myös jopa epäsosiaalisella ja aggressiivisellä käytöksellä. Kun nuorella alkaa ilmetä haasteita koulunkäynnissä, olisi tärkeää kiinnittää huomiota nuoren sosiaalisiin piireihin ja selvittää löytyisikö koulunkäynnin haasteille syitä yksinäisyydestä tai ostrakismista.

Nuoret kuvaavat tukea olevan saatavilla oppilaitoksen henkilökunnalta, mutta moni kuitenkin kertoo, että apua ei ole joko riittävästi tarjolla, tai he eivät koe voivansa puhua huolistaan kenellekään. Lisäksi kyselyssä ilmeni tilanteita, joissa nuoret ovat kokeneet henkilökunnan kohdelleen heitä epäoikeudenmukaisesti, tai heidän tuntemuksiaan vähätellään tai jopa sivuutetaan kokonaan. Nämä tulokset korostavat oppilaitosten käytäntöjen ja henkilökunnan toiminnan tärkeyttä yksinäisyyteen puuttumisessa. Vaikka teoriataustassa nostettiin esille, että oppilashuollon säädöksissä on kiinnitetty huomiota yhteisöllisyyden lisäämiseen (Perusopetuslaki 628/1998, §X, muutoksineen 2014 ja Opetushallitus, 2014) käytännössä

monet nuoret kokevat, ettei konkreettista tukea tai avoimia keskustelukanavia ole riittävästi saatavilla.

Hamarus ja Kaikkonen (2008) ovat todenneet konkreettisiksi ostrakismin keinoiksi muun muassa ohittavan ja sivuuttavan käytöksen. Tällainen käytös vastaa kuvailuja nuorten kokemuksista henkilökunnan epäasiallisesta käytöksestä heitä kohtaan. Tämä saattaa myötävaikuttaa siihen pystyvätkö nuoret puhumaan huolistaan oppilaitoksessaan, mikä saattaa syventää nuorten kokemusta yksin jäämisestä. Lisäksi tämä herättää kysymyksen, ymmärretäänkö ja onko opettajilla riittävästi aikaa huomata nuorten yksinäisyyttä ja siihen liittyviä ilmiöitä tarpeeksi kouluissa, vai tarvitseeko henkilökunta tähän enemmän koulutusta ja tukea?

Tutkimuksessa selvitettiin myös yläkouluikäisten nuorten keinoja helpottaa yksinäisyyttä. Vastauksissa korostuu nuorten epävarmuus kykyihinsä vaikuttaa omaan tai muiden kokemaan yksinäisyyden tunteeseen. Osa nuorista pyrkii aktiivisesti vaikuttamaan oman yksinäisyyden tunteensa hallintaan esimerkiksi sosiaalisen osallistumisen tai itsenäisen tekemisen avulla. Samankaltaista toiminta kuvataan Williamsin (2007) tarve-uhka mallissa, jossa syrjäytynyt saattaa pyrkiä voimakkaasti takaisin sosiaalisen hyväksynnän pariin. Osa ilmoittaa helpottavansa yksinäisyyttä itsenäisellä tekemisellä, esimerkiksi musiikin tai pelaamisen avulla. Digitaaliset välineet mainitaan keinoiksi lievittää yksinäisyyttä, vaikka samaan aikaan liiallinen sosiaalisen median käyttö ilmeni päinvastoin kuormittavana tekijänä. Tämä herättää ristiriitaisen kysymyksen digitaalisista laitteista, missä suhteessa ja missä määrin ne toimivat sosiaalisena ”hätäapuna” ja milloin ne pahentavat yksinäisen tilannetta entisestään? Lisäksi heillä on ideoita ja ymmärrystä siitä, miten he voisivat edesauttaa toisten yksinäisyyden vähentämistä, mutta sen osalta he toivovat enemmän oppilaitokselta roolia yksinäisyyden poistamisessa.

