

LASTEN KOKEMUKSIA YKSINÄISYYDESTÄ

Laura Aro

Tanja Lintu

Kasvatustieteen
Pro gradu -tutkielma
Kevät 2012
Opettajankoulutuslaitos
Jyväskylän yliopisto

TIIVISTELMÄ

Aro, L. & Lintu, T. 2012. Lasten kokemuksia yksinäisyydestä. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu -tutkielma, 91 s.

Tutkimuksessa selvitettiin lasten kokemuksia yksinäisyydestä, erityisesti sitä, millaisissa tilanteissa lapset kokevat yksinäisyyttä, millaisia kausaaliattribuutioita lapset näkevät yksinäisyytensä taustalla ja onko tyttöjen ja poikien välillä eroa yksinäisyyden kokemisessa. Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeen avulla koululuokissa. Aineiston analyysissä käytettiin sekä määrällisiä että laadullisia menetelmiä. Määrällisessä analyysissä tarkasteltiin sukupuolen ja yksinäisyyden yleisyyden sekä sukupuolen ja yksinäisyyden seurassa kokemisen välistä riippuvuutta. Laadullisen sisällönanalyysin avulla tutkittiin sitä, minkälaisia kausaaliattribuutioita lapset näkevät yksinäisyytensä taustalla.

Tutkimukseen osallistui kolme 5. luokkaa, kolme 6. luokkaa ja yksi 7. luokka. Vastauksia saatiin yhteensä 133 kappaletta. Kaikista vastanneista 92 (41 poikaa ja 51 tyttöä) ilmoitti kokeneensa yksinäisyyttä hyvin harvoin tai useammin. Tutkimuksen mukaan suurin osa vastasi kokevansa yksinäisyyttä hyvin harvoin tai joskus. Sukupuolten välillä ei ollut merkittävää eroa siinä, kuinka usein yksinäisyyttä koettiin. Myös yksinäisyyttä toisten ihmisten seurassa koettiin eniten hyvin harvoin tai joskus. Tutkimuksen mukaan tytöt kokivat yksinäisyyttä seurassa poikia useammin. Useimmin yksinäisyyttä koettiin niissä tilanteissa, kun henkilöllä ei ollut seuraa tai kun henkilö jätettiin yhteisten asioiden tai tekemisen ulkopuolelle. Yksinäisyyden kokeminen seurassa puuttaneen vuoksi oli yleisempää pojilla. Ulkopuolelle jääminen taas oli yleisempää tytöillä. Tyttöjen vastauksissa ilmeni myös riittävän läheisen ihmissuhteen puutteeseen, eli emotionaaliseen yksinäisyyteen, viittaavia tekijöitä.

Yksinäisyydelle löydettiin useita erilaisia syyselityksiä, eli kausaaliattribuutioita. Nämä syyselitykset teemoiteltiin alaluokkiin, joista muodostettiin viisi pääluokkaa. Pääluokassa *minäkäsitys* yksinäisyyden nähtiin olevan yhteydessä omaan persoonaan ja huonoon itsetuntoon. Pääluokassa *minä suhteessa muihin* yksinäisyyden koettiin johtuvan itsen ja muiden välisestä suhteesta. Pääluokassa *tilannesidonnaiset tekijät* yksinäisyyden kokemukset liitettiin eri tilanteisiin, kuten kavereiden hetkelliseen poissaoloon. Yksinäisyyttä aiheuttaviksi *ulkoisiksi tekijöiksi* käsitettiin sellaiset tekijät, joihin yksilö ei omalla toiminnallaan pysty vaikuttamaan. Pääluokassa *henkilökohtaiset tekijät* yksinäisyyden syyksi nimettiin sairaudet.

Yksinäisyyden syiden nähtiin olevan sekä sisäisiä eli itsestä johtuvia, että ulkoisia. Yksinäisyyden koettiin olevan pääosin ohimenevää. Mahdollisuudet vaikuttaa yksinäisyyteen vaihtelivat, mutta suurin osa koki voivansa vaikuttaa yksinäisyyteen jollain tapaa. Tyttöjen ja poikien vastausten välillä havaittiin eroavaisuuksia melko vähän. Tytöt kokivat persoonallisuuden ja riitatilanteet yksinäisyyden taustatekijöinä poikia useammin. Pojat nimesivät tyttöjä useammin yhteisen ajan puutteen yksinäisyyden syyksi.

Avainsanat: yksinäisyys, lapset, kausaaliattribuutiot, tytöt, pojat

SISÄLLYS

JOHDANTO	5
1 YKSINÄISYYS	7
1.1 Yksinäisyyden kokeminen.....	12
1.2 Yksinäisyys lasten näkökulmasta	14
1.3 Yksinäisyys yhteiskunnassa.....	20
2 YKSINÄISYYDEN TAUSTATEKIJÖITÄ	23
2.1 Minäkäsitys.....	24
2.1.1 Huono itsetunto	25
2.1.2 Persoonallisuus.....	25
2.2 Minä suhteessa muihin	27
2.2.1 Perheen vuorovaikutussuhteet.....	27
2.2.2 Sosiaalinen status vertaisryhmässä	27
2.2.3 Kiusaaminen.....	29
2.2.4 Erilaisuus suhteessa muihin	30
2.2.5 Heikot sosiaaliset taidot	30
2.3 Tilannesidonnaiset tekijät	31
2.4 Ulkoiset tekijät.....	31
2.5 Henkilökohtaiset tekijät	33
3 YKSINÄISYYS KAUSAALIATTRIBUUTIOTEORIAN NÄKÖKULMASTA ...	34
4 YKSINÄISYYS JA LAPSUUSTUTKIMUS	37
5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS	40
5.1 Tutkimusasetelma ja -kysymykset.....	40
5.2 Tutkimusaineiston keruu	42
5.3 Aineiston analyysi	44
6 TULOKSET	49
6.1 Yksinäisyyden kokeminen.....	49

6.2	Yksinäisyyden taustatekijät kausaaliattribuutioteorian näkökulmasta	53
6.2.1	Minäkäsitys	55
6.2.2	Minä suhteessa muihin	57
6.2.3	Tilannesidonnaiset tekijät	60
6.2.4	Ulkoiset tekijät	63
6.2.5	Henkilökohtaiset tekijät	64
7	POHDINTA	65
7.1	Tutkimustulosten tarkastelua	66
7.2	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	70
7.3	Tutkimuksen merkitys	73
	LÄHTEET	79
	LIITTEET	89

JOHDANTO

”Menetin kaikki ystäväni samalla kertaa ja silloin minusta tuli tosi hiljainen ja ujo enkä uskaltanut ottaa kontaktia keneenkää ja sama tunne on edelleen. Jäi mulle sentään pari mukavaa kaveria, joista suurin osa on serkkuja ja se tuntuu riittävän aluksi. Mutta sitten mua ei enää kiinnostanu oikein mikään ja lymysin vain huoneessani koneella, kirjoja lukien tai elokuvia katsellen. Masennuin ku olin niin yksin ja kaipasin seuraa.. Tietenkin olin niiden vähäisien kavereiden kanssa usein mutta aina kun tulin iltaisin kotiin olin yksin.. Viime kesänä jouduin muuttamaan pois paikkakunnalta koulun takia ja tietenkin ne vähäiset kaverit jäi sinne.. Olen yrittänyt saada kavereita mutta aina tulee sellanen tunne etten tiedä mitä sanoisin ja vajoan yksin jonnekin kauas muista. Nyt olen yksinäisempi kuin koskaan ja se masentaa mua tosi paljon ja tuntuu ettei kukaan ymmärrä eikä ole ketää kelle puhua.... käyn katsomassa niitä vähäisiä kavereita n. kerran 2 kk. jos ees niin usein. Toivoisin että saisin ystäviä mutta olen niin ujo etten kehtaa mennä juttelemaan kenellekkään ja pelottaa että nolaan itseni kaikkien edessä.. Enkä edes halua puhua kenellekkään, sillä ketä kiinnostaa toisten huolet ku omia on tarpeeks itelläänki?”

-minävain

Yllä oleva teksti on peräisin Suosikki-lehden keskustelupalstalta, jossa kerättiin keväällä 2011 aineistoa tutkimukseen lasten ja nuorten yksinäisyydestä. Kyseisen nettikeskustelun avulla oli tarkoitus koota aineistoa tähän tutkimukseen, mutta vastausten vähäisen määrän vuoksi tutkimuksessa päädyttiin keräämään aineisto toisella tapaa. Kiinnostus yksinäisyyteen ilmiönä kuitenkin jäi kytemään, ja lopputuloksena syntyi tämä tutkimus, joka käsittelee lasten kokemuksia yksinäisyydestä.

Suurimmalle osalle lapsista kouluikä on iloista ja huoletonta aikaa, johon kuuluu leikkiminen, kaverit, harrastukset ja ensimmäiset ihastukset. On kuitenkin olemassa niitä lapsia, jotka syystä tai toisesta jäävät yksin ja jopa syrjäytyvät. Yksinäisyys voi ilmetä muun muassa yksin olona, häiriökäyttäytymisenä tai pään sisäisinä ajatuksia siitä, ettei ole ketään kuka ymmärtäisi minua. Tutkimusten mukaan lasten yksinäisyys on maailmanlaajuinen ilmiö, jolla voi olla vakavia ja kauaskantoisia seurauksia. Julkisuudessa on nostettu esille yksinäisyyteen liittyviä riskejä, kuten

koulukiusaaminen ja ahdistuneisuus. Usein jää kuitenkin sanomatta, että näiden ongelmien taustalla saattaa piillä pitkäkestoinen yksinäisyys.

Yksinäisyyden tutkiminen on kansainvälisestä näkökulmasta vielä nuorta. Eniten yksinäisyyttä on tutkittu Yhdysvalloissa, jossa kiinnostus aiheen tutkimiseen alkoi 1900-luvun puolivälissä. Aluksi tutkimus oli hyvin teoriapainotteista, mutta 1970-luvun lopulla myös empiirinen tutkimus aiheesta alkoi yleistyä. (Kangasniemi 2008, 34–38.) Suomalainen yksinäisyystutkimus on vielä suhteellisen vähäistä. Kouluikäisten ja nuorten yksinäisyyttä kartoittavat tutkimusprojektit aloitettiin Suomessa 1980-luvulla, kun yksinäisyystutkimusten määrä yleensä kasvoi ja yksinäisyyden havaittiin olevan maailmanlaajuinen ilmiö. (Laine 1998, 401.) Yksinäisyystutkimus on ollut pääosin kvantitatiivista ja kansainvälisesti käytetyin menetelmä on ollut kyselylomakepohjainen *UCLA Loneliness Scale* (ks. Hoza ym. 2000; Junttila ym. 2007). Tämä mittari on kuitenkin yksiulotteinen, ja suurin osa sen osioista mittaa ihmissuhteiden ja läheisyyden puutetta. Sen avulla ei siis saada selville yksinäisyyden syitä tai muita kontekstitekijöitä, eikä yksinäisyyden emotionaalista ulottuvuutta. (Kangasniemi 2008, 34–38.)

Vaikka yksinäisyys on maailmanlaajuinen ilmiö, se on kokijalleen hyvin ainutlaatuinen. Jokainen ihminen kokee yksinäisyyden omalla, persoonallisella tavallaan. Toisille se on ohimenevää tai liittyy johonkin tilanteeseen tai tapahtumaan elämässä. Toiset taas kärsivät siitä päivittäin, eikä se tunnu koskaan helpottavan. Tästä syystä yksinäisyyttä on määritelty useilla eri tavoilla, ja ilmiön määrittelemisen on koettu hyvin vaikeaksi. Tämän tutkimuksen teoriaosaan on kerätty tutkimuksen ymmärtämisen kannalta oleellimmat määritelmät. Yksinäisyyden määritelmiä ja kokemusta on kuvattu luvussa 1. Samassa luvussa on esitetty keskeisimpiä tutkimustuloksia lasten yksinäisyydestä, sekä eritelty tyttöjen ja poikien yksinäisyyden kokemista. Luku 2 puolestaan keskittyy yksinäisyyden taustalla vaikuttaviin tekijöihin.

Ilmiön määrittelemisen lisäksi tässä tutkimuksessa on pyritty ymmärtämään lasten yksinäisyyden taustalla vaikuttavia mekanismeja ja sitä kautta löytämään ratkaisuja kohdata ja auttaa yksinäisyydestä kärsiviä lapsia. Erityisesti tarkastelun kohteena

ovat kausaaliattribuutiot eli syyselitykset, jotka paljastavat koetaanko yksinäisyyden syyt ulkoisiksi vai sisäisiksi, sekä kuinka pysyväksi ja kontrolloitavaksi yksinäisyys koetaan. Kausaaliattribuutioteoriaan perehdytään luvussa 3. Tutkimus painottaa lapsen oman äänen kuulemisen merkitystä ja tästä syystä luvussa 4 esitellään lapsuustutkimuksen näkökulma yksinäisyystutkimuksessa. Luku 5 keskittyy tutkimuksen toteutuksen kuvaamiseen. Luvussa 6 esitellään tutkimuksen tuloksia yksinäisyyden kokemisesta, sekä yksinäisyyden taustatekijöistä kausaaliattribuutioteorian näkökulmasta. Luvussa 7 tarkastellaan tutkimuksen tuloksia ja pohditaan tutkimuksen luotettavuutta, eettisyyttä sekä tutkimuksen merkitystä.

1 YKSINÄISYYS

Yksinäisyys on maailmanlaajuinen ilmiö. Siitä huolimatta kokemuksen subjektiivisuus tekee yksinäisyyden määrittämisen vaikeaksi; tunne on kokijalleen niin yksilöllinen, että mikään määritelmä ei tunnu sopivalta. Killeen (1998, 769) kuvailee yksinäisyyden kokemista seuraavalla tavalla:

”Se on läsnä aamulla, pitää seuraa sinulle koko päivän ja menee illalla kanssasi nukkumaan. Se on hirveä, onneton olotila ja samalla kameleontti-ilmiö. Se on yhtä yksilöllinen kuin jokainen ajatuksesi. Se voi muuttua jokaisena päivänä, tuntina ja minuuttina; yhtenä hetkenä olet yksinäinen, mutta tunnet olosi hyväksi, toisena taas tunnet olevasi ainoa ihminen maailmassa ja seuraavaksi et ajattele koko asiaa. Se on aina läsnä, mutta muuttuvassa muodossa. Joinakin hetkinä se voi olla läpitunkevaa, kun taas joskus se vain hiljaa odottaa paluuta. Mutta koskaan se ei lähde kokonaan pois.”

Englannin kielessä on omat sanansa positiiviselle ja negatiiviselle yksinäisyydelle; *solitude* ja *loneliness*. Solitude-yksinäisyys on positiivinen kokemus, sillä se viittaa tilanteeseen, jossa ihminen haluaa olla yksin kokeakseen esimerkiksi inspiraatiota. Taiteilijat, kirjailijat ja tutkijat kuvailevat usein tällaista yksinäisyyttä heidän luovimmaksi ja tuotteliaimmaksi tilakseen. Loneliness-yksinäisyys taas on aina luonteeltaan negatiivista ja kontrolloimatonta. (Galanaki & Vassilopoulou 2007, 456.) Suomen kielessä käytetään yleisesti käsitettä yksinäisyys sekä sen

positiivisessa että negatiivisessa merkityksessä. Yksinäisyyden kokeminen on aina negatiivinen kokemus eli viittaa siis loneliness-tyyppiseen yksinäisyyteen (Kangasniemi 2005, 231). Tässä tutkimuksessa keskitytään tarkastelemaan yksinäisyyttä negatiivisena ilmiönä, joten käsite yksinäisyys viittaa nimenomaan loneliness-yksinäisyyteen.

Yksinäisyydellä on myös useita lähikäsitteitä englanninkielisessä kirjallisuudessa. *Aloneness* (yksinäisyys) on objektiivinen tila, jolloin ketään ei ole lähettyvillä, ei ole ketään jolle puhua tai kenen kanssa olla. Yksilö on tällöin fyysisesti sekä sosiaalisesti itsekseen. Negatiivisesti koettu yksinäisyyden kokemus, loneliness-yksinäisyys, voi syntyä kyseisestä yksinäisyydestä. (Galanaki & Vassilopoulou 2007, 456.) Suomenkielisessä kirjallisuudessa aloneness-yksinäisyydestä käytetään myös käsitettä sosiaalinen eristyneisyys. Tämän lisäksi käytetään käsitettä vieraantumisen tai alienaatio (*estrangement, alienation*). Vieraantuminen viittaa erityisesti yhteiskunnasta syrjäytymiseen, ja sen nähdään olevan vakavampaa kuin yksinäisyys. Vieraantumisen täysi vastakohta on *connectedness*, joka viittaa yhteyden tiedostamiseen itsen ja ympäristön välillä. (Killeen 1998, 764–765.)