Lempinen ja kollegoiden (2017) mukaan yksinäisyys on periytyvää ja kroonisesti yksinäisistä lapsista on riski kasvaa yksinäisiä aikuisia. Tätä vahvistaa nuorten monivalintakysymyksen vastaukset, jossa valtaosa tuntee epävarmuutta oman yksinäisyytensä helpottamisessa. Mitä pidempään lapsi ja nuori kokee yksinäisyyttä, sitä rajallisemmaksi hän kokee omat vaikutusmahdollisuutensa olevan. Tätä tukee myös Richmanin ja Learyn (2009) teoria, jolloin hylkäämisen ja eristämisen kroonistuessa yksinäinen alkaa pitää vetäytymistä ja välttelyä vaihtoehtoisia ihmissuhteita parempana vaihtoehtona. Tällä tavoin yksinäinen pyrkii

aktiivisesti suojelemaan itseään uusilta kielteisiltä tunteilta. Krooninen yksinäisyys myös syventää ja vahvistaa avuttomuuden tunnetta omasta tilanteesta (Williams, 2007).

Toisten yksinäisyyden helpottaminen herätti nuorissa myös epävarmuutta. Osa nuorista ilmoittaa osittain tietävänsä miten toisen yksinäisyyttä voisi helpottaa ja nuoret ovat listanneet erilaisia tapoja esimerkiksi huomioimisen, osallistamisen ja läsnäolon kautta. Vastauksia tarkastellessa on kuitenkin hyvä muistaa, että kyselyyn on rajattu ainoastaan vastaajat, jotka ilmoittivat itse olevansa usein tai jatkuvasti yksinäisiä. Vaikka nuoret ovat itse kokeneet yksinäisyyttä, he kokevat silti itsensä epävarmoiksi oman ja muiden yksinäisyyden helpottamisen suhteen.

Oppilaitoksen toimintakulttuurin suhteen nuoret kaipasivat eniten apua yksinäisyyden poistamiseen oppilaitoksessa. Nuoret toivoivat muun muassa ryhmäytymistä, yhteenkuuluvuuden lisäämistä, enemmän eri luokkien välistä kanssakäymistä sekä mahdollisuuksia tutustua toisiin. Nuorten epävarmuus omien kykyjensä suhteen ja toiveen oppilaitoksen avun saamisesta viestii siitä, että nuoret kaipaisivat henkilökunnan apua ja tukea yksinäisyyden helpottamiseksi ja ratkaisemiseksi. Tämä korostaa perusopetuksen oppilashuollon ja yhteisöllisen toiminnan kriittistä roolia.

7 Johtopäätökset

Tässä tutkimuksessa selvitettiin nuorten kokemuksia yksinäisyydestä ja ostrakismista, sekä keinoja, joilla he helpottavat yksinäisyyttä. Nuorten yksinäisyys on aiheena kiinnostava ja ajankohtainen ja herättää aiheestakin yhteiskunnallista huolta. Mediassa nuorten yksinäisyys on viime aikoina noussut otsikoihin: *”Nuorten yksinäisyys hälyttävässä kasvussa – nuorisoala kokosi kahdeksan ratkaisua yhteisöllisyyden vahvistamiseksi”* – Nuorisoala.fi, 13.3.2024, *”Yksinäisyys koskettaa yhä useampaa Suomessa”* – Suomen Punainen Risti, 8.5.2024 ja *”Tuore kysely: Näin moni nuori on vailla yhtään ainutta ystävää – ”Tämä on maailman pahin tunne”* -Helsingin Uutiset, 16.11.2022. Yksinäisyyttä on tutkittu ja selvitetty Suomessa, jonka vuoksi tiedetään, että nuorten yksinäisyys on viime vuosina lisääntynyt. (Turun yliopisto, 2022.)

Tämän tutkimuksen tulokset vahvistavat aiempaa tutkittua tietoa yksinäisyydestä. Yhteenvedona voidaan todeta, että tulokset ovat pitkälti linjassa Weissin (1973) emotionaalisen ja sosiaalisen yksinäisyyden, sekä Williamsin (2007) ostrakismiteorian kanssa. Ne tarjoavat luotettavan taustakehyksen nuorten kokeman yksinäisyyden ja ostrakismin taustalle. Nuoret kuvailevat yksinäisyyden aiheuttavan heidän arjessaan vaikeita psyykkisiä oireita, kuten eristäytyneisyyttä, masennusta, negatiivisia ajatuksia itsestään ja elämästä, sekä erilaisia kipuja. Tutkimustulokset kuitenkin osoittavat, ettei yksinäisyyden tunnistaminen ole aina yksiselitteistä ja selkeää.

Tässä tutkimuksessa tulokset antavat viitteitä siitä, että osa nuorista on jo ikään kuin ”luovuttanut” sosiaalisten suhteiden saralla. Näiden nuorten tukeminen vaatisi kohdennettuja tukitoimia ja todennäköisesti moniammatillisia räätälöityjä menetelmiä oppilaitoksen taholta, esimerkiksi pienryhmiä, yksilöllistä ohjausta ja nuoren perheen tukemista. On hyvä myös huomioida pitkittyneen yksinäisyyden ylisukupolvisuus: lapsena tai nuorena koettu yksinäisyys voi aiempien tutkimusten valossa jatkua aikuisuuteen saakka. Oppilaitoksissa annettavan tuen merkitys korostuu yksinäisyyden ylisukupolvisuuden ehkäisemisessä. Jos yksinäisen nuoren kotona ovat yksinäiset vanhemmat, ei kotoa mahdollisesti pystytä antamaan riittävästi tukea ja apua nuoren tilanteeseen.

Nuoret ovat epävarmoja sekä oman että toisten yksinäisyyden helpottamisesta ja toivovat tähän aikuisilta ja oppilaitoksen henkilökunnalta apua ja ratkaisuja. Tulokset antavat ajankohtaista tietoa siitä, että oppilaitokset ovat tärkeässä roolissa ehkäisemässä ja

vähentämässä yksinäisyyttä, mikä vastaa myös nuorten toiveita. Tämän ja aiempien tutkimusten valossa yksinäisyys ajoittuu nuorilla erityisesti vapaa-ajalle, mutta yksinäisyyteen ja ulkopuolisuuteen olisi tärkeää puuttua oppilaitosten taholta. Tulosten ja aiemman tutkimustiedon perusteella nimenomaan varhainen puuttuminen ja ennaltaehkäisy ovat tärkeitä: oppilashuoltolaki ja opetussuunnitelma ovatkin ottaneet yksinäisyysasiat huomioon, mutta niihin liittyvät lakisääteiset velvoitteet eivät välttämättä vielä näyttäyty käytännön toimenpiteinä tai toimintakulttuurin muutoksena. Oppilaitoksissa voitaisiin kehittää ja velvoittaa ryhmäyttämistä, sosioemotionaalisten taitojen opetusta ja yhteisöllisiä käytäntöjä, jotta yksinäisyys ja ostrakismi havaittaisiin varhaisessa vaiheessa. Tämän lisäksi oppilaitosten henkilökunta tarvitsisi lisää tietoa ja koulutusta yksinäisyydestä ja ostrakismista ilmiöinä. Etenkin opettajankoulutuksessa sosioemotionaalisten taitojen tärkeys, sekä yksinäisyyden ja ostrakismin ilmiöiden ymmärtäminen ja tunnistaminen tulisi näkyä vahvasti.

Tulosten perusteella ostrakismia voidaan pitää huolestuttavan yleisenä ilmiönä nuorten keskuudessa, sillä valtaosa nuorista oli joko havainnut tai itse kokenut ulkopuolelle sulkemista. Sekä aiemmat tutkimukset, että tämän tutkimuksen aineiston osoittavat, että ostrakismi ilmenee pääasiassa hiljaisena ja nonverbaalisena toimintana, jossa yksilö rajataan ulkopuolelle esimerkiksi katseiden, eleiden ja huomiotta jättämisen avulla. Tämä osoittaa, että kiusaaminen on paljon muutakin kuin väkivalta tai haukkuminen, jona se usein esitetään. Kyse on tiedosta, joka tulisi saattaa sekä lasten ja nuorten että koulun henkilökunnan tietoisuuteen. Koska ostrakismi jää tällä hetkellä usein näkymättömäksi kouluyhteisössä, tämän tutkimuksen havaintojen perusteella hiljaisen kiusaamisen tunnistamisessa ja ennaltaehkäisyssä korostuu henkilökunnan ja vertaisryhmien tietoisuuden lisääminen sekä kyky reagoida herkästi oppilaiden yksinäisyyteen ja sosiaalisen eristämisen merkkeihin.