Yksinäisyys ja yksinolo. Yksinäisyyttä tutkittaessa on tärkeää tehdä ero yksin olemisen ja yksinäisyyden kokemisen välillä. Kangasniemen (2005) mukaan yksinolo voi kokemuksena olla sekä myönteistä että kielteistä, kun taas yksinäisyys viittaa enemmän kielteiseen kokemukseen. Yksinäisyyden tunne ei tarkoita myöskään toisten ihmisten poissaoloa, vaan tunne voi olla voimakas myös ihmisten keskellä. (Kangasniemi 2005, 231–232).

Yksin oleminen on eräänlainen fyysinen kokemus olla toisista erillään ja sen nähdään olevan merkitykseltään sekä myönteistä että kielteistä. Yksin olo pohjautuu usein yksilön omaan tahtoon. Kulttuurimme kuitenkin usein mieltää kaikenlaisen yksinolon negatiiviseksi asiaksi. (Marcoen & Goossens 1993, 197–199.) Yksinololla voi olla rakentava tehtävä osana lapsen ja nuoren yksilöllistymisprosessia. Aaltosen ja Lukkarisen (1999) tutkimuksen mukaan yksinolo voi antaa nuorelle mahdollisuuden pohtia omaa olemistaan ja toverisuhteitaan. Useat nuoret myös kaipaavat tätä niin kutsuttua omaa aikaa. (Aaltonen & Lukkarinen, 1999, 298–299.)

Larson (1999, 260–261) taas ajattelee yksin vietetyn ajan olevan osa identiteetin muodostamisen prosessia, joka koetaan parhaimmillaan myönteisenä ja rakentavana. Jokainen ihminen tarvitsee ajoittain yksinoloa, mutta tämän tarpeen tunteminen edellyttää, että on ensin kokenut läheisyyttä toisen kanssa (Uusitalo 2007, 25).

Yksinäisyyden kokemus ilmenee ajatusten, tunteiden ja käyttäytymisen tasolla. Yksinäinen ihminen kokee olonsa psyykkisesti yksinäiseksi ja ahdistavaksi, eikä voi itse vaikuttaa tilanteeseensa. Muun muassa Laineen (2005, 162) mukaan yksinäisyydellä tarkoitetaan epämiellyttävää ja ahdistavaa psyykkistä kokemusta. Kangasniemen (2005) mukaan yksinäisyys voi olla seurausta äkillisestä muutoksesta, kuten läheisen kuolemasta, tai pysyvämpi olotila henkilön elämässä. Yksinäisyyden kokeminen voi liittyä ihmissuhteisiin, jolloin yksinäiseltä henkilöltä puuttuu toveruuden, kokemusten ja tunteiden jakamisen kautta syntyvä yhteenkuuluvuuden tunne. Yksinäisyyden tunne voi syntyä myös ilman, että se liittyy kehenkään toiseen henkilöön tai ihmissuhteisiin. Tällainen yksinäisyys saattaa syntyä esimerkiksi yleisestä tyhjyyden tunteesta. (Kangasniemi 2005, 241.)

Emotionaalinen yksinäisyys. Weiss (1973) on jakanut klassisessa teoriassaan ihmissuhteisiin liittyvän yksinäisyyden kahteen yksinäisyystyyppiin, joita ovat emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys. Emotionaalinen yksinäisyys tarkoittaa läheisen ystävyysuhteen puuttumista. Se on yksilön subjektiivinen reaktio läheisen ja kiintymystä tuottavan, vastavuoroisen ihmissuhteen puuttumiseen. Emotionaalinen yksinäisyys on siis vahvasti yhteydessä olemassa olevien ihmissuhteiden laatuun. Emotionaalisesti yksinäinen henkilö ei tunne yhteenkuuluvuutta sosiaalisen verkostonsa kanssa ja voi olla ahdistunut, vaikka hänellä olisi seuraa. Edes suuri joukko kavereita ei pysty korvaamaan läheisen ystävyysuhteen merkitystä. (Weiss 1973, 89–100, 145–152.) Läheiset ystävyysuhteet ovat nuorille tärkeitä erityisesti siitä syystä, koska ne tukevat henkistä kasvua ja niiden avulla rakennetaan omaa identiteettiä. Keskustelu läheisen ystävän kanssa auttaa lasta ja nuorta selviämään niistä ikäkauden ongelmista, joista ei vanhempien kanssa haluta tai kehdeta puhua. (Laine 2005, 162–163.)

Sosiaalinen yksinäisyys. Sosiaalinen yksinäisyys merkitsee toveriverkoston puuttumista tai tyytymättömyyttä olemassa oleviin vuorovaikutussuhteisiin. Sosiaalisen yksinäisyyden vaivaama yksilö kaipaa jonkin ryhmän jäsenyyttä ja hyväksyntää ryhmän taholta, vaikka hänellä olisikin yksi läheinen ystävyysuhde. Tätä tarvetta voivat täyttää vaihtoehtoisetkin ryhmät. Pääasia on, että ryhmä on sellainen, jossa yksilö voi tuntea olevansa joukon jäsen. Ilman ryhmään kuulumisen tunnetta ja sosiaalista hyväksyntää yksilö tuntee olevansa ulkopuolinen, päämäärätön ja ikävystynyt. (Weiss 1973, 18–19, 89–100, 145–152.) Sosiaalisesti eristyneen henkilön mahdollisuudet sosiaaliseen vertaamiseen ja persoonalliseen kontrolliin ovat heikot. Sosiaalisen toiminnan kautta hankitaan hyväksymistä, palkitsemista ja tätä kautta itsetuntoa ja -kunnioitusta. Sosiaalisesti eristynyt henkilö ei pääse tällaisen toiminnan piiriin ja voi tuntea olonsa ulkopuoliseksi ja mitättömäksi. (Perlman & Peplau 1982, 128.)

Kognitiivinen näkökulma yksinäisyyteen. Kognitiivisessa lähestymistavassa yksinäisyyttä tutkittaessa korostuu kokijan oman tiedostamisen prosessi. Tutkijat määrittelevät yksinäisyyden liittyvän yksilön kognitiiviseen tietoisuuteen puutteellisista sosiaalisista ja henkilökohtaisista ihmissuhteistaan. Kyse on siis ristiriidasta todellisten ja haluttujen ihmissuhteiden välillä. Yksinäisyyden tunne voi kasvaa tai vähentyä sen mukaan, millaisia odotuksia yksilö asettaa sosiaalisille suhteilleen (Perlman & Peplau 1982, 7–9, 30, 123–129; Asher & Paquette 2003, 75.) Kognitiivisen teorian mukaan yksinäisyys on subjektiivinen kokemus, joka tarkoittaa, ihmiset kokevat yksinäisyyden omalla yksilöllisellä tavallaan. Yksin oleva henkilö ei välttämättä tunne itseään yksinäiseksi, vaan se voidaan kokea jopa tyydyttävänä. Vastaavasti yksilö voi tuntea itsensä yksinäiseksi myös muiden ihmisten seurassa. (Laine 2005, 161, 163.) Sosiaalisen sopeutuvuuden ja toimivuuden näkökulmasta yksinäisyydellä on myös negatiivinen lisämerkitys. Eristäytyneisyys ja ilman ystäviä olo nähdään helposti merkinä sosiaalisesta epäonnistumisesta (Perlman & Joshi 1989).

Fenomenologinen näkökulma yksinäisyyteen. Fenomenologisessa näkemyksessä yksinäisyys käsitetään tietoisuudesta lähteväksi kokemukselliseksi ilmiöksi, jossa korostuu kokijan minuuden rooli. Fenomenologisen näkökulman mukaan yksilön

kokema yksinäisyyden tunne on ainutlaatuinen. Kukaan toinen ihminen ei koe yksinäisyyttä samalla tavalla, vaan jokainen kokemus eroaa toisistaan riippuen yksilöstä, ajasta ja paikasta. Rogers (1973), joka on yksi tunnetuimpia fenomenologisen lähestymistavan edustajia, katsoo yksinäisyyden johtuvan siitä, että yksilöt häpeävät todellista minäänsä. Rogersin mukaan yksinäisyyttä aiheuttaa ihmisten pelko todellisen minuutensa paljastumiseen ja siihen, että he sellaisina eivät enää kohtaisi hyväksyntää. Todellisen minän häpeäminen ja teeskentely aiheuttavat sen, että yksilö tuntee itsensä yksinäiseksi. (Rogers 1973, 121.)

Eksistentiaalinen yksinäisyys. Eksistentiaalistien lähtökohtana on se, että ihmiset ovat viime kädessä yksin. Kukaan muu ei voi kokea ajatuksia ja tunteita puolestamme, ja siksi yksilöiden erillisuus on olennainen osa olemassaoloamme. (Kangasniemi 2005, 246.) Eksistentiaalisesta yksinäisyydestä puhuttaessa tarkoitetaan yleensä yksilön sisäistä kokemusta olemassaolon erillisyydestä. Ihmisten välisten suhteiden puutteet tai emotionaalisten kiintymyksenkohteiden puute eivät liity eksistentiaaliseen yksinäisyyteen. Eksistentiaalisesti yksinäinen ihminen kokee olemassaolonsa puutteellisuuden, vaikka ihmissuhteet olisivatkin tyydyttäviä. Oma erillisuus ja elämän lopussa odottava kuolema luovat ihmissuhteista huolimatta varjonsa koko olemisen ylle. (Mayers, Khoo & Svartberg 2002, 1184.)

Eksistentiaalisessa yksinäisyystutkimuksessa on painotettu eroa yksinäisyyden pelon ja varsinaisen kokemuksen välillä ja korostettu sitä, että ihmisten pitäisi pyrkiä voittamaan yksinäisyyden pelkonsa ja oppia löytämään kokemuksen positiiviset puolet. Moustakas on lähestymistavan tunnetuimpia edustajia. Hänen mukaansa yksinäisyys antaa ihmiselle mahdollisuuden kehittää itseään ja päästä irti totutuista käyttäytymismalleista. (Peplau & Perlman 1982, 126.)

Yksinäisyyden pysyvyys. Young (1982) on erottanut kestoltaan kolme eripituista yksinäisyyttä, joita ovat ohimenevä, tilannekohtainen ja krooninen yksinäisyys. Ohimenevä yksinäisyys on näistä kaikkein yleisintä. Ohimenevällä yksinäisyydellä tarkoitetaan ajoittaista yksinäisyyden tunnetta, joka menee ohi ilman suurempia ongelmia. Tilannekohtainen yksinäisyys taas on seurausta yksilön elämässä tapahtuvista muutoksista, kuten muutosta toiselle paikkakunnalle tai läheisen ihmisen

kuolemasta. Useimmiten uuteen tilanteeseen sopeudutaan ajan myötä hyväksymällä tapahtunut tai toimimalla siten, että menetys korvautuu ja yksinäisyyden tunne katoaa. Krooninen yksinäisyys kehittyy, jos henkilö ei ajan myötä kykene luomaan tyydyttäviä ihmissuhteita. Yksinäisyydestä saattaa muodostua kroonista esimerkiksi silloin, jos yksilöllä on riittämättömät sosiaaliset taidot ja hän kokee ympäröivän sosiaalisen maailman ahdistavana. (Young 1982, 382–383.) Clayhillsin (1998) tutkimuksen mukaan kroonisesti yksinäiset ovat muita arempia ja pelkäävät uusiin paikkoihin menemistä. Heillä ei ole rohkeutta tai riittäviä sosiaalisia taitoja vuorovaikutussuhteiden solmimiseen, ja he passivoituvat helposti. Kroonisesti yksinäisillä oli tutkimuksen mukaan myös muita heikommät elämäntakeinot. (Clayhills 1998, 11.)

1.1 Yksinäisyyden kokeminen

Yksinäisyyttä ilmiönä on lähestytty eri aikakausina lähinnä psykologisista ja sosiologisista lähtökohdista. Yksinäisyystutkimuksen uranuurtajat Peplau ja Perlman (1982, 3, 9–10) ovat löytäneet yksinäisyydelle tyypillisiä piirteitä, joista nykypäivänkin tutkijat vaikuttavat olevan melko yksimielisiä. Peplau ja Perlmanin mukaan yksinäisyys on 1. subjektiivinen kokemus, 2. sosiaalisten suhteiden puutetta sekä 3. epämiellyttävä ja ahdistava kokemus.

Jokisen (2005, 11–13) mukaan yksinäisyys on vahvasti yhteydessä tunnekokemukseen. Tämä tarkoittaa sitä, että pääpaino on yksilön omalla subjektiivisella kokemuksella. Myös Killeen (1998) kuvailee omien kokemustensa pohjalta yksinäisyyttä riipaisevaksi kokemukseksi, joka saa yksilön tuntemaan itsensä arvottomaksi ja eristetyksi. Hänen mukaansa yksinäisyyden subjektiiviseen määrittelyyn on tärkeää saada mukaan yksinäisyyden kokemiseen liittyvät raastavat tunteet. (Killeen 1998, 763–764.)

Laineen (2005) mukaan yksinäisyyden kokeminen riippuu henkilön omasta sosiaalisesta tarpeesta ja kulttuurin tuottamista standardeista. Yksilön perustarpeisiin kuuluu halu solmia siteitä, tuntea läheisyyttä ja kuulua joukkoon. Yksinäisillä

henkilöillä sopivat ihmissuhteet muun muassa läheisyyden kokemiseen puuttuvat. Kun toivottujen ja olemassa olevien suhteiden välillä on ristiriita, yksilö tuntee itsensä yksinäiseksi. Yksilön tyytymättömyys omiin suhteisiinsa saattaa syntyä muun muassa omia nykyisiä ja aiempia ihmissuhteita verratessa. Vertailun tuloksena yksilö muodostaa standardit hyvälle, tyydyttävälle ihmissuhteelle. Jos ihmissuhteet saavuttavat nämä standardit tai ylittävät ne, yksilö kokee suhteensa tyydyttäväksi. Jos taas suhteet jäävät standardien alapuolelle, yksilö tuntee tyytymättömyyttä olemassa oleviin suhteisiinsa ja näin ollen itsensä myös yksinäiseksi. Sosiaaliin suhteisiin liittyvät standardit eivät useinkaan ole pysyviä, vaan ne saattavat muuttua iän, kokemusten ja sopeutumisen seurauksena. Tämä standardien muuttuminen puolestaan vaikuttaa yksilön yksinäisyyden kokemiseen. (Laine 2005, 163–164.)

Yksinäisyys voi olla tilapäistä ja ohimenevää, mutta se voi olla myös hyvin pitkäkestoista. Laineen (2005) mukaan yksinäisyyden kokemuksia voi esiintyä läpi elämän ja sen kokeminen vaihtelee yksilön ja ympäröivän kulttuurin mukaan. Yksinäisyys voi myös ilmetä hyvin erilaisissa muodoissa. Yksinäisyyttä ei ilmene ainoastaan niinä hetkinä, kun ihmiseltä puuttuu vuorovaikutussuhteita, vaan yksinäisyyttä voidaan kokea myös silloin, kun yksilölle tärkeissä suhteissa tapahtuu negatiivisia käännteitä. Yksinäisyyden tunne voi olla reaktio esimerkiksi, kun ystävä ei voikaan leikkiä tai muuttaa pois. Lisäksi sille voidaan altistua ympäristö- tai persoonatekijöiden seurauksena. (Laine 2005, 162–163.) Asherin ja Paquetten (2003) tutkimuksen mukaan yksinäisyys saattaa myös lakata ilman, että yksilö sitä edes itse huomaa. Näistä tilannesidonnaisista tai lyhytaikaisista yksinäisyyden kokemuksista ei yleensä tarvitse huolestua. Sitä vastoin krooniseen, pitkäkestoiseen yksinäisyyteen liittyy usein erilaisia sopeutumattomuuden merkkejä, kuten esimerkiksi koulun keskeyttämistä, masennusta ja alkoholismia (Asher & Paquette 2003, 75.)

Kangasniemen (2008) tutkimuksen mukaan yksinäisyyttä koetaan erityisesti iltaisin ja öisin, viikonloppuisin ja vapaa-ajalla sekä keväällä ja kesällä. Vaikka monet yksinäisyyden kokemishetket liittyvät yksinolon hetkiin, ilmenee yksinäisyyttä lähes yhtä usein myös ihmisten keskellä. Yksinäisyys saattaa esimerkiksi aktualisoitua, kun on todistamassa muiden ihmisten hauskanpitoa tai näkee pariskunnan päiväkävelyllä. (Kangasniemi 2008, 276–277.) Uusitalon (2007, 25) mukaan

jokainen yksilö tarvitsee joskus yksinoloa. On kuitenkin mahdotonta kaivata yksinoloa, ellei ole ensin kokenut läheisyyttä toisen kanssa.