Tutkimuksen luotettavuutta vahvistaa se, että käyttämämme aineisto on virallisen tahon keräämä, mikä todennäköisesti takaa systemaattisemman tiedonkeruuprosessin kuin itse laadittu haastattelulomake. On kuitenkin tärkeää huomioida, että rajaus toisen asteen opiskelijoiden vastausten poisjättämiseen supistaa aineiston laajuutta ja monipuolisuutta. Valinta oli kuitenkin perusteltu tutkimuksen kohderyhmän kannalta, sillä tutkimuksessa keskityttiin peruskouluikäisten kokemuksiin. Tutkimuksen rajaus siis noudattaa tutkimuskysymyksen tavoitetta, mutta samalla on hyvä tiedostaa, että tämä päätös on saattanut rajata luotettavasti kerätystä aineistosta pois tutkimuksen aihetta täydentäviä näkökulmia. Tutkimus toteutettiin pro gradu -työnä, jonka yhteydessä on hyvä muistaa, että tutkijat ovat kokemattomia ja aineiston koko on suppea. Tämän vuoksi tutkimuksessa

esitettyjä tuloksia ei voida yleistää tai pitää merkittävänä tieteellisellä kentällä, mutta tutkimus antaa kuitenkin mielenkiintoisia näkökulmia nuorten kokemuksista yksinäisyydestä ja ostrakismista ja tärkeää tietoa siitä, miten oppilaitoksissa voitaisiin parantaa yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden huomioimista.

Tutkimuksen avulla saatiin tärkeää tietoa nuorten kokemasta yksinäisyydestä ja ostrakismista, sekä siitä miten nuoret helpottavat yksinäisyyttä. Tutkimustulokset auttoivat myös lisäämään ymmärrystä nuorten kokemasta yksinäisyydestä ja ostrakismista. Erityisesti ostrakismi nousi tutkimuksessa keskeiseksi kokemukseksi oppilaitoksissa ja nuorten kokema ostrakismi oppilaitoksen henkilökunnan taholta kiinnitti tuloksissa huomioita. Tutkimus toi esiin, että osa nuorista käyttää erilaisia selviytymisstrategioita yksinäisyytensä ja ostrakismin käsittelyyn, mutta ilmiötä ei tarkasteltu syvemmin. Jatkotutkimus voisi keskittyä siihen, millaisia keinoja nuoret käyttävät lievittääkseen yksinäisyyttään ja miten tehokkaita nämä keinot ovat. Lisäksi olisi tärkeää tutkia, kokevatko nuoret koulun tarjoamat tukitoimet hyödyllisiksi yksinäisyyden ja ostrakismin käsittelyssä. Tutkimusta voisi laajentaa esimerkiksi oppilaitoshenkilökunnan tietoihin ja taitoihin tunnistaa ja ehkäistä yksinäisyyttä ja ostrakismia omassa työssään. Näin saataisiin laajempaa ymmärrystä keskeisen yksinäisyyteen ja ostrakismiin vaikuttavan tahon tämänhetkisestä osaamisesta yksinäisyyden poistamisessa. Lisäksi olisi hyvä kartoittaa oppilaitoksissa nykyisiä yksinäisyyden ja ostrakismin ehkäisyyn käytettäviä menetelmiä. Kuten tutkimustulokset osoittivat, ulkopuolisuuden kokemukset oppilaitoksissa eivät olleet ainoastaan yksittäisiä kertoja, vaan tulokset puhuivat enemmänkin rakenteellisista ongelmista.

Nuorten yksinäisyys ja ostrakismi näyttävät tämän tutkimuksen valossa olevan huolestuttava, kivulias ja mahdollisesti lisääntyvä ilmiö. Nuorten kokemukset yksinäisyydestä ja ulkopuolisuudesta tulisi ottaa vakavasti oppilaitoksissa ja lisätä entisestään voimavaroja sen ennaltaehkäisyyn ja tukemiseen. Yksinäisyyden ja ostrakismin laajuus ja vaikutukset nuorten hyvinvointiin osoittavat, että ilmiöön puuttuminen ei voi olla vain yksittäisten toimien varassa, vaan se vaatii oppilaitoksilta, yhteiskunnalta ja päättäjiltä määrätietoista, pitkäjänteistä ja moniammatillista yhteistyötä, jotta jokainen nuori voisi tuntea itsensä nähdyksi, kuulluksi ja osaksi yhteisöään.

Lähteet

- Asher, S.R., & Paquette, J.A. (2003). Loneliness and Peer Relations in Childhood. *Current Directions in Psychological Science: A Journal of the American Psychological Society*, 12(3), 75—78.
<https://doi.org/10.1111/1467-8721.01233>
- Baumeister, R.F., & Leary, M.R. (1995). *The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental the Need to Belong*. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497—529.
<https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Blöte, A. W., Kint, M. J. W., & Westerberg, P. M. (2007). Peer behaviour toward socially socially anxious adolescents: Classroom observations. *Behaviour Research and Therapy*, 45, 2773—2779.*
<https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.06.011>
- Bonsaksen, T., Ruffolo, M., Price, D., Leung, J., Thygesen, H., Lamph, G., Kabelenga, I., & Geirdal AØ. (2023). Associations between social media use and loneliness in a cross-national population: do motives for social media use matter? *Health Psychology and Behavioural Medicine*, 11(1).
<https://doi.org/10.1080/21642850.2022.2158089>
- Cacioppo, J.T., Cacioppo, S., & Boomsma, D.I. (2014). Evolutionary mechanism for loneliness. *Cognition and Emotion*, 28(1), 3—21
<https://doi.org/10.1080/02699931.2013.837379>
- Cacioppo, J., & Patrick, W. (2008). *Loneliness. Human nature and the need for social connection*. W. & W. Norton & Company.
- Cambell, M. (2016). Lonely Young People and Technology. *Correlates of Loneliness*, 1(1), 64—80. Bentham Science Publishers.
<https://doi.org/10.2174/9781681080703116010006>
- Chipuer, H.M. (2001). Dyadic attachments and community connectedness: Links with youths' loneliness experiences. *Journal of Community Psychology*, 29, 429—446.
- DiTommaso, E., & Spinner, B. (1997). Social and Emotional Loneliness: A re-examination of Weiss' typology of loneliness, personality and Individual Differences, *Department of Psychology*, 22(3), 417—427.
[https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(96\)00204-8](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(96)00204-8)
- de Jong Gierveld, J., Van Tilburg, T.G., & Dykstra, P.A. (2018). New Ways of Theorizing and Conducting Research in the Field of Loneliness and Social Isolation. Teoksessa Vangelist, A.L., & Perlman, D. (Toim.) *The Cambridge Handbook of Personal Relationships* (s.391—404) Cambridge University Press.
<https://doi.org/10.1017/9781316417867.031>
- Galanaki, E. (2004). Are Children able to distinguish among the concepts of aloneness, loneliness, and solitude? *International Journal of Behavioral Development*, 28(5), 435—443.
<https://doi.org/10.1080/01650250444000153>