1.2 Yksinäisyys lasten näkökulmasta

Marcoenin ja Goossensin (1993) mukaan lapset ja nuoret määrittelevät itse yksinäisyyden ikäväksi emotionaaliseksi kokemukseksi, johon liittyy lähinnä surullisuutta ja ikävystyneisyyttä. Lapset ja nuoret kokevat yksinäisyyttä hyvin herkästi, sillä he käyvät läpi sosiaalisia, kognitiivisia, biologisia ja emotionaalisia muutoksia. Yksinäisyyteen liittyy tuolloin myös vaatimuksiin nähden kehittämättömät sosiaaliset taidot. Siirtymä lapsuuden toverisuhteista kypsempiin ja läheisempiin ihmissuhteisiin vaatii nuorelta kehittyneempiä sosiokognitiivisia valmiuksia. (Marcoen & Goossens 1993, 203.)

Galanakin ja Vassilopouloun (2007) tutkimuksen mukaan lasten yksinäisyyden kokemus ei aiheudu pelkästään sosiaalisesta eristyneisyydestä, syrjään vetäytymisestä tai ujoudesta, vaan suuri osa lapsista ja nuorista kokee jonkintasoista yksinäisyyttä riippumatta heidän sosiaalisesta statuksestaan, ystävyysverkostostaan tai käyttäytymisprofiilistaan. Tutkimus osoitti, että lasten mukaan yksinäisyyden kokemus johtuu ihmissuhteiden määrällisestä ja/tai laadullisesta riittämättömyydestä, jolloin lapsen ystävyysuhteet eivät tyydytä sosiaaliseen vuorovaikutukseen liittyviä perustarpeita. (Galanaki & Vassilopoulou 2007, 456.) Myös Laine sai omassa tutkimuksessaan samankaltaisia tuloksia. Laineen (2005) tutkimuksessa ystävien lukumäärää merkittävämpi asia kouluikäiselle lapselle oli ystävyyden laatu. Useimmille tärkeintä on ystävyyden vastavuoroisuus, jolloin jo yksi hyvä ystävä riittää. (Laine 2005, 136, 166.)

Myös Nangle, Erdley, Newman, Mason ja Carpenter (2003) tutkivat lasten vertaisryhmässä saaman suosion sekä ystävyysuhteiden määrän ja laadun yhteyttä yksinäisyyteen ja masentuneisuuteen. Tutkimustulosten mukaan suosio lisäsi todennäköisyyttä luoda kahdenkeskisiä ihmissuhteita. Mitä suositumpi lapsi oli, sitä laajempi oli vertaisryhmä, johon pystyi luomaan ystävyysuhteita. Näin ollen

kyseisillä lapsilla oli myös todennäköisesti paremmat sosiaaliset taidot luoda ja ylläpitää kestävämpiä sekä laadukkaampia ihmissuhteita. Ystävyysuhteiden suurempi määrä ja korkeampi laatu vähensivät suosituilla lapsilla myös yksinäisyyden kokemista ja sosiaalista tyytymättömyyttä. Tutkimustulosten mukaan sukupuolten välillä ei ollut suurtakaan eroa. (Nangle, ym. 2003, 552–553.) Myös Asher ja Paquette (2003, 77) sekä Crick ja Nelson (2002, 606) ovat todenneet ystävyysuhteiden laadun olevan vahvasti yhteydessä lasten yksinäisyyden kokemiseen ja sen vaikutus on samanlaista tytöillä ja pojilla.

Vaikka useissa lasten yksinäisyyttä kartoittavissa tutkimuksissa sukupuolten välillä ei ole havaittu merkittävää eroa yksinäisyyden kokemisessa (Asher & Paquette 2003, 76), löytyy myös sellaisia tutkimuksia, jotka osoittavat tiettyjen piirteiden olevan ominaisempia joko tyttöjen tai poikien yksinäisyyden kokemuksille. Seuraavaksi käsitellään tarkemmin tyttöjen ja poikien välisiä eroja yksinäisyyden kokemisessa.

Tyttöjen yksinäisyys. Tyttöjen uskotaan rakentavan omaa identiteettiään läheisten ihmissuhteiden luomisen ja niiden ylläpitämisen kautta. Aapolan (1992) mukaan tytöt pyrkivät muodostamaan läheisiä ihmissuhteita, joiden suojassa he voivat turvallisesti rakentaa omaa identiteettiään ja kokea uusia haasteita kehityksessään. Tyttöjen ystävyysuhteet syntyvät läheisen vuorovaikutuksen tuloksena. Näiden suhteiden avulla tytöt toimivat omassa lähiympäristössään ja yhteiskunnassa. Tytöt tavoittelevat ystävyysuhteissaan vastavuoroista ymmärtämystä ja tukea. Samalla he pyrkivät vapautumaan vanhempiensa vallasta ystävyysuhteidensa avulla. Lisäksi ystävyysuhteiden avulla pyritään saavuttamaan autonominen asema yhteiskunnassa. Läheiset ystävyysuhteet ovat tytöille yleensä hyvin tärkeitä, sillä he etsivät vahvistusta identiteetilleen luomalla luottamuksellisen ja intiimin tunnelman ystäviensä kanssa. Tästä syystä tytöt ovat myös hyvin haavoittuvaisia ystävyysuhteissaan. Tyttöjen ystävyysuhteissa irrallisuus ja useat pinnallisemmat ystävyysuhteet eivät yleensä tuo tyydytystä, vaan pikemminkin onnettomuutta ja yksinäisyyttä. (Aapola 1992, 83–84, 88.)

Yksinäisyys liitetään usein tilanteisiin, jossa ei ole seuraa. Tunne yksinäisyydestä syntyy yleensä tilanteessa, jossa hyvä ystävä ei ole syystä tai toisesta saatavilla.

Tässä on kuitenkin hyvä muistaa se, että tilapäinen yksinäisyys ja krooninen yksinäisyys ovat eri asia. Aapolan (1992) mukaan tyttöjen krooninen yksinäisyys saattaa syntyä monista syistä, kuten omasta halusta eristäytyä kielteisten sosiaalisten kokemusten vuoksi, tai torjutuksi ja kiusatuksi tulemisen seurauksena. Eristetyksi jääminen koetaan myös helposti syytökseksi siitä, ettei kelpaa muille tai on huonompi kuin muut. (Aapola 1992, 96–98.) Aallon (2003) tutkimuksen mukaan tytöt kokevat poikia useammin ulkopuolisuuden ja yksin jäämisen tunteita. Ulkopuolisuuden tunteiden useuden uskottiin johtuvan osittain siitä, että tytöille joustava ryhmästä toiseen siirtyminen oli poikia hankalampaa. (Aalto 2003, 71.)

Hyväksytyksi tuleminen ja yhteenkuuluvuuden tarpeen täyttyminen ovat nuorten sosiaalisen kehityksen kannalta erittäin tärkeitä, sillä ystävyysuhteissaan nuori kehittää omaa sosiaalista kompetenssiaan. Erityisesti tyttöjen ystävyudessa hyvin tyypillistä on asioiden ja läheisyyden jakaminen läheisen ystävän kanssa. Joskus läheisyyden ja yhteenkuuluvuuden tunnetta ei kuitenkaan syystä tai toisesta koeta. Muun muassa ujous ja hiljaisuus saattavat hankaloittaa läheisten ihmissuhteiden solmimista, ja tätä kautta aiheuttaa ulkopuolisuuden kokemuksia ryhmässä. Jokilan (2005, 72) tutkimuksessa hiljaisten, arkojen ja poikkeavien nuorten tyttöjen oli vaikeaa solmia ystävyysuhteita, koska tällaiseen henkilöön oli tutkimukseen osallistuneiden tyttöjen mukaan hankalaa tutustua. Myös Green ja Wildermuth (1993, 848–849) havaitsivat tutkimuksissaan tyttöjen yksinäisyyden olevan seurausta tunneilmaisun puutteesta, jolloin fyysisen läheisyyden, itsensä ilmaisun ja asioiden jakamisen puuttuminen aiheuttaa tytöille yksinäisyyttä. Clayhillsin tutkimuksen (1998, 11) mukaan tytöt kokivat yksinäisyyden seuraukset poikia voimakkaammin ja saivat yksinäisyydestään helposti psykosomaattisia oireita.

Laine (1990) tutki yksinäisyyden kokemista yläasteella ja lukiossa. Lukioikäiset tytöt kokivat Laineen tutkimuksen mukaan poikia enemmän emotionaalista yksinäisyyttä. Tyttöillä ystävän puute oli poikia harvinaisempaa. Suuri osa tytöistä oli kuitenkin jollain tavalla tyytymätön ystävyysuhteeseensa, mikä aiheutti emotionaalista yksinäisyyttä. Sosiaalista yksinäisyyttä esiintyi erityisesti yläasteen tytöillä. Noin 20 % tutkimukseen osallistuneista tytöistä oli tyytymätön olemassa oleviin kaverisuhteisiin tai tyytymätön läheiseen ystäväänsä. Sekä tytöt että pojat

kokivat tyytymättömyyttä jäädessään ilman kavereita. Sosiaaliselle yksinäisyydelle olivat tyypillisiä piirteitä ulkopuolisuuden ja yhteenkuulumattomuuden tunteet. Pojat korostivat myös reiluutta. Tyttöjen tyytymättömyyttä puolestaan lisäsi kaverien juoruilu ja selän takana pahan puhuminen. (Laine 1990, 44, 46.)

Poikien yksinäisyys. Laineen (2005) mukaan noin 7-10 -vuotiaana pojilla kaveriryhmät alkavat olla suurempia, luonteeltaan toiminnallisempia ja avoimempia kuin tyttöjen kaveriverkostot. Poikien ryhmät saattavat muodostua eri-ikäisistä jäsenistä, mikä puolestaan on harvinaisempaa tyttöjen keskuudessa. Varhaisnuoruudessa, eli noin 11–14 -vuotiaana, pojilla on tyttöjä vähemmän läheisiä ystävyysuhteita ja he uskoutuvat omista asioistaan tyttöjä harvemmin ystävälleen. Poikien keskuudessa myös erilaisten näkemysten hyväksyminen ja kunnioittaminen on vähäisempää ja he usein välttelevätkin henkilökohtaisten mielipiteiden kertomista. Nuoruusiässä (15-vuotiaat) samaa sukupuolta olevien ystävyysuhteet ovat laadultaan melko kiinteitä ja pysyviä, ja osapuolet ovat usein muun muassa taustoiltaan ja näkemyksiltään samankaltaisia. Nuoruusiän ystävyysuhteisiin liittyen sukupuolierot on nähtävissä esimerkiksi konfliktitilanteissa. Poikien on tyttöjä vaikeampaa sietää epäkunnioittavaa toimintaa. (Laine 2005, 156, 158–159.)

Poikaryhmän jäsenenä on tärkeää hyväksyä tietyt säännöt. Headin (1999) mukaan osa poikaporukoiden säännöistä voi olla hyvinkin tarkkoja, esimerkiksi tietynlainen pukeutuminen, mutta tärkeimmät tekijät ovat niin sanottu ”reilu peli” ja tasapuolinen jakaminen. Jotkin säännöistä ovat ehdottomia, erityisesti sellaiset, joita ei saa tehdä. Näitä ovat muun muassa puhuminen peloista ja tunteista tai ylipäättään heikolla tai epämieluisella tavalla käyttäytyminen. Näin ollen poikien puheenaiheet liittyvät usein niin sanotusti turvallisiin aiheisiin, kuten urheiluun. Myös tunteellinen tai herkkä fyysinen koskettaminen on kiellettyä. Poikaryhmässä arvotetaan miehekkyyttä, kovuutta ja riskinottoa. (Head 1999, 36.) Colemanin (1974) mukaan yleisin huolenaihe 13–15 -vuotiailla pojilla on vertaisryhmän torjunta. Torjutuilla pojilla on vain harvoja ystäviä ja alhainen status. Näin ollen he ovat alttiita kiusatuksi joutumiselle, koska heiltä puuttuu vertaisryhmän jäsenten suojeleminen (Coleman 1974).

Tolosen (2001) tutkimuksen mukaan hiljaiset pojat eivät ole kovinkaan suosittuja toisten poikien keskuudessa. Hiljaisuuteen liitetään usein ”nörttiyden” merkitys, johon liitetään esimerkiksi tappeluiden välttäminen sekä mielenkiinto tietokoneisiin ja kirjoihin. Hiljaisemmat pojat tulevat usein toimeen paremmin opettajien kanssa, jolloin he usein myös menestyvät koulussa paremmin. Koulussa pärjääminen ei kuitenkaan ole yleensä poikien keskuudessa suosittua. Hiljaisten poikien vaikenemiseen voi olla eri syitä. Toisaalta se voi olla kiusaajien huomion välttämiseksi, mutta joissain tapauksissa se voi myös olla vastarinnan merkki, jolloin se on vapaaehtoista vetäytymistä sosiaalisista tilanteista, jotka eivät ole heille mieluisia. Hiljaiset pojat on usein niin sanottu unohdettu sosiaalinen ryhmä, sillä se ei edusta tyyppillistä ja ideaalista poikuutta. Hiljaisia poikia ei yleensä kuunnella koululuokan sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa ja heiltä puuttuu usein tietynlainen karisma saada ikätovereitaan puolelleen, esimerkiksi konfliktitilanteissa. (Tolonen 2001, 145, 154.)

Laineen (1990) yläaste- ja lukioikäisten yksinäisyystutkimuksessa saatujen tutkimustulosten mukaan sukupuolella oli melkein merkitsevä yhteys globaalin yksinäisyyden kokemiseen. Keskiarvojen perusteella pojilla esiintyi yksinäisyyttä enemmän kuin tytöillä. Eniten yksinäisyyttä näytti esiintyvän lukiolaispojilla ja vähiten lukioikäisillä tytöillä. Yksinäisyyden syyt olivat kuitenkin tytöillä ja pojilla erilaiset. Monilla pojilla ei ollut yhtään läheistä ystävää, mutta puolet pojista ei pitänyt läheisen ystävän puuttumista ongelmana. Puolet pojista koki tämän johdosta emotionaalista yksinäisyyttä. (Laine 1990, 41, 44, 46.)

Coplan, Closson ja Arbeau (2007) tutkivat sukupuolieroja siinä kuinka yksinäisyys vaikuttaa käyttäytymiseen päiväkotikäisillä lapsilla. Tutkimustulosten perusteella oli tärkeä huomioda, että sukupuoli ei vaikuttanut yksinäisyyden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden väliseen suhteeseen. Ilmeisesti sekä poikien että tyttöjen keskuudessa on ryhmiä, jotka ovat tyytymättömiä sosiaalisiin suhteisiinsa, mikä voi olla yhteydessä sosiaalisen ahdistuksen aiheuttamiin tunteisiin. Nämä tunteet estävät heitä luomaan myönteistä vuorovaikutusta vertaistovereidensä kanssa. Yksinäisyyteen liittyvää syrjäänvetäytyvää käyttäytymistä ilmeni päiväkotikäisillä pojilla, mutta ei tytöillä. (Coplan ym. 2007, 993.) Coplanin ym. tutkimuksen tulokset vahvistivat

aikaisempia tutkimustuloksia siitä, että syrjäänvetäytyvät pojat ovat suuremmissa riskissä kokea yksinäisyyttä, sillä ujous ja sosiaalinen vetäytyminen vaikuttavat olevan vähemmän hyväksyttävää pojille kuin tytöille. Rubinin ja Coplanin (2004, 514–515, 519) tutkimuksen mukaan nuoret pojat, jotka ovat ujoja sekä sosiaalisesti syrjäänvetäytyviä, voivat myös kohdata negatiivisempaa vuorovaikutusta vanhempien ja opettajien puolesta. Tämä puolestaan voi johtaa siihen, että heillä on negatiivisempi kuva itsestään ja muista ihmissuhteistaan sekä siihen, että ovat tyytymättömämpiä kokemuksiinsa vertaistovereidensa kanssa (Coplan ym.2007, 993).