- Grönfors, M. (2011). Laadullisen tutkimuksen kenttätöyömenetelmät. Hämeenlinna: *SoFia-Sosiologi-Filosofiapu Vilkka*.
https://vilkka.fi/books/Laadullisen_tutkimuksen.pdf (Luettu 9.1.2025)
- Hamarus, P., & Kaikkonen, P. (2008). School bullying as a creator of pupil peer pressure. *Educational Research (Windsor)*, 50(4), 333–345.
<https://doi.org/10.1080/00131880802499779>
- Hawes, D. J., Zadro, L., Fink, E., Richardson, R., O’Moore, K., Griffiths, B., Dadds, M. R., & Williams, K. D. (2012). The effects of peer ostracism on children’s cognitive processes. *European Journal of Developmental Psychology*, 9(5), 599—613.
<https://doi.org/10.1080/17405629.2011.638815>
- HelsinkiMissio (n.d.), School to Belong-ohjelma vähentää yksinäisyyttä koulumaailmassa. Haettu 17.9.2024 osoitteesta
<https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/JulkaisuMetatieto/Documents/EDK-2021-AK-401812.pdf>
- Hoza, B., Bukowski, W., & Beery, S. (2000). Assessing Peer Network and Dyadic Loneliness. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 29(1), 119—128.
https://doi.org/10.1207/S15374424jccp2901_12
- Junttila, N. (2015). *Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys*. Helsinki: Tammi.
- Junttila, N., & Vauras, M. (2009). Loneliness among school-aged children and their parents. *Scandinavian Journal of Psychology*, 50(3), 211—219.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2009.00715.x>
- Hilli, P., Ståhl, T., Merikukka, M., & Ristikari, T. (2017). Syrjäytymisen hinta – case investoinnin kannattavuuslaskemasta. *Yhteiskuntapolitiikka*, 82(6), 663–675.
<https://www.julkari.fi/handle/10024/135714>
- Kukkola, J. (2018). Kokemuksen tutkimuksen metatiede: kokemuksen käsitteen käytön ja kokemuksen ehtojen tutkimus. Teoksessa Toikkanen, J., Virtanen I.A. (Toim.) *Kokemuksen tutkimus VI: Kokemuksen käsite ja käyttö* (s. 46—63.) Rovaniemi: Lapland University Press
- Kristeva, J., Malinen, P., & Gaudeamus oy, kustantaja. (1992). *Muukalaisia itsellemme*. Gaudeamus.
- Laine, K. (1998). Finnish students’ attributions for school-based loneliness. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 42(4).
<https://doi.org/10.1080/0031383980420406>
- Lempinen, L., Junttila, N., & Sourander, A. (2017). Loneliness and friendships among eight-year-old children: time-trends over a 24-year period. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 59(2), 171—179.
<https://doi.org/10.1111/jcpp.12807>
- Lyyra, N., Junttila, N., Tynjälä, J., & Välimaa, R. (2019). Nuorten yksinäisyys on yhteydessä lisääntyneeseen oireiluun ja lääkkeiden käyttöön. *Suomen Lääkärilehti*, (74)32, 1670—1675. Saatavilla osoitteessa:
<https://www.utupub.fi/bitstream/handle/10024/160959/SLL322019-1670.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