Junttila ja Vauras (2009) tutkivat 4.–5. -luokkalaisten lasten sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden ilmenemistä, pysyvyyttä ja sukupuolten välisiä eroja sekä mahdollisen periytyvyyden vaikutusta. Kyseiset tutkijat vertasivat tutkimustuloksiaan Hozan ym. (2000) tutkimukseen, johon verrattuna suomalaisten tyttöjen ja poikien keskiarvo sosiaalisessa sekä emotionaalisisessa yksinäisyydessä on korkeampi. Erityisen korkea oli suomalaisten poikien emotionaalinen yksinäisyys. Neljäsluokkalaisilla oppilailla sukupuolten välillä ei ollut tilastollisesti merkitsevää eroa sosiaalisessa tai emotionaalisisessa yksinäisyydessä. Viidesluokkalaisilla pojilla emotionaalinen yksinäisyys oli kuitenkin merkittävästi korkeampi. Tässä iässä vertaissuhteet voivat tulla tärkeämmiksi ja vaikeammiksi. (Junttila & Vauras 2009, 216–217.) Noakesin ja Rinaldin (2006, 888) mukaan tytöillä vaikuttaa olevan poikia enemmän ihmissuhteita ”parantavia” tavoitteita sekä konflikteja vähentäviä strategioita.

Hoza (2000) tutki englantilaisten 5–7 -luokkalaisten lasten yksinäisyyttä liittyen sosiaalisiin verkostoihin sekä läheisen kahdenkeskisen ystävyyden puuttumiseen (vrt. emotionaalinen yksinäisyys). Tutkimuksen mukaan pojilla esiintyi enemmän dyadista eli emotionaalista yksinäisyyttä, eli heiltä puuttui tyttöjä useammin läheinen ystävyyssuhde. Pojat raportoivat myös vähemmän niin sanottua korkeamman laadun ystävyyssuhteita. (Hoza 2000, 126.) Tulokset ovat yhdenmukaisia aikaisempien tutkimuksiin verrattuna, joiden mukaan tyttöjen ihmissuhteet ovat intensiivisempiä ja valikoivampia (exclusive) kuin poikien ystävyyssuhteet (Eder & Hallinan 1978).

1.3 Yksinäisyys yhteiskunnassa

Yksinäisyys on universaali ja pysyvä ilmiö, joka koskettaa jokaista yksilöä jollain tapaa. Tästä huolimatta yksinäisyydestä kertominen tai sen myöntäminen on edelleen tabu kulttuurissamme. Ihmiset pelkäävät yksinäisyytensä myöntämistä muille ihmisille ja joskus jopa itselleenkin. Killeenin (1998) mukaan yksinäisyys on usein niin pelottava ja ahdistava kokemus, että se halutaan unohtaa. Tämän vuoksi yksinäisyyden negatiivisia vaikutuksia ihmisen elämään ja terveyteen vähätellään yhä. Niin lasten kuin aikuistenkin yksinäisyyttä tulee tutkia lisää, jotta ihmisten tietoisuus yksinäisyyden ilmiöstä ja siihen liittyvistä asioista kasvaa. (Killeen 1998, 763–767.)

Arkipäiväisen olemuksensa vuoksi yksinäisyyteen on alun alkaen tieteellisesti kiinnitetty vain vähän huomiota. Tutkimuksia yksinäisyydestä on kasvavissa määrin tehty vasta 1970-luvun lopulla ja 1980-luvun alussa. Tuohon asti yleisenä käsityksenä oli, etteivät lapset ja nuoret koe juurikaan yksinäisyyttä. Vielä 1970-luvulle saakka oletettiin, ettei lapsilla esiinny yksinäisyyttä lainkaan. (Peplau & Perlman 1982, 1–3; Rotenberg 1999, 3–4, 6.) Tämän vuoksi nuorten yksinäisyyden ongelmaa ei ole laajasti tiedostettu, vaikka myöhemmin lasten ja etenkin nuorten yksinäisyyden on havaittu olevan jopa yleisempää kuin vanhemmilla ikäryhmillä (Perlman & Landolt 1999, 333; Vehkakoski 2001, 159).

Yksinäisyystutkimukset alkoivat yleistyä, kun havaittiin, että yksinäisyyden kokeminen oli monilla ihmisillä pysyvä olotila. Yksinäisyyden tutkiminen on tärkeää johtuen yksinäisyyden yleismaailmallisuudesta ja siitä, että pitkittyessään se on vaarana yksilön henkiselle ja psykososiaaliselle kehitymiselle ja terveydelle (Rotenberg 1999, 3). Vaikka maailmalla yksinäisyyttä on tutkittu jo melko paljon, suomalainen yksinäisyystutkimus on vielä suhteellisen vähäistä. Kouluikäisten ja nuorten yksinäisyyttä kartoittavat tutkimusprojektit aloitettiin Suomessa 1980-luvulla, kun yksinäisyystutkimusten määrä yleensä kasvoi ja yksinäisyyden havaittiin olevan maailmanlaajuinen ilmiö. (Laine 1998, 401.) Laine (mm. 1989, 1990, 1998) on Suomessa tutkinut pääasiallisesti lasten ja nuorten yksinäisyyttä. Tämän jälkeen

yksinäisyyttä ovat tutkineet Suomessa myös muun muassa Clayhills (1998), Uusitalo (2007), Kangasniemi (2008) ja Junttila ja Vauras (2009).

Useat tutkimukset osoittavat, että lasten yksinäisyys on maailmanlaajuinen ja melko yleinen ilmiö. Asherin ja Gazellen (1999, 16) tutkimuksen mukaan noin 8–12 % lapsista ja nuorista kokee itsensä voimakkaasti yksinäiseksi. Stoecklin (2010, 29) tutkimuksen mukaan voimakkaasti yksinäisyyttä kokevia lapsia oli noin 6 %. Laineen tutkimusten (1989; 1990; 1998, 402) tutkimusten mukaan yksinäisiä lapsia ja nuoria oli Suomessa 14 %. Tänä päivänä voidaan todeta, ettei lasten ja nuorten yksinäisyys ole vuosien saatossa kadonnut, päinvastoin. Vuoden 2008 nuorisobarometri osoittaa, että lasten ja nuorten yksinäisyys on lisääntynyt yhteiskunnassamme entisestään. Kangasniemen (2008) tutkimista yksinäisistä nuorista kroonisesti yksinäisiä oli jopa vajaat 60 %, ja tilannesidonnaisesti tai tilapäisesti yksinäisiä noin 42 %. Tuoreimmat kouluterveystudkimukset kertovat, että joka kymmenes suomalainen lapsi ja nuori kokee itsensä yksinäiseksi. Heistä joka viides yläkouluikäinen poika on yksinäinen. (Saari 2009, 140.) Tutkimukset osoittavat, että lasten ja nuorten yksinäisyyden kartoittamiseen ja sopivien interventiomenetelmien löytämiseen näyttää olevan voimakas tarve Suomessa.

Lasten ja nuorten yksinäisyyden tutkimisen tarpeellisuus ilmenee myös siinä, että useiden tutkimusten mukaan yksinäisyydellä voi olla moninaisia ja kauaskantoisia seurauksia. Yksinäisyys on yhteydessä moniin negatiivisiin seikkoihin, kuten huonoihin sosiaalisiin taitoihin, opiskelun vaikeuksiin ja koulutusuran katkeamiseen (McWhirter, Besett-Alesch, Horibata & Gat 2002), masennukseen ja ahdistukseen (Uusitalo 2007; Junttila, Laakkonen, Niemi & Ranta 2010), alhaiseen itsetuntoon ja itsearvostukseen (mm. Nurmi, Toivonen, Salmela-Aro & Eronen 1997; Qualter & Munn 2002; Stoeckli 2010), sopeutumisvaikeuksiin ja negatiivisiin selviytymismekanismeihin (Uusitalo 2007; Kangasniemi 2008), sekä itsemurhahalltiuteen (Aalberg & Siimes 1999; Kangasniemi 2008).

McWhirter ym. (2002) tutkivat yksinäisyyden tyypin, empatian, selviytymiskeinojen ja itsearvostuksen yhteyttä. Tutkimuksen mukaan alhainen itsearvostus ja huonot sosiaaliset taidot olivat voimakkaasti yhteydessä sekä sosiaaliseen että

emotionaaliseen yksinäisyyteen. Alhaiset sosioemotionaaliset taidot taas olivat yhteydessä läheisen ihmissuhteen puutteeseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen, mutta ei sosiaaliseen yksinäisyyteen. Samassa tutkimuksessa todettiin, että yksinäisyys oli yhteydessä opiskeluvaikeuksiin ja koulutusuran katkeamiseen. Myös useat muut tutkijat ovat todenneet huonon itsetunnon yhteyden yksinäisyyden kokemiseen. Stoeckli (2010) on tutkinut yksilöllisten ja sosiaalisten tekijöiden vaikutusta kouluikäisten lasten yksinäisyyteen. Hänen tutkimuksensa mukaan huono itsetunto oli voimakkaasti yhteydessä yksinäisyyden kokemiseen koululuokassa. Huonon itsetunnon nähtiin olevan joko yksinäisyyden syy tai seuraus. Huonosta itsetunnosta kärsivät lapset vetäytyivät usein luokassa käytävästä keskustelusta ja jäivät helposti sosiaalisen toiminnan ulkopuolelle. Näin ollen vetäytyjät eivät myöskään saavuttaneet ikätovereidensa hyväksyntää. (Stoeckli 2010, 28, 36–37.)

Myös Qualter ja Munn (2002, 240) saivat tutkimuksessaan samansuuntaisia tuloksia. Heidän tutkimuksensa mukaan yksinäiset lapset ovat eristyneitä, kärsivät seuran puutteesta, heillä on huono itsetunto ja he selittävät yksinäisyyttään itsestä johtuvilla negatiivisilla tekijöillä. Galanakin ja Vassilopouloun tutkimuksessa (2007) opettaja-oppilas-suhteen vaikutuksesta yksinäisyyteen todettiin, että opettajilla on usein vaikeuksia tunnistaa luokan yksinäisyydestä kärsiviä lapsia. Tunnistamisen puutteen vuoksi lasten yksinäisyyteen oli vaikea puuttua, eikä lapsen sosiaalisia taitoja ja itsetuntoa myöskään voitu kehittää. (Galanaki & Vassilopoulou 2007, 465–466.)

Uusitalon (2007, 34–37) mukaan yksinäisyys voi saada lapsen vaipumaan epätoivoon, masentumaan sekä vähättelemään itseään ja pitämään elämää ja ympäröivää maailmaa merkityksettömänä. Myös Junttila ym. (2010) toteavat artikkelissaan yksinäisyyden olevan yhteydessä masennukseen ja ahdistukseen. Yksinäinen lapsi saattaa tuntea itsensä hyvin epätoivoiseksi ajatellessaan, että hänessä on jokin vika tai puute, joka estää muita ihmisiä kiinnostumasta ja välittämästä hänestä. Ilman merkityksellistä ystävyysuhdetta lapsen ja nuoren voi olla mahdotonta jäsentää elämäänsä ja olemassaoloaan mielekkäällä tavalla. Useissa tutkimuksissa yksinäisyyden ja alhaisen itsetunnon ja itsearvostuksen on todettu olevan yhteydessä toisiinsa (mm. Nurmi, ym. 1997, 771; Qualter & Munn 2002, 240; Stoeckli 2010, 28, 36–37). Yksinäisen lapsen tai nuoren itsearvostus ei pääse

kehittymään, sillä ilman läheistä ihmissuhdetta peilausta toisiin vertaisiin ei pääse syntymään. Tällöin itseään ei kyetä näkemään arvokkaana omissa tai toisten silmissä.

Nuori saattaa kompensoida yksinäisyyttään esimerkiksi kontrolloimalla itseään ylenmääräisellä laihduttamisella, liikunnalla ja työnteolla niin, että tuntee hallitsevansa edes oman kehonsa (Uusitalo 2007, 35). Erilaiset syömishäiriöt ovatkin viimevuosina yleistyneet yhä nuoremmilla lapsilla. Toisinaan syömishäiriöt ja yksinäisyys on liitetty toisiinsa. Nuoruudessa omaa ruumista peilataan muihin samanikäisiin sekä myös aikuisiin. Erityisesti epävarma nuori saattaa ahdistua ja kokea voimakkaasti tällaisten kulttuurisidonnaisten vaatimusten ja odotusten, kuten laihuuden, urheilullisuuden ja kauneuden paineen. Syömishäiriöt voivat ilmetä esimerkiksi ylensyömisenä ja oksentamisena, bulimiana. Tällainen syöminen on emotionaalista syömistä, jolloin syömisellä yritetään karkottaa pahaa oloa. Syömishäiriö voi myös olla anorexia nervosan kaltaista itsensä kontrollointia, jolloin tavoitellaan muun muassa oman ruumiin hallintaa. Molempiin syömishäiriön muotoihin liittyy usein myös itseinhoa ja masennusta. (Kangasniemi 2008, 234–235.)

Tutkimusten mukaan sekä itsemurhan ajattelu, että ennen kaikkea sen yrittäminen liittyy usein koettuun yksinäisyyden tunteeseen suhteessa vertaisiin (Kangasniemi 2008, 234). Itsemurhayritykset ja itsemurhat ovat harvinaisia lapsuudessa, mutta etenkin nuoruusiän jälkipuoliskolla niiden on todettu lisääntyvän. Aalbergin ja Siimeksen (1999, 204) mukaan itsetuhoisena käyttäytymistä edeltävät usein pitkään kestäneet vaikeudet, jotka ilmenevät muun muassa psyykkisinä häiriöinä, masentuneisuutena, poikkeavina persoonallisuuspiirteinä, päihteiden käyttönä ja epäsosiaalisena käyttäytymisenä.

2 YKSINÄISYYDEN TAUSTATEKIJÖITÄ

Yksinäisyyteen vaikuttavia tekijöitä on useita. Muun muassa huono itsetunto, sosiaalinen status vertaisryhmässä, ulkoiset tekijät, sekä persoonallisuus ovat

tutkimusten mukaan usein yhteydessä yksinäisyyden kokemiseen. Toisaalta tutkimuksissa todetaan myös se, että lapsen ja nuoren yksinäisyyteen johtavat syyt ovat usein kumuloituvia, eli ovat seurausta toisistaan. Yksinäisyyteen liittyvistä ongelmista, kuten esimerkiksi negatiivisesta minäkäsityksestä, heikoista sosiaalisista taidoista tai emotionaalisista ongelmista, ei voida päätellä, ovatko yksinäisyyden kokeminen ja mahdollinen sosiaalisen verkoston puute syy vai seuraus. Kyseessä on ilmeisesti pikemminkin korrelatiivinen kuin kausaalinen yhteys eli useat erilaiset syytekijät liittyvät ongelmaan. (Laine 2005, 167.) Tästä syystä seuraavissa luvuissa kuvatut taustatekijät esiintyvätkin harvoin yksinään.

2.1 Minäkäsitys

Yksinäisten ihmisten on katsottu ajattelevan melko itsekeskeisesti, ja siitä syystä he usein etsivät syitä yksinäisyydelle omasta persoonastaan. Ajattelutapa on hyvin luonnollinen, sillä yksinäinen ihminen on harvoin vuorovaikutuksessa muiden kanssa, eikä hänellä näin ollen ole ketään toista ihmistä, jota ajattelisi (Killeen 1998, 766.) Toisaalta, monet yksinäisyyden taustatekijöistä liittyvät jollain tapaa yksinäiseen itseensä. Ulkoisestakin syystä johtuva yksinäisyys voi olla yhteydessä huonoon itsetuntoon, sosiaalisten taitojen puutteeseen, ja tätä kautta sosiaalisten tilanteiden välttelyyn. Yksinäisyys on usein kierre, joka huonontaa itsetuntoa ja vaikuttaa melko pysyvästi minäkäsitykseen.

Mahonin, Yarcheskin, Yarcheskin, Cannellan ja Hanksin (2006) tutkimuksen mukaan sukupuoli, masentuneisuus, ujous, itsetunto sekä sosiaalinen tuki liittyvät vahvasti yksinäisyyteen. Kyseisen tutkimuksen mukaan tietynlaiset persoonallisuuden piirteet tekevät yksilöstä erityisen taipuvaisen yksinäisyyteen. (Mahon ym. 2006, 314.) Yksinäisten on todettu olevan ujoja ja sisäänpäin kääntyneitä ja kokevan itsensä usein erilaisiksi ja ei-rakastetuiksi, mikä johtaa sosiaalisten kontaktien välttelemiseen ja muista eristäytymiseen (Peplau & Perlman 1982, 7–10).

2.1.1 Huono itsetunto

Useiden tutkimusten (mm. Qualter & Munn 2002; Stoeckli 2010) mukaan yksinäisten lasten ja nuorten minäkäsitys on huomattavasti negatiivisempi kuin ystävyysuhteisiinsa tyytyväisillä vertaisilla. Laineen (2005, 167) mukaan negatiivinen minäkäsitys tarkoittaa, että yksilön käsitys itsestään, kyvyistään ja ominaisuuksistaan on itseä vähättelevä. Negatiivisen minäkäsityksen omaava yksilö saattaa siis kokea sosiaaliset taitonsa alhaisiksi ja myös käyttäytyä sen mukaisesti. Alhainen minäkäsitys saattaa olla joko yksinäisyydestä johtuvaa tai syy siihen.

Stoeckli (2010) on tutkinut luokkakontekstissa koettua yksinäisyyttä ja sitä, kuinka oppilaiden yksilölliset luonteenpiirteet sekä ikätoverien arvostus vaikuttavat yksinäisyyden kokemiseen. Suora yhteys itsetunnon vaikutuksesta yksinäisyyteen osoittaa, että lapset, joilla on huono itsetunto, ovat alttiimpia yksinäisyyden kokemiselle kuin lapset, joilla on hyvä itsetunto. Näiden kahden tekijän suora yhteys on todettu useissa ikäryhmissä. Tätä tulosta tulkittaessa täytyy kuitenkin ottaa huomioon se, että itsetunnon ja yksinäisyyden suora yhteys on luonteeltaan korrelatiivinen, sillä tutkimusaineistot eivät tyypillisesti salli kausaalisuuden tutkimista. Itsetunnon ja yksinäisyyden yhteys voi olla myös käänteinen; huono itsetunto voi olla yksinäisyyden syy tai seuraus. (Stoeckli 2010, 36)

2.1.2 Persoonallisuus

Ujous. Ujous määritellään usein taipumukseksi jännittyneisyyteen, huolestuneisuuteen ja hämmentyneisyyteen sosiaalisissa tilanteissa, etenkin vieraiden ja auktoriteettiasemassa olevien henkilöiden kanssa. Ujous muodostuu kognitiivisista, emotionaalisista ja behavioristisista tekijöistä. Ujoilla yksilöillä on yleensä vähemmän sosiaalisesti tyydyttäviä vertaissuhteita. Ujoilta ihmisiltä puuttuu usein kyky uskoa itseensä. Tämä ei kuitenkaan ole seurausta synnynnäisestä ujoudesta, vaan pikemminkin niistä kokemuksista, joita ujoilla ihmisillä on ympäristöstään ollut. Tästä syystä ujoutta voitaisiin kutsua myös sosiaalisen itseluottamuksen puutteeksi. (Keltinkangas-Järvinen 2004, 258, 216.) Myös Mattilan (2004) mukaan ujous tarkoittaa sosiaalisten valmiuksien riittämättömyyttä ja ihmissuhdetaitojen puutetta. Sosiaalisten taitojen puute taas johtuu siitä, ettei ujo

henkilö ota kontaktia muihin ihmisiin eikä täten voi oppia sosiaalisia taitoja. Kyseessä on siis eräänlainen kehäprosessi. (Mattila 2004, 88.)

Monet tutkijat ovat jakaneet ujouden sekä yksilön luonteenpiirteeseen että tilanteeseen liittyviin tekijöihin. Erwinin (1993) mukaan yksilön ominaispiirteisiin liittyvä ujous on melko pysyvää ja ilmenee jatkuvasti tilanteiden muuttuessa: lapsi reagoi ujoudella johdonmukaisesti tilanteesta toiseen. Tilanneujouden synnyttävät tiettyntyyppiset sosiaaliset tilanteet sekä niihin liittyvät tekijät. Esimerkiksi koulussa syrjäänvetäytyvä lapsi ei välttämättä käyttäydy kotona samoin. Tilanteen uutuus sekä muiden läsnäolo ja toiminta ovat yleisiä ujoutta herättäviä tilannetekijöitä. Koululaiset kokevat usein ujoutta tuntemattomien henkilöiden seurassa sekä ollessaan huomion kohteena. Nuoremmilla lapsilla ujouden on pitkälti nähty johtuvan tarvittavien sosiaalisten taitojen puuttumisesta. Syrjäytyminen johtaa usein siihen, että yksilölle ei tarjoudu tilaisuuksia harjoitella ja kehittää strategioita ja taitoja selviytyä sosiaalisissa tilanteissa. (Erwin 1993, 208–212.)

Ujous voi helposti johtaa sellaiseen käytökseen, jonka toiset ihmisen tulkitsevat väärin. Ujot eivät tee aloitteita sosiaalisiin suhteisiin ja saattavat kätkeä ujoutensa itsekeskeisyyteen, sarkastiseen ja kriittiseen käytökseen. Tällä tavoin ujo henkilö suojautuu ja vetäytyy pois ujustuttavista vuorovaikutussuhteista. (Keltinkangas-Järvinen 2004, 261) Ujo henkilö ei uskalla hakea läheisyyttä, koska pelkää epäonnistuvansa ja joutuvansa häpeään ihmissuhteissaan. Rakentamalla ympärilleen eräänlaiset emotionaaliset suojamuurit ja pitämällä etäisyyttä hän saa tahtomattaan muut ympärillään pettymään ja loukkaantumaan. Ujo henkilö ei kuitenkaan kykene korjaamaan asiaa, sillä tunneportit ovat juuttuneet kiinni, eikä hän itse uskalla tai voi avata niitä ja kutsua muita ihmisiä lähelleen. Tästä syystä ujot voivat olla myös hyvin yksinäisiä. (Mattila 2004, 124, 166–167, 172.)

Muita yksinäisyyteen liittyviä persoonallisuuden piirteitä ovat muun muassa **itsenäisyys**, **arkuus**, **perfektionismi** ja **hiljainen luonne**. Mäkelän (2010, 49) tutkimuksessa yksinäisyyden syistä korkeakouluopiskelijoilla nousi esiin, että yksinäiset kokivat muun muassa ”*erakoluonteisuuden, vaikean luonteen,*

herkkyyden, epäspontaaniuden, liiallisen kiltteyden, vakavamielisyyden, tosikkouden ja syvällisyyden” olevan esteenä ystäväystymiselle.

2.2 Minä suhteessa muihin

Yksinäisyyden voidaan nähdä johtuvan myös henkilön aikaisemmista kielteisistä kokemuksista ihmissuhteissa. Tällaisia tekijöitä voivat olla muun muassa varhaiset vuorovaikutuskokemukset perheessä, kiusatuksi tai syrjityksi joutuminen, muiden välinpitämätön suhtautuminen, erilaisuuden kokeminen ja heikot sosiaaliset taidot.

2.2.1 Perheen vuorovaikutussuhteet

Perheen vuorovaikutussuhteilla on yhteys yksinäisyyden kokemiseen. Myönteiset ja turvalliset vuorovaikutussuhteet vanhempiin auttavat lasta tuntemaan itsensä arvostetuksi. Tällöin lapsi kykenee helpommin suhtautumaan ihmisiin luottavaisesti ja positiivisesti sekä solmimaan helpommin ystävyysuhteita. Negatiivisilla ja turvattomilla vuorovaikutussuhteilla taas on yhteys epäluuloisuuteen ja varaukselliseen käyttäytymiseen lapsen ihmissuhteissa. Lapsi, joka kokee tulevansa vanhempien taholta hylätyksi tai kun vanhemmat eivät anna riittävästi huomiota, saattaa tuntea itsensä arvottomaksi ja kokee muiden ihmisen käytöksen torjuvana. Tämän vuoksi ihmissuhteiden solmiminen on hankalampaa ja yksinäisyyskokemukset yleisempiä kuin muilla vertaisilla. (Marcoen & Goossens 1993, 202–227; Goossens & Marcoen 1999, 227; Laine 2005, 167.) Kiintymyssuhteen näkökulmasta yksilön kokema emotionaalinen yksinäisyys voi liittyä nimenomaan varhaisen kiintymyssuhteen puutteisiin (Galanaki & Vassilopoulou 2007, 456.)

2.2.2 Sosiaalinen status vertaisryhmässä

Laineen (2005) mukaan lapsen vuorovaikutussuhteisiin ja sitä kautta yksinäisyyden kokemiseen vaikuttaa sekä yksilön vetovoima että toisten hänestä tekemät havainnot ja arviot yksilöstä. Havaintojen perusteella yksilö muodostaa mielikuvan toisesta

henkilöstä ja päättää hyväksyykö vai torjuuko toisen. Havaintojen kautta yksilölle muodostuu tietynlainen sosiaalinen rooli. Roolin avulla ryhmä hahmottaa yksilön käyttäytymistä. Rooli antaa myös yksilölle itselleen tietoa siitä, miten muut odottavat hänen käyttäytyvän. (Laine 2005, 124). Useat tutkijat ovat hyödyntäneet sosiometristä menetelmää, sosiometristä kyselyä, tutkiessaan ryhmien sosiaalisia rooleja. Kyselyssä voidaan kysyä esimerkiksi mieluisimpia leikkikavereita. Näin saadaan selville muun muassa ryhmän suosittuja tai torjuttuja lapsia. Sosiometrisen mittauksen perusteella nuoret voidaan jakaa suosittuihin, torjuttuihin, huomiotta jätettyihin, ristiriitaisessa asemassa oleviin ja syrjäänvetäytyviin. (Laine 2005, 201–215; Salmivalli 1998, 18; 2005, 27–30.) Sosiaalisen statuksen ja yksinäisyyden välistä yhteyttä on todettu olevan etenkin torjutuilla, huomiotta jätetyillä ja syrjäänvetäytyvillä.

Torjutut. Torjutuista lapsista ei pidetä ja että heidän seuransa koetaan jopa vastenmieliseksi. Useimmiten torjutut haluaisivat kuulua ryhmään ja tuntea itsensä hyväksytyksi. Muiden välttelevän kohtelun ja syrjinnän vuoksi tämä ei kuitenkaan ole mahdollista. (Laine 2005, 208.) Salmivalli kuvailee torjuttuja lapsia keskimääräisesti aggressiivisempina, vetäytyvämpinä ja kognitiivisesti taitamattomampina. Torjutuilla saattaa kuitenkin olla vastavuoroisia ystävyysuhteita. He muodostavat usein ryhmiä toisten torjuttujen lasten kanssa. (Salmivalli 2005, 28–30.) Asherin ja Paquetten (2003) tutkimuksen mukaan vertaisryhmän hyväksynnällä ja yksinäisyyden kokemisella on tiivis yhteys. Lapset, jotka eivät saa vertaistensa hyväksyntää, kokevat voimakkaampaa yksinäisyyttä. Tämä tulos on voimassa, oli konteksti mikä tahansa, kuten luokkahuone, ruokala tai leikkikenttä. Torjutut lapset kokevat enemmän yksinäisyyttä ikäryhmästä, kulttuurista tai sukupuolesta riippumatta. (Asher & Paquette 2003, 76.)

Huomiotta jätetyt. Huomiotta jätetyt lapset eivät saa mainintoja sosiometrisissä kyselyissä. Huomiotta jätetyille on tyypillistä vetäytyvä käyttäytyminen, eivätkä he hae itse aktiivisesti kontaktia toisiin. He ovat usein ujoja, hiljaisia ja sisäänpäin kääntyneitä. Tästä syystä heidät helposti unohdetaan ja näin ollen he jäävät helposti syrjään ryhmän vuorovaikutuksesta. (Salmivalli 2005, 28.) Vaikka huomiotta jätetyt ovatkin usein vähemmän ulospäin suuntautuneita, ulkopuolelle jääminen ei ole

heidän oma valintansa. Mäkelän (2010, 50–51) tutkimuksessa muiden ihmisten välinpitämätön suhtautuminen ja alhainen status ystävien ”arvoasteikossa” koettiin yhdeksi yksinäisyyteen vaikuttavaksi tekijäksi.

Syrjäänvetäytyvät. Syrjäänvetäytyville tyypillistä on esimerkiksi arkuus, hiljaisuus, kielteinen itsearviointi, vähäinen yhteistoiminnallisuus sekä niukka prososiaalisuus, jotka vaikuttavat heidän mahdollisuuksiinsa liittyä ryhmään ja solmia ihmissuhteita. Syrjään vetäytyminen lähtee pääasiassa yksilön omasta tahdosta olla yksin, mutta sen taustalla voi olla myös tiedostettu tai tiedostamaton hylätyksi tulemisen pelko (Uusitalo 2007, 33). Lapsi tai nuori saattaa puheillaan ja käyttäytymisellään osoittaa haluavansa olla yksin, mutta kaipaa samalla sitä, että hänet huomioidaan.

2.2.3 Kiusaaminen

Salmivallin (2003) mukaan kiusaamisella tarkoitetaan samaan henkilöön kohdistuvaa toistuvaa, vihamielistä käyttäytymistä. Se voi olla luonteeltaan joko fyysistä, psyykkistä tai sosiaalista. Kiusaamiseen liittyy usein ihmisarvon menetyksvertaisryhmän keskuudessa. Kiusattu oppilas tulee usein voimakkaasti torjutuksi: hänet aletaan nähdä ajan myötä yhä erilaisempana, vähempiarvoisena ja jopa kiusaamisen ansaitsevana. Koulukiusaaminen aloittaa usein tuhoisan yksinäisyyden kierteen, jossa itsetunto heikkenee ja luottamus ihmisiin katoaa. Kiusatun ihmisen seuraa vältellään koulussa itseen kohdistuvan kiusaamisen pelossa, eivätkä kiusatun henkilön sosiaaliset taidot näin ollen kehity. Kiusattujen kertomukset itsestään olivat riipaisevaa luettavaa ja muistuttivat siitä, kuinka tärkeää on, että koulukiusaamiseen puututaan tiukasti. Tutkimusten mukaan kiusatuksi joutumisen on nähty olevan yhteydessä ahdistuneisuuteen, kielteiseen minäkuvaan, itsetuhoajatuksiin ja masennukseen. Kiusattujen on todettu olevan usein myös yksinäisiä ja hylättyjä. Kiusatut viettävät ystäviensä kanssa vähemmän aikaa viikossa koulun jälkeen sekä iltaisin verrattuna muihin oppilaisiin. (Salmivalli 2003, 19–22.)

2.2.4 Erilaisuus suhteessa muihin

Uusitalon (2007) mukaan erilaisuus suhteessa vertaisiin on yhteydessä nuorten yksinäisyyden kokemiseen. Muun muassa itsensä muita kehittyneemmäksi kokeminen ja erilaiset kiinnostuksen kohteet voivat vaikeuttaa tasavertaisten ystävyysuhteiden solmimista. Eri aaltopituudella oleminen ja erilaisuus koetaan johtuvaksi joko iästä, eri mielenkiinnon kohteista tai eroista käyttäytymisessä. Joka tapauksessa erilaisuus vaikeuttaa sosiaalisten kontaktien luomista tai niiden ylläpitämistä. (Uusitalo 2007, 32.) Myös Mäkelän (2010, 52) tutkimuksessa useat nuoret kokivat yksinäisyyteensä syyksi sen, että he olivat ”...huomattavasti erilaisia kuin muut” tai muuttuneensa erilaiseksi kuin oma kaveriporukka.

Erillisyyden tuntemuksia sekä yksinäisyyden kokemista voivat aiheuttaa myös muun muassa vammaisuus, totutusta poikkeava seksuaalinen suuntautuneisuus tai epätavanomainen lahjakkuus. Ihminen voi tällöin kokea, että jokin hänessä oleva piirre tai ominaisuus on esteenä luotettavien ihmissuhteiden luomiseen. (Uusitalo 2007, 33.)

2.2.5 Heikot sosiaaliset taidot

Useat tutkijat ovat todenneet, että yksinäisillä lapsilla on usein ongelmia sosiaalisissa taidoissa (mm. Rotenberg & Hymel 1999; Asher & Paquette 2003; Junttila 2010). Sosiaaliset vuorovaikutustilanteet ja kontaktien luominen toisiin vertaisiin koetaan ongelmallisina, eikä omaa käyttäytymistä kyetä sovittamaan muiden odotuksiin ja toimintaan. Mattilan (2004, 170) mukaan yksinäisten on vaikeaa ottaa kontaktia muihin ihmisiin, koska riittävä rohkeus ja taito puuttuvat. He tuntevat itsensä sosiaalisesti kömpelöiksi, ja jäävätkin usein tarkkailijan rooliin sosiaalisissa tilanteissa. Laineen (2005) mukaan yksinäisyyden kokeminen voi olla yhteydessä myös epävarmuuteen vuorovaikutustilanteissa. Yksinäiset lapset kokevat, etteivät osaa olla luontevasti muiden seurassa, vaan he miettivät ja jännittävät sosiaalisia tilanteita niin paljon, ettei vuorovaikutustilanne onnistu. Liika oman persoonan tarkkailu johtaa siihen, ettei osata käyttäytyä enää luontevasti ja olla oma itsensä. Omana itsenä oleminen vaatii uskallusta ja itseluottamusta. Sosiaalisten taitojen puutteen vuoksi yksinäisten lasten kokemukset positiivisesta vuorovaikutuksesta ovat

saattaneet jäädä vähiin, eivätkä toimi pohjana uusien ihmissuhteiden luomiselle. (Laine 2005, 170, 186.)