- Margalit, M. (2012). Children's Resilience, Loneliness and Hope: The Positive Psychology Perspectives. *Journal of Psychology and Education*, 7(1), 45—54.
Saataavilla osoitteessa: <https://www.revistadepsicologiayeducacion.es/pdf/72.pdf>
- Meier, A., & Reinecke, L. (2021). Computer-Meditated Communication, Social Media, and Mental Health: A Conceptual and Empirical Meta-Review. *Communication Research*, 48(8), 1182-1209.
<https://doi.org/10.1177/0093650220958224>
- Mischel, W., Shoda, Y., & Bjork, R. A. (1995). A cognitive-affective system theory of personality: reconceptualizing situations, dispositions, dynamics, and invariance in personality structure. *Psychological Review*, 102(2), 246—268.
<https://doi.org/10.1037/0033-295X.102.2.246>
- Opetushallitus. (2014). Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet
- Penning, M. J., Liu, G., & Chou, P.H.B. (2014). Measuring Loneliness Among Middle-Aged and Older Adults: The UCLA and de Jong Gierveld Loneliness Scales. *Social Indicators Research*, 118(3), 1147—116.
<https://doi.org/10.1007/s11205-013-0461-1>
- Peplau, L.A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on Loneliness. Teoksessa Peplau, L.A. & Perlman, D. (Toim.), *Loneliness: a Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. (s. 1—18). Wiley-Interscience Publication.
- Perlman, D., & Landolt, M.A., (1999). Examination of Loneliness in Children-Adolescents and in Adults: Two Solitudes or Unified Enterprise? Teoksessa Rotenberg & S. Hymel (Toim.), *Loneliness in Childhood and Adolescence* (s. 325—347). Chapter, Cambridge: Cambridge University Press
<https://doi.org/10.1017/CBO9780511551888.016>
- Ranta, K., Junttila, N., Laakkonen, E., Uhmavaara, A., La Greca, A.M., & Niemi, P.M. (2012). Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A): Measuring Social Anxiety Among Finnish Adolescents. *Child Psychiatry and Human Development*, 43(4), 574—591.
<https://doi.org/10.1007/s10578-012-0285-2>
- Richman, L. S., & Leary, M. R. (2009). Reactions to Discrimination, Stigmatization, Ostracism, and Other Forms of Interpersonal Rejection: A Multimotive Model. *Psychological Review*, 116(2), 365—383.
<https://doi.org/10.1037/a0015250>
- Rokach, A., & Patel, K. (2024). The health consequences of loneliness. *Environment and Social Psychology*, 9(6).
<https://doi.org/10.54517/esp.v9i6.2150>
- Rotenberg, K.J., & Hymel, S. (Eds.). (1999) Frontmatter. Teoksessa *Loneliness in Childhood and Adolescence* (pp.i-iv). Frontmatter, Cambridge: Cambridge University Press.
- Russel, D., Cutrona, C.E., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: An examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 1313—1321.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.46.6.1313>
- Russel, D., Peplau, L.A., & Cutrona, C.E. (1980). The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence. *Journal of Personality and Social*

- Psychology*, 39(3), 472—480.
<https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>
- Suomi. (2014). Perusopetuslaki 628/1998 (muutoksineen). Finlex.
<https://www.finlex.fi>
- Tavory, I., & Timmermans, S. (2014). *Abductive analysis: theorizing qualitative research*. University of Chicago press.
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Turun yliopisto (15.01.2021.), Oppilaiden yksinäisyyden torjuntaan kehitetään School to Belong -ohjelma.
 Haettu 17.9.2024 osoitteesta <https://www.utu.fi/fi/ajankohtaista/uutinen/oppilaiden-yksinaisyyden-torjuntaan-kehitetaan-school-to-belong-ohjelma>
- Turun yliopisto (13.01.2022.), Lasten ja nuorten yksinäisyys on lisääntynyt jo pitkään – pandemia on heikentänyt tilannetta entisestään.
 Haettu 05.02.2025 osoitteesta <https://www.utu.fi/fi/ajankohtaista/uutinen/lasten-ja-nuorten-yksinaisyyden-on-lisaantynyt-jo-pitkaan-pandemia-on>
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. *Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja*, 2.
- Välimaa, R., Juntila, N., Lyyra, N., & Tynjälä, J. (2019). Nuorten yksinäisyys on yhteydessä lisääntyneeseen oireiluun ja lääkkeiden käyttöön.
 Julkaisun pysyvä osoite: <https://urn.fi/URN:NBN:fi:jyu-201909134149>
- Weiss, R. (1973). *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: The MIT Press.
- Williams, K. D. (2007). Ostracism. *Annual Review of Psychology*, 58(1), 425—452.
<https://doi.org/10.1146/annurev.psych.58.110405.085641>
- Williams, K. D., & Salovey, P. (2001). *Ostracism: the power of silence*. The Guilford Press.
- Wölfer, R., & Scheithauer, H. (2013). Ostracism in childhood and adolescence: Emotional, cognitive, and behavioral effects of social exclusion. *Social Influence*, 8(4), 217—236.
<https://doi-org.ezproxy.utu.fi/10.1080/15534510.2012.706233>
- Zippelius, R. (1986). Exclusion and shunning as legal and social sanctions. *Ethology and Sociobiology*, 7(3), 159—166.
[https://doi.org/10.1016/0162-3095\(86\)90044-0](https://doi.org/10.1016/0162-3095(86)90044-0)