2.3 Tilannesidonnaiset tekijät

On vaikea tehdä selvää eroa tilannesidonnaisten sekä seuraavassa alaluvussa kuvattujen ulkoisten tekijöiden välille. Tässä tutkimuksessa tilannesidonnaiset tekijät on nähty liittyvän tiettyyn hetkeen liittyviin tekijöihin. Näitä tilanteita voivat olla esimerkiksi riitatilanteet kaverin kanssa tai hetket, jolloin kavereilla ei ole aikaa leikkiä. Tilannesidonnaiset tekijät liittyvät usein hetkelliseen ja ohimenevään yksinäisyyteen. Ohimenevässä yksinäisyydessä on kyse jokaisen ihmisen ajoittain kokemasta lyhytaikaisesta yksinäisyyden tunteesta, jonka synnyttää useimmiten jokin ero sisältävä kriisitilanne (Laine 1990, 5).

Hyvä ystävyys voi katketa tai siihen voi tulla tauko. Joskus ystävyysuhteissa yksinäisyyden tunne voi liittyä yhteisen ajan puutteeseen. Itsellä tai kavereilla ei ole aina tarpeeksi aikaa yhdessäoloon. Fyysinen erossaolo ystävästä tai rakkaista voi olla yksinäisyyttä synnyttävä tekijä. Nuorten keskuudessa esimerkiksi seurustelusuhteet voivat vaikuttaa ystävyysuhteisiin; ystävä alkaessa seurustella ei aikaa riitäkään enää samalla tavalla kaveri- ja ystävyysuhteisiin. Huomiotta ja seuratta jäävä osapuoli voi tällöin helposti kokea itsensä yksinäiseksi. (Kangasniemi 2008, 173, 208.) On tärkeää muistaa, että joskus yksinäisyys voi olla täysin sattumaa tai niin sanotusti huonoa tuuria. Ihminen voi olla täysin terve ja tasapainoinen, mutta voi joutua esimerkiksi olosuhteiden pakosta joskus yksin. (Uusitalo 2007, 34.)

2.4 Ulkoiset tekijät

Yksinäisyyteen vaikuttavat ulkoiset tekijät, ovat yksilöstä itsestään riippumattomia tekijöitä. Tällöin yksilö itse ei juuri pysty vaikuttamaan esimerkiksi ihmissuhteen katkeamiseen. Pienten lasten kohdalla ystävyysuhteiden vaihtuminen on luonnollista eikä aiheuta suuria vaikeuksia. Varhaisnuoruudesta alkaen kiinteän

ystävyyssuhteen korvaaminen uudella on kuitenkin vaikeampaa. Tällöin tärkeän ihmissuhteen katkeaminen aiheuttaakin usein yksinäisyyttä, ahdistuneisuutta, depressiota ja jopa aggressiivisuutta. (Laine 2005, 171.)

Ulkoisiin tekijöihin luetaan muun muassa suuret elämänmuutokset tai kriisit, jotka herättävät yksinäisyyden kokemuksen. Näitä laukaisevia ulkoisia tekijöitä voi olla esimerkiksi läheisen ihmisen kuolema, vakava sairastuminen, muutto tai koulun vaihtaminen. Usein yksinäisyyden kokemuksen laukaisevat elämänmuutokset liittyvät siihen, kun fyysinen välimatka sosiaalisista kontakteista kasvaa. Tämä liittyy usein asuinpaikan vaihtumiseen. Uudella paikkakunnalla uusien kaveri- ja ystävyyssuhteiden solmiminen on aloitettava alusta, sillä harvoin uudella asuinpaikalla on valmis sosiaalinen verkosto. Joskus asuinolosuhteet, esimerkiksi asuminen eristäytyneellä alueella, jossa sosiaaliset kontaktit jäävät niukaksi, voivat synnyttää yksinäisyyden kokemuksia. (Laine 2005, 171; Kangasniemi 2008, 173.)

Nykyajan yhteiskunnan on katsottu myös myötävaikuttavan yksinäisyyden kokemiseen. Esimerkiksi koululaitoksen voimakas yksilöllisyyden ja kilpailullisuuden korostaminen etäännyttävät ihmisiä toisistaan. Niiden myötä monet joutuvat kohtaamaan myös epäonnistumista sekä torjuntaa, jotka myös lisäävät yksinäisyyden tunteita. (Laine 2005, 171.) Myös Keltikangas-Järvinen (2004) nostaa esille, kuinka yhteiskunnan arvostamat persoonallisuuden piirteet heijastuvat voimakkaasti koulumaailmaan. Jo varhaisesta vaiheesta lähtien oppilaiden persoonallisuuden piirteitä arvotetaan. Ihanneoppilaan todistuksessa oppilasta usein kuvataan muun muassa reippaaksi, rohkeaksi ja sosiaaliseksi. Tämän tyyppisten persoonallisuuden piirteiden korostaminen voi johtaa siihen, että välttelevän temperamentin omaava lapsi kokee epäonnistumisen tunteita ja tätä myöten itsetunto heikkenee. Tästä voikin helposti nousta kysymys, minkä takia koulu ylipäätään arvioi lapsen persoonallisuutta ja arvottaa eri persoonallisuuden piirteitä. (Keltikangas-Järvinen 2004, 249–252.)

Myös media synnyttää herkästi kulttuurisia malleja ja esikuvia, jotka saattavat muodostaa etenkin nuorille epärealistisia odotuksia ja mielikuvia sosiaalisten suhteiden luonteesta ja määrästä. Nämä mallit luovat helposti kuvan, että elämässä

pitää olla suosittu, hyvännäköinen ja menestyvä, jotta yksilö täyttäisi normit menestyäkseen myös sosiaalisissa verkostoissa. (Laine 2005, 171; Kangasniemi 2008, 168.)

2.5 Henkilökohtaiset tekijät

Kehitykselliset muutokset. Laineen (2005) mukaan nuoruudessa tapahtuvat fyysiset, fysiologiset sekä minäkäsityksen muutokset ja identiteetin etsiminen voivat aiheuttaa yksinäisyyden kokemuksia. Yksilöllä voi olla tällöin myös epärealistisia odotuksia sosiaaliselle elämälleen. Nuori voi kokea sosiaalisissa suhteissaan tyytymättömyyttä, sillä hänellä ei ole vielä tarpeeksi kehittyneet sosiaaliset vuorovaikutuskeinot ja tällöin tapahtuvat muutokset voivat johtaa ihmissuhteiden katkeamiseen. Nuorelle, jolla on ongelmia muun muassa itsearvostuksessa ja sosiaalisissa taidoissa, tilanne saattaa aiheuttaa tai lisätä yksinäisyyden tunteita. Yksilön sosiaaliseen elämään liittyvät odotukset ja tavoitteet kuitenkin tulevat realistisemmiksi iän myötä sekä ystävyysuhteiden solmimis- ja ylläpitämiskeinot kehittyvät. (Laine 2005, 170.)

Yksinäisyyden tunteet kuuluvat nuoren normaaliin kehitykseen. Nuoren alkaessa itsenäistyä vanhemmistaan, hän ei enää entiseen tapaan uskodu vanhemmilleen asioistaan. Tällöin korostuu usein vertaistovereidien merkitys. Ikätoverit eivät kuitenkaan välttämättä tarjoa samanlaista turvaa ja huolenpitoa kuin mitä nuori on tottunut vanhemmiltaan saamaan, mikä voi herättää nuoressa yksinäisyyden tunteita. Uusitalon (2007) mukaan nuori voi kokea eksistentiaalista yksinäisyyttä, kun hän huomaa olevansa itse vastuussa itsestään, tekemisistään ja valinnoistaan. Eksistentiaalisessa yksinäisyydessä on kyse siitä, ettei nuori ole vielä löytänyt elämälleen tarkoitusta ja suuntaa. Nuori tulee jollain tapaa tietoiseksi omasta erityisyydestään ja samalla eristyneisyydestään muista ihmisistä. (Uusitalo 2007, 23–24)

Yksinäisyyden tunne voi kasvaa, kun huomataan myös toisten ihmisten omaavan erilliset minuutensa. Nuoruusiässä yksilöt etsivät tasapainoa oman sisäisen

minuutensa ja muiden itseen suhtautumisen välille. Nuorelle voi olla haaste yhdistää yksityinen ja julkinen minä sosiaalisen paineen ristiaallokossa, kun yhtäkkiä pitäisikin toimia vanhemmilleen lapsena, hankkia uusia ystäviä, pitää yllä suhteita lapsuudenystäviin, sekä olla hyvä tyttö- tai poikaystävä. (Larson 1999, 247; Sippola & Bukowski 1999, 286.)

Sairaudet. Masentuneisuus liittyy läheisesti yksinäisyyteen. On kuitenkin vaikea määritellä, onko masentuneisuus ilmiössä syy vai seuraus. Usein nämä kaksi tekijää muodostavat varmaankin tietynlaisen noidankehän, jossa masentuneisuus linkittyy yksinäisyyteen sekä syynä että seurauksena. On huomattava, että masentuneisuus termiä käytetään sekä arkikielessä alakuloisuudesta että vakavasta psyykkisestä sairaudesta. Kangasniemi (2008) luokitteli tutkimuksessaan masennuksen ja masentuneisuuden systemaattisesti persoonapiirteiksi. Masentunut ihminen välttelee muiden seuraa eikä ota omatoimisesti kontaktia muihin ihmisiin, vaikka toisaalta kaipaakin sosiaalisia suhteita. Muiden ihmisten voi olla vaikea lähestyä masentunutta ja ilotonta ihmistä. (Uusitalo 2007, 32–33.)

Yksinäisyyden kokemista voi aiheuttaa myös muut sairaudet, jotka mahdollisesti rajoittavat yksilön mahdollisuuksia solmia ihmissuhteita. Somaattinen sairaus saattaa aiheuttaa masentuneisuutta ja sen kautta yksinäisyyttä. Muun muassa mielenterveysongelmat ovat myös lisääntyneet lasten ja nuorten keskuudessa. Myös tämältyypinen erilaisuus herättää helposti masennusta sekä arvottomuuden tunnetta, mitä seuraa helposti yksinäisyyden tunne. (Uusitalo 2007, 32–33.)

3 YKSINÄISYYS KAUSAALIATTRIBUUTITEORIAN NÄKÖKULMASTA

Ihmisillä on luontainen tarve selittää tapahtumien ja käyttäytymisen taustalla olevia syitä. Erityisesti ollaan kiinnostuneita *syyselityksistä*, eli siitä, miksi tietyt asiat tapahtuvat tietyllä tavalla. Syyselityksiä, joita yksilö antaa omalle tai toisen henkilön käyttäytymiselle tai tapahtuneelle toiminnalle, kutsutaan *kausaaliattribuutioiksi*.

Ihmiset luovat syyselityksiä, koska he pyrkivät tällä tavoin hallitsemaan ympäristöönsä ja omaa elämäänsä. Kausaaliattribuutiot kuvaavat aina selityksen antajan uskomuksia ja käsityksiä tapahtuneesta, eivätkä ne välttämättä kerro tapahtuneen todellisia syitä (Weiner 1986, 226). Kausaaliattribuutiot voivat vastata esimerkiksi kysymyksiin: Miksi Annalla on paljon ystäviä? tai Miksi Henri on aina yksinäinen?

Weiner (1986) on kehittänyt syyselitysten ymmärtämiseen perustuvan kausaaliattribuutioteorian, jonka mukaan yksilön onnistumis- ja epäonnistumistilanteet käynnistävät syiden pohdinnan. Tämä kognitiivinen pohdinta puolestaan herättää yksilössä tunnereaktion, josta seuraa tietty toiminta ja käyttäytyminen. (Weiner 1986, 226.)

Weinerin (1986) kausaaliattribuutioteorian mukaan onnistumiseen ja epäonnistumiseen liittyvät kausaaliattribuutiot voidaan jakaa kolmeen eri ulottuvuuteen, joita ovat *syyn paikantuminen*, *pysyvyys* ja *kontrolloitavuus*. Syyn paikantuminen viittaa siihen, selitetäänkö epäonnistumisia tai onnistumisia sisäisillä vai ulkoisilla tekijöillä. Sisäisinä tai persoonallisina yksinäisyyttä selittävinä syinä pidetään yksilöstä itsestään johtuvia syitä, esimerkiksi epäviehättävyyttä, heikkoja seuraan liittymistaitoja tai yrittämisen puutetta. Ulkoisia tai tilanteeseen liittyviä, yksilöstä riippumattomia tekijöitä syitä nähdään olevan muun muassa muiden torjunta, huono onni sekä olosuhteet, jotka ovat ystäväystymisen kannalta epäsuotuisia. Pysyvyys taas viittaa siihen, miten muuttumattomana tekijää pidetään. Pysyviä yksinäisyyden syitä voivat olla esimerkiksi henkilön kyvyt ja persoonallisuuden piirteet, sekä suhteellisen pysyvät olosuhteet, kuten kaukainen asuinpaikka. Tilapäisiä syitä taas ovat esimerkiksi epäonni ja yrittämisen puute. Kontrolloitavuus on yhteydessä siihen, pystyykö toimija itse vaikuttamaan lopputulokseen. Yrittäminen on esimerkki sisäisestä, muuttuvasta ja kontrolloitavasta tekijästä. Kontrolloimattomiin syihin yksilö ei itse kykene vaikuttamaan. Nämä syyt voivat olla joko sisäisiä, esimerkiksi persoonallisuuden piirteet ja kyvykkyys, tai ulkoisia, kuten huonot mahdollisuudet tavata muita ihmisiä. (Weiner 1986, 226–228; 1985, 550–554).

Kausaaliattribuutioiden nähdään olevan kiinteästi yhteydessä motivaatioon, tunteisiin ja odotuksiin. On merkityksellistä tarkastella sitä, selittääkö yksilö omaa tai toisen onnistumista kyvykkyydellä vai tuurilla. Tällä on keskeinen merkitys sen kannalta, mitä tunteita onnistuminen tai epäonnistuminen yksilössä herättää, minkälaisia tuloksia hän odottaa toiminnaltaan tulevaisuudessa, ja millainen kuva hänellä on itsestään tai toisista ihmisistä. (Weiner 1985, 564–567). Edellä kuvatuilla tekijöillä taas on yhteys itsetuntoon ja minäkuvaan. Ihmisillä on usein tapana selittää omaa tai toisen henkilön suoriutumista myös minää tukevan attribuutioerheen mukaisesti. Tämä tarkoittaa sitä, että onnistumisten uskotaan johtuvan sisäisistä ja pysyvistä ominaisuuksista, kuten kyvyistä johtuvaksi, kun taas epäonnistumisten syyksi nähdään ulkoiset tekijät, kuten tehtävien vaikeustaso tai muiden häirintä (Dix & Grusec 1985). Kun suoriutumista selitetään minää tukevan attribuutioerheen mukaisesti, pyrkimyksenä on usein oman tai toisen itsetunnon tukeminen.

Laine (1990) on tutkinut yläaste- ja lukioikäisten nuorten yksinäisyyttä Weinerin kausaaliattribuutioteorian pohjalta. Tutkimuksen mukaan nuoret kokivat yksinäisyyden johtuvan pysyvistä sisäisistä persoonallisuuteen liittyvistä tekijöistä, kuten ujoudesta tai arkuudesta. Nuoret eivät nähneet itsellään olevan mahdollisuuksia vaikuttaa yksinäisyytensä loppumiseen, vaan he odottivat aloitetta muilta tai pyrkivät korvaamaan yksinäisyytensä itsekseen muulla toiminnalla. (Laine 1990, 80.)

Laineen (1998) toisen tutkimuksen mukaan kaikkein yksinäisimmät nuoret käyttivät ”ei-itseään palvelevia” attribuutiotyylejä eli eivät nähneet voivansa vaikuttaa omaan yksinäisyyteensä. Yksinäisyyden syyt koettiin pysyvinä ja sisäisistä syistä johtuvina. Tämän uskotaankin olevan yksi merkittävä syy siihen, että yksinäinen nuori jää usein odottamaan muiden aloitetta ja vetäytyy itse passiiviseksi. Krooninen yksinäisyys voi myös aiheuttaa sen, että normaalien toverikontaktien puute ja muista ikätovereista eristäytyminen johtavat sosiaalisten taitojen kehittymättömyyteen näillä nuorilla. Eristäytyminen ja yksinäisyys johtavat negatiiviseen itsearvostukseen, avuttomuuteen ja vetäytymiseen. Yksinäiset nuoret ovat ikään kuin noidankehässä ja pysyvät yksinäisinä. (Laine 1998, 401, 409–410.)

Myös Nurmi, Toivonen, Salmela-Aro ja Eronen (1996) havaitsivat pessimistisen asenteen ja passiivisten ja välttelevien sosiaalisten strategioiden käytön vaikuttaneen tyytymättömyyteen sosiaalisissa suhteissa sekä epäsuosioon ikätoverien keskuudessa. Näiden tekijöiden uskotaan aiheuttaneen ongelmia läheisten ihmissuhteiden luomisessa. Sitä vastoin optimistinen asenne, sosiaalisten strategioiden käyttö ja tyytyväisyys sosiaalisiin suhteisiin ehkäisi yksinäisyyden kokemusta. (Nurmi ym. 1996, 201, 214.)

Kangasniemi (2008) tarkasteli väitöskirjassaan yksinäisyyden kokemisen avainkomponentteja Yleisradion tekstitelevision Nuorten palstan kirjoituksissa. Aineistona hän käyttää YLE:n tekstitelevision Nuorten palstan yksinäisyyteen liittyviä kirjoituksia vuosilta 1999–2004. Kangasniemi jaotteli yksinäisyysattribuutioita Weinerin (1986) mukaan sisäisiin ja ulkoisiin syihin. Sisäiset syyt jaoteltiin tutkimuksessa kolmeen osaan, joita olivat persoonallisuuden piirteet, asenne- ja motivaatiotekijät, sekä käyttäytymiseen liittyvät toimintamallit. Kangasniemen tutkimuksessa hieman alle puolet tutkimukseen osallistuneista koki yksinäisyytensä johtuvan sisäisistä syistä. Masennus oli suurin yksinäisyyteen liittyvä persoonallisuuden piirre, mutta myös ujous ja huono itsetunto nousivat aineistosta usein esille. Asenne- ja motivaatiotekijöistä eniten mainittu yksinäisyyden syy oli halu löytää kumppani. Ulkoisista syistä koulukiusaaminen ja parisuhteen katkeaminen olivat yleisimmin nimetyt syyt yksinäisyydelle. (Kangasniemi 2008, 272–292.)

4 YKSINÄISYYS JA LAPSUUSTUTKIMUS

Tässä tutkimuksessa tutkittiin lasten ja nuorten kokemuksia yksinäisyydestä ja käsityksiä yksinäisyyteen johtavista syistä. Tutkimuksessa haluttiin korostaa lapsen ääntä ja omaa kokemusta. Lapsen oman äänen kuuleminen koettiin tärkeäksi, sillä vain tutustumalla lapsen henkilökohtaiseen kokemukseen aiheesta voidaan saada selville se, miten lapsen yksinäisyyteen voitaisiin puuttua. Yksinäisyyteen puuttuminen taas on tärkeää siksi, että useissa tutkimuksissa yksinäisyyteen on yhdistetty muita psykologisia ongelmia.

Lapsuudentutkimus on monitieteinen yhteiskunta- ja kulttuuritutkimuksen alue, jonka keskeinen pyrkimys on lasten ymmärtäminen yhteiskuntiansa ja yhteisöjensä jäsenenä sekä toimijoina. Sen tavoitteena on siis lapsuuden ymmärtäminen yhteiskunnallisena ilmiönä; osana yhteiskuntaa, sen rakenteita ja kulttuuria. Lapsuudentutkimus on lähtenyt liikkeelle 1980-luvun alkupuolella, joten se on tutkimusalueena nuori. Tämän jälkeen sen kenttä on kasvanut ja laajentunut useille muille tieteenaloille. (Alanen 2009, 9, 11.)

Useissa tutkimuksissa ei ole nähty lapsia toimijoina, vaan niissä on korostunut aikuisnäkökulma. (Aapola, 1999, 62). Lapset tulisi kuitenkin nähdä aikuisten ohella yhteiskunnallisina toimijoina ja lapsuus, sekä siihen liittyen esimerkiksi lasten asemat, tekemiset, kokemukset sekä saavutukset, monimuotoisempana ilmiönä. Lapset tulisi siis nähdä itse aktiivisina tuottajina kaikessa moninaisuudessa. Tämän tyyppinen ”uusi lapsuustutkimus” voimistui 1980-luvun loppupuolella (Alanen 1992, 2–6; Alanen 1994, 18–19) ja etenkin 1990-luvun puolella sosiologiassa alettiin kritisoida, ettei lapsia ole kuultu lapsuutta koskevissa tutkimuksissa tarpeeksi. Uusi sosiologinen lapsuustutkimus halusi antaa lapselle äänen ja tutkia lapsia heidän itsensä vuoksi (Prout & James 1990, 7–8). Nykyisen lapsuudentutkimuksen näkökulmasta lapsetkin voivat nyt olla tutkittavina omana itsenään, niin sanottuina analyysiyksikköinä ja keskeisinä informanteina. Tutkijan näköalapaikka lapsuuteen on näin ollen ajan myötä kääntynyt. Sosialisaaion avulla lapsia tutkittiin ”yhteiskunnasta” käsin, nyt yhteiskuntaa päästään analysoimaan lapsen näkökulmasta; siitä käsin koettuna ja elettyinä sekä näin ollen myös heidän kokemuksiin ja tiedonantoihinsa luottaen. (Alanen 2001, 175–176.) Lapsinäkökulmasta lähtevän tutkimuksen yhtenä haastavimpana ongelmana on se, miten aikuinen tavoittaa lapsen maailman keskeisimpiä asioita (Karlsson 2000, 35).

Lapsuudentutkimus on viime vuosien aikana voimistunut sekä Suomessa että ulkomailla, sillä on vallinnut lapsia koskevan systemaattisen tutkimustiedon ajankohtainen tarve. Kuten kaikkialla muuallakin maailmassa, myös suomalaisessa yhteiskunnassa monet taloudelliset, sosiaaliset, kulttuuriset ja rakenteelliset muutokset välittyvät yhä suuremmin myös lapsuuteen ja lasten elämään sekä

kokemuksiin. Muun muassa tämän takia tuore ja täsmällinen tieto lasten olosuhteista ja hyvinvoinnista on äärimmäisen tärkeää. (Alanen 2009, 15, 25.)

Kasvatusalalla työskennellessä kuulee usein puhuttavan lapsen parhaasta. Valitettavan usein tästä puhutaan ilman, että kuultaisiin lapsen omaa ajatusta asiasta. Lapsen kykyä päättää asioistaan on vähätelty vetoamalla lapsen ikään ja kehittymättömyyteen. Karlssonin (2005) mukaan lapsen näkemyksen huomiotta jättäminen voi kuitenkin vaikuttaa ratkaisevasti tiedon tulkitsemiseen ja tutkimustuloksiin. On kuitenkin muistettava, että lapsi ajattelee ja oivaltaa asioita eri tavalla kuin aikuinen. Lapsista löytyy yllättävää osaamista, kun huomioidaan lapsille ominaiset tavat toimia ja ilmaista asioita. Kaikkein hedelmällisintä tietoa lapsia tutkittaessa saadaan silloin, kun huomioidaan aikuisten ja lasten näkökulmat, sekä vuorovaikutus, ja muodostaa näin tasavertainen tarkastelukulma. (Karlsson 2005, 177–179.)

Turjan (2004) mukaan lasten osallisuutta lisää heidän kuuleminen asioissa, jotka koskevat heitä itseään. Hänen mukaansa lapsi on sellaisenaan pätevä ilmaisemaan itseään ja tuomaan omia näkemyksiään esille. Lasta ei siis tarvitse liiaksi suojella siltä, että hän tiedostaisi oman elämäntilanteensa. Lapsen tulkinnat voivat olla erilaisia kuin aikuisten, mutta ne ovat silti yhtä tosia ja arvokkaita. Saadakseen lapsen näkemykset selville aikuisen olisi hyvä päästä samalle tulkinnalliselle aaltopituudelle. (Turja 2004, 9–11.) Tässä tutkimuksessa pyrittiin juuri näiden erilaisten näkemysten tavoittamiseen kysymällä lapsilta itseltään yksinäisyyden kokemisesta ja sen taustatekijöistä. Lapsille annettiin avoimien kysymysten avulla vapaudet kertoa oma käsityksensä ja mielipiteensä tilanteestaan. Vaikka aihetta oltaisi voitu lähestyä myös esimerkiksi opettajan näkemyksiä tutkimalla, lasten kuunteleminen koettiin tässä tapauksessa mielekkäämmäksi.

Lasten kuulemiseen päädyttiin tässä tutkimuksessa kolmesta syystä. Ensimmäinen syy oli puhtaasti se, että tutkimuksessa haluttiin saada lapsen oma näkemys yksinäisyyden kokemuksista ja sen syistä kuuluviin, oli yksinäisyys sitten tilanteista, ohimenevää tai kroonista. Toinen tärkeä syy oli se, että tutkimuksessa haluttiin löytää myös autenttisia yksinäisyyden kokemuksia. Aikuiset ovat tottuneet tulkitsemaan

näkemäänsä ja lukemaansa omalla tavallaan ja tästä syystä opettajan tai muun aikuisen tulkintaa tutkimalla ei uskottu pääsevän yhtä lähelle lasten yksinäisyyden kokemisen ydintä. Myös Galanakin ja Vassilopouloun (2007, 465–466) tutkimus osoitti, että opettajat ja aikuiset näkevät lasten yksinäisyyden eri tavoin, eivätkä välttämättä edes tunnista luokan yksinäisiä lapsia. Autenttisesti yksinäisyyttä kokevien uskottiin löytävän myös erilaisia syitä yksinäisyydelleen, kuin mitä ulkopuoliset aikuiset olisivat nimenneet. Kolmas syy lasten näkemysten tavoittamiseen oli halu saada selville mistä syistä eri tavoin yksinäiset lapset uskoivat yksinäisyyden johtuvan. Lasten erilaisia yksinäisyyden kokemuksia ymmärtämällä uskottiin yksinäisiä lapsia olevan helpompi kohdata opettajan työssä.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

5.1 Tutkimusasetelma ja -kysymykset

Tämän tutkimuksen lähtökohtana on kiinnostus lasten ja nuorten yksinäisyyden kokemiseen lasten omasta näkökulmasta. Vaikka tutkimuksessa käytetty teoria nojaa voimakkaasti kehityspsykologiaan, koetaan lapsen kokemusten huomioiminen ensiarvoisen tärkeäksi ilmiötä tarkastellessa. Yksinäisyyden syyt ovat keskeinen osa yksinäisyyden ilmiötä, ja sen takia tämä valikoitui tutkimuksen aiheeksi. Yksinäisyyttä on tutkittu maailmalla melko paljon ja aihe on nostettu esiin myös mediassa. 2000-luvulla yksinäisyyttä ovat tutkineet muun muassa Hoza ym. (2000), Qualter ja Munn (2002, 2005), Asher ja Paquette (2003), Galanaki ja Vassilopoulou (2007), sekä Stoeckli (2010). Myös Suomessa yksinäisyyttä on tutkittu jonkin verran. Suomessa yksinäisyyttä ovat viime vuosina tutkineet muun muassa Uusitalo (2007), Kangasniemi (2008) Junttila ja Vauras (2009) ja Junttila (2010). Lisäksi aiheesta on tehty joitakin Pro gradu -tutkielmia (mm. Aalto 2003; Mäkelä 2010).

Alakouluikäisten lasten yksinäisyyttä on tutkittu kausaaliattribuutioteorian näkökulmasta viimeksi 1990-luvulla. Vaikka ajat ovat noista päivistä muuttuneet, on yksinäisyys yhä pysyvä ilmiö yhteiskunnassa. Nuorisobarometrit osoittavat, että lasten ja nuorten yksinäisyys olisi jopa lisääntynyt viime aikoina. Näistä syistä tässä

tutkimuksessa haluttiin tutkia yksinäisyyden taustamekanismeja lasten omasta näkökulmasta. Tutkimus painottaa alakouluikäisten omaa kokemusta aiheesta, joskin mukana on myös yksi 7. luokka. Lisäksi erona 2000-luvun muuhun suomalaiseen yksinäisyystutkimukseen on se, että tutkimuksessa haluttiin selvittää lasten ja nuorten kokemuksia yksinäisyyden taustalla vaikuttavista mekanismeista, ei niinkään yksinäisyyden herättämistä tunteista.

Tutkimuksen tarkoituksena on tuoda esiin lapsen oma näkökulma yksinäisyyden kokemisesta ja siihen johtavista syistä. Tavoitteena tutkimuksessa on se, että opettajat sekä muut kasvattajat ja alalla toimivat saisivat tietoa siitä, miten eri tavoin yksinäisyyttä koetaan ja mitä tekijöitä lapset itse näkevät yksinäisyyden taustalla. Tavoittamalla lapsen kokemus yksinäisyydestä opettajat ja kasvattajat voivat saada välineitä yksinäisten lasten kohtaamiseen, yksinäisyyteen reagoimiseen ja ryhmäyttämiseen. Etenkin luokanopettajan työssä oppilaantuntemus, lapsen kohtaamisen ja lapsen oman kokemuksen kuunteleminen ovat erittäin tärkeitä asioita.

Tutkimuskysymyksiksi muodostuivat seuraavat kysymykset:

1. Kuinka usein lapset kokevat yksinäisyyttä?
2. Millaisissa tilanteissa lapset kokevat yksinäisyyttä?
3. Millaisia kausaaliattribuutioita lapset näkevät yksinäisyytensä taustalla? ja
4. Onko sukupuolten välillä eroja yksinäisyyden kokemisessa?

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata sekä määrällisesti että laadullisesti lasten kokemuksia ja käsityksiä yksinäisyydestä. Pääpaino on kuitenkin laadullisessa lähestymistavassa. Yksinäisyyttä lähestytään kognitiivisesta näkökulmasta, jolloin yksinäisyyden herättämät tunteet jäävät vähemmälle huomiolle. Yksinäisyyttä tutkitaan myös sen syiden näkökulmasta, siis siitä, mitkä ovat yksinäisyyden syyt itsensä yksinäisiksi kokevien lasten mukaan. Tutkimusaineisto laadullinen analyysi toteutetaan teorialähtöisesti. Analyysi perustuu Weinerin (1986) kausaaliattribuutioteoriaan ja aiemmissa tutkimuksissa havaittuihin yksinäisyyden taustatekijöihin.

5.2 Tutkimusaineiston keruu

Tässä tutkimuksessa aineisto kerättiin kyselylomakkeen avulla. Vallin (2010, 103) mukaan kyselylomakkeen käyttö onkin yksi perinteisimmistä tavoista kerätä tutkimusaineistoa. Tutkimuksen aineisto päädyttiin keräämään kyselylomakkeen avulla siitä syystä, että yksinäisyys voi olla tutkittavalle hyvin kipeä ja arkaluontoinen aihe, josta ei välttämättä haluta puhua ääneen. Kyselylomakkeen avulla kokemukset yksinäisyydestä ja sen syistä pystyttiin kertomaan nimettömänä ja luottamuksellisesti. Kyselylomakkeen avulla saatiin myös kerättyä suurempi joukko vastauksia, kuin mihin muita aineistonkeruumenetelmiä käyttäen olisi kyetty.

Kyselylomaketta rakentaessa tutkija joutuu usein tilanteeseen, jossa saatavilla ei ole testattua mittaria. Tällöin tutkija joutuu operationalisoimaan käyttämänsä käsitteet mittariksi tutkimuksessa käytettävän teorian pohjalta. Kysymysten muotoilemisessa täytyy olla huolellinen, sillä kysymysten laatu on vahvasti yhteydessä tutkimuksen onnistumiseen. Kysymysten tulee olla yksiselitteisiä, eivätkä ne saa johdatella tutkimukseen osallistujaa vastaamaan tietyllä tavalla. (Valli 2010, 103–104.) Tässä tutkimuksessa kysymykset muodostettiin teoriasta löytyvien keskeisten käsitteiden avulla. Kyselylomake pyrittiin rakentamaan niin kieliasultaan kuin pituudeltaankin ikäryhmälle sopivaksi ja yksiselitteiseksi. Kyselylomake testattiin teettämällä kysely tutkimusaiheeseen perehtymättömällä tuttavalla.

Kyselylomake aloitetaan usein taustakysymyksillä, jotka toimivat niin kutsuttuina lämmittelykysymyksinä varsinaiseen aiheeseen. Taustakysymysten jälkeen seuraavat helpot kysymykset, joissa ei vielä käsitellä arkoja aiheita. Arkojen aihealueiden kysymykset on yleensä sijoitettu vasta helppojen kysymysten jälkeen. (Valli 2010, 105.) Kyselylomakkeessa taustakysymyksinä kysyttiin tutkittavan ikää, luokkaa-astetta ja sukupuolta. Näistä taustakysymyksistä sukupuoli toimi tutkimuksessa selittävänä muuttujana. Yksinäisyyden kokemista ja siihen johtavia syitä pyrittiin tarkastelemaan myös sukupuolen suhteen. Taustakysymyksiä seurasi kaksi kysymystä yksinäisyyden kokemisesta, joissa tutkittavan tuli valita sopiva vastausvaihtoehto Likertin asteikon viidestä mahdollisesta vastausvaihtoehdosta. Arkojen aihealueiden kysymykset, kuten yksinäisyyden kuvaileminen, pysyvyyden

ja syiden pohtiminen, sekä yksinäisyyden kontrolloitavuus sijoitettiin avoimiksi kysymyksiksi niin kutsuttujen helppojen kysymysten jälkeen.

Ihmistieteissä aineiston keruussa hyödynnetään usein sitä, että tutkimuksen kohderyhmä on kokoontuneena johonkin, kuten kouluissa luokkiin. Etuna tällaisissa aineistonkeruumuodoissa on lisäksi se, että paikalla oleva tutkija voi tarkentaa kysymyksiä, mikäli huomaa, että vastaajat eivät ymmärrä kysymyksiä. Vastaavasti koehenkilöillä on mahdollisuus kysyä heitä askarruttavia asioita. (Valli 2010, 106.) Tässä tutkimuksessa hyödynnettiin kuvattua asetelmaa valmiiksi yhteen paikkaan kokoontuneesta joukosta. Tutkimuksen aineisto kerättiin koululuokissa toukokuun 2011 aikana. Ennen aineiston keruuta kyselyyn osallistuvien luokkien opettajiin otettiin yhteyttä sähköpostitse (liite 1) ja heitä pyydettiin ilmoittamaan kiinnostuksestaan osallistua tutkimukseen. Kiinnostuksestaan osallistua tutkimukseen ilmoitti seitsemän opettajaa kahdesta eri koulusta. Kyseisille opettajille lähetettiin lasten huoltajille suunnattu kirje (liite 2), jossa kerrottiin tutkimuksen tarkoitus ja muut oleelliset seikat tutkimuksesta. Kirjeeseen liitettiin huoltajan allekirjoitettavaksi tutkimuslupapyyntö, jonka allekirjoittamalla huoltaja ilmoitti suostumuksensa lapsen tutkimukseen osallistumiseen. Allekirjoitetut tutkimuslupapyyntöt palautettiin luokan opettajalle.

Tässä tutkimuksessa tutkijat itse olivat paikalla aineistonkeruussa kokeenjohtajina. Tällä tavoin haluttiin varmistaa se, että tutkimukseen osallistujat saivat halutessaan tarkentaa mahdollisia epäselviä asioita. Kysely toteutettiin koululuokissa oppituntien aikana, jolloin luokan kaikki oppilaat osallistuivat kyselylomakkeen täyttöön. Kyselylomakkeen täyttämisen jälkeen luokan opettaja poisti joukosta niiden oppilaiden vastaukset, joilla ei ollut huoltajan suostumusta osallistua tutkimukseen. Tutkimukseen osallistui yhteensä kolme 5. luokkaa, kolme 6. luokkaa ja yksi 7. luokka. Vastauksia saatiin yhteensä 133 kappaletta. Kaikista vastanneista 69 oli poikia ja 64 tyttöjä.

5.3 Aineiston analyysi

Tässä tutkimuksessa on haluttu saada kuuluviin lasten oma käsitys ja kokemus yksinäisyydestä. Tämän myötä tutkimus lähestyy yksinäisyyttä osittain fenomenologisesta näkökulmasta, jossa korostuu ihmisen oma kokemus ja kokemuksen merkityksellisyys. Fenomenologisen näkökulman mukaan yksilö kokee yksinäisyytensä omalla, ainutlaatuisella tavallaan; yksinäisyyden kokemus siis eroaa jonkin verran riippuen yksilöstä, ajasta ja paikasta (Kangasniemi 2005, 248).

Tutkimus on laadullinen tutkimus, joskin aineiston analyysissa käytetään apuna myös tilastollisia menetelmiä. Kiviniemi (2010) luonnehtii laadullista tutkimusta prosessiksi, jossa aineistoon liittyvät tulkinnat ja näkökulmat kehittyvät tutkijan tietoisuudessa vähitellen tutkimusprosessin aikana. Laadullisessa tutkimuksessa tutkimuksen etenemisen vaiheet eivät ole välttämättä aina jäsennettävissä selkeästi eri vaiheisiin. Ratkaisut esimerkiksi tutkimustehtävään tai aineistonkeruuseen liittyen voivat muotoutua vähitellen tutkimuksen edetessä. Laadullisessa tutkimuksessa tutkittavaan ilmiöön liittyvät kysymykset avautuvat yleensä vähitellen ja tätä myöten tutkimusmenetelmälliset ratkaisut täsmentyvät ajan myötä. Myös muiden tutkimukseen liittyvien osa-alueiden, esimerkiksi teorianmuodostuksen tai aineiston analyysin, joustava kehittyminen prosessin aikana on laadullisen tutkimuksen ominaispiirteitä. (Kiviniemi 2010, 70.)

Laadullisessa tutkimuksessa tutkimusongelma ei ole välttämättä täsmällisesti esitettävissä tutkimuksen alussa vaan se tarkentuu tutkimuksen edetessä. Tutkimukseen liittyviä ratkaisuja tehdään esimerkiksi niin sanottujen johtoajatusten tai työhypoteesien pohjalta, jotka muuttuvat tai jopa vaihtuvat tutkimusprosessiin liittyvien käytännön kenttäkokemusten myötä. Laadullisessa tutkimuksessa ei yleensä ole kyse aikaisemmin hahmotellun teorian testaamisesta vaan vähitellen tapahtuvasta tutkittavan ilmiön käsitteellistämisestä. Vaikka kyseisessä tutkimussuuntauksessa korostuu vahvasti aineistokeskeisyys, ei tutkimuksen alku silti ole täysin perspektiiviton; esimerkiksi tutkijan teoreettiset näkökulmat sekä vähitellen käsitteellistyvät näkemykset tutkittavasta ilmiöstä ohjaavat tutkimuksen

kulkua omalta osaltaan. Laadulliselle tutkimukselle on luonteista aineiston keruun ja teorian kehittämisen vuorovaikutteisuus. (Kiviniemi 2010, 71, 74–75.)

Tämän tutkimuksen aineiston analyysissä käytettiin sekä määrällisiä että laadullisia menetelmiä, toisin sanoen analyysitriangulaatiota. Eri tutkimustapojen yhdistämisestä käytetään suomenkielisessä tutkimuksessa nimitystä triangulaatio tai monimenetelmällinen tutkimus (myös mixed method, multimethods). Triangulaatio tarkoittaa yksinkertaistettuna erilaisten metodien, tutkijoiden, tiedonlähteiden tai teorioiden yhdistämistä tutkimuksessa. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 143.) Analyysitriangulaation tarkoituksena on tutkittavan ilmiön syvempi kuvaaminen ja ymmärtäminen sekä tutkimuksen luotettavuuden lisääminen (Hesse-Bieber 2010, 3–4). Useissa metodioppaissa (mm. Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 136–137; Tuomi & Sarajärvi 2009, 65) perustellaan sitä, että kvalitatiivisia ja kvantitatiivisia tutkimusmenetelmiä voidaan yhdistää samassa tutkimuksessa esimerkiksi silloin, kun tutkimustavat täydentävät toisiaan.

Triangulaation periaatteet kehitettiin sosiaalitieteissä 1950-luvulla. Tällöin tarkoituksena oli, että tutkittavia ongelmia tarkasteltaisiin mahdollisimman monesta näkökulmasta. Triangulaatiossa on erotettu neljä päätyyppiä, joita ovat tutkimusaineistoon liittyvä triangulaatio, tutkijaan liittyvä triangulaatio, teoriaan liittyvä triangulaatio ja metodinen triangulaatio. Laadullisen tutkimuksen kehittyessä on lisäksi alettu puhua analyysimenetelmien triangulaatiosta. Tällä tarkoitetaan sitä, että tutkimuksen tuloksia voidaan analysoida käyttämällä sekä tilastollisia testejä että laadullisia analyysimenetelmiä. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 143–145.)

Esimerkkinä määrällisten ja laadullisten analyysimenetelmien yhdistämisestä voidaan pitää tutkimusta, jossa sisällönanalyysia jatketaan kvantifioimalla aineisto luokittelun ja kategorioiden muodostamisen jälkeen. Kvantifioinnissa aineistossa lasketaan esimerkiksi kuinka monta kertaa sama asia esiintyy tutkittavien kuvauksissa tai kuinka moni tutkittava ilmaisee saman asian. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 120.) Useat tutkijat eivät näe ristiriitaa ensin laadullisin menetelmin analysoidun aineiston käsittelyn jatkamista kvantifioimalla. Kvantifiointi voi tuoda laadulliseen aineiston tulkintaan erilaista näkökulmaa. (Patton 2001, 584–587.)

Määrällinen analyysi. Tässä tutkimuksessa numeerista dataa käytettiin kuvaamaan kyselylomakkeen avulla saatujen vastausten yleisyyttä, sekä havainnollistamaan sukupuolen yhteyttä yksinäisyyden kokemisen yleisyyteen, yksinäisyyden sosiaaliseen ja emotionaaliseen ulottuvuuteen, syihin ja tilanteisiin, joissa yksinäisyyttä on koettu. Tällä pyrittiin yksinäisyyden taustamekanismien monipuoliseen ymmärtämiseen molempien sukupuolten näkökulmasta.

Aineiston tilastollinen käsittely toteutettiin PASW -ohjelmalla. Muuttujien välisessä tarkastelussa käytettiin apuna ristiintaulukointia ja Khiin neliö (χ^2) -testiä. Nummenmaan (2010, 305) mukaan Khiin neliö (χ^2) -testillä voidaan testata muun muassa sitä, onko luokkiin jakautuminen täysin satunnaista, vai noudattaako se jotakin ennalta havaittua jakaumaa. Ristiintaulukoinnin avulla taas voidaan esittää sitä, kuinka monta muuttujan x kuhunkin luokkaan kuuluvaa havaintoa kuuluu mihinkin muuttujan y luokkaan. Tässä tutkimuksessa kyseisiä menetelmiä käytettiin sukupuolen ja yksinäisyyden yleisyyden sekä sukupuolen ja yksinäisyyden seurassa kokemisen välisten riippuvuuksien tarkasteluun. Aineiston käsittely alkoi syöttämällä kyselylomakkeiden Likert -asteikolliset muuttujat ohjelmaan. Tämän jälkeen ristiintaulukointi ja Khiin neliö (χ^2) -testi toteutettiin kyseisillä muuttujilla. Khiin neliö -testin osoittaessa tilastollisesti merkitseviä eroja, niitä tulkittiin sovittujen standardoitujen jäännösten avulla. Tällöin -1.96 pienempien ja 1.96 suurempien arvojen tulkittiin osoittavan merkitseviä eroja.

Laadullinen analyysi. Tässä tutkimuksessa laadullinen analyysi toteutettiin teorialähtöisen sisällönanalyysin sekä aineiston teemoittelun pohjalta. Tuomen ja Sarajärven mukaan (2009) teorialähtöinen analyysi on perinteinen laadullisen tutkimuksen analyysimalli, joka nojaa johonkin tiettyyn teoriaan tai malliin. Tutkimuksessa lähdetään liikkeelle kyseisestä teoriasta sekä määritellään tutkimuksen kannalta kiinnostavat käsitteet. Toisin sanoen tutkittava ilmiö määritellään jonkin jo tunnetun mukaisesti. Teorialähtöisyydessä analyysia siis ohjaa valmis, aikaisemman tiedon perusteella luotu viitekehys. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 97–98.) Kerättyä aineistoa peilataan alussa esitettyyn teoriaan ja analysoidaan, saako teoria ja siitä johdetut hypoteesit ja kysymykset tukea tutkijan keräämältä aineistolta

(Eskola 2010, 183). Voidaan siis ajatella, että kyseessä on useimmiten aikaisemman tiedon testaaminen uudessa kontekstissa. Tutkimuksen teoriaosassa hahmotetaan valmiiksi kategoriat, johon kerätty aineisto suhteutetaan. Teoriakehyksen perusteella asetetaan myös tutkimuskysymykset. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 97–98.) Tässä tutkimuksessa teoriapohjana toimii Weinerin (1986) kausaaliattribuutioteoria sekä yksinäisyyden kokemiseen liittyvät mallit (sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys).

Ensimmäinen vaihe teorialähtöisessä eli deduktiivisessa sisällönanalyysissa on analyysirungon muodostaminen. Analyysirungon sisälle muodostetaan aineistosta erilaisia luokituksia ja kategorioita. Tämän pohjalta aineistosta voidaan poimia ne asiat, jotka kuuluvat analyysirunkoon. Analyysirungon ulkopuolelle jäävistä asioista voidaan tarvittaessa muodostaa uusia luokkia induktiivisen sisällönanalyysin periaatteiden mukaisesti. Analyysirunko voi olla myös strukturoitu. Tällöin aineistosta kerätään ainoastaan vain asiat, jotka sopivat analyysirunkoon. Näin voidaan testata aikaisempaa teoriaa tai käsitejärjestelmää uudessa kontekstissa. (Patton 2001, 453–454, Marshall & Rosman 1995, 113–114.) Deduktiivisessa sisällönanalyysissa kategoriat määritellään siis aikaisemman tiedon perusteella. Aineistosta etsitään niihin sisältöjä niitä kuvaavista lausumista. Näin ollen aineiston analyysia ohjaa valmis tai aikaisemman tiedon perusteella muodostettu teoria. Tämän tyyppisessä analyysissa edetään tällöin niin sanotusti yleisestä yksityiseen. (Tuomi & Sarajärvi 2009, 115.)

Tässä tutkimuksessa aineistoa analysoitiin teemoittelun avulla. Eskolan ja Suorannan (1998) mukaan teemoittelun avulla pyritään poimimaan aineistosta tutkimusongelmaa valaisevia teemoja. Tällä tavoin voidaan vertailla tiettyjen teemojen esiintymistä aineistossa. Teemoittelu vaatii onnistuakseen teorian ja empirian vaikutusta, jotta se ei jäisi vain kokoelmaksi aineistosta nousseita sitaatteja. (Eskola & Suoranta 1998, 175–176, 179.) Tässä tutkimuksessa teorian ja empirian vuorovaikutukseen pyrittiin teemoittelemalla aineistoa teoriassa esitettyihin teemoihin. Tutkimuksessa aineistoa teemoiteltiin kahden tutkimuskysymyksen kohdalla. Kysymyksen 3 (*Millaisissa tilanteissa tunnet itsesi yksinäiseksi?*) vastaukset teemoiteltiin aineistolähtöisesti keräämällä yhteen ne vastaukset, joissa

toistui sama sisältö. Tämän jälkeen teemoitelluista vastauksista muodostettiin pelkistetyt ilmaukset seuraavan esimerkin mukaisesti.

Suora lainaus	Pelkistetty ilmaus
<i>No esim. silloin kun soittaa kaverille et tehäkään jotain ja sit se ei voikkaan olla.</i>	→ Ei ole seuraa sillä hetkellä
<i>Jos parhaat kaverit on kipeinä tai ei muuten oo koulussa.</i>	

Kysymyksen 5 (*Mistä uskot yksinäisyytesi johtuvan?*) vastaukset teemoiteltiin teorialähtöisesti kausaaliattribuutioteorian ja aiemmissa tutkimuksissa sekä taustakirjallisuudessa havaittujen yksinäisyyden taustatekijöiden avulla. Ennen teemoittelua aineistosta, eli lasten vastauksista muodostettiin pelkistettyjä ilmauksia seuraavien esimerkin mukaisesti.

Suora lainaus	Pelkistetty ilmaus
<i>En ole kovin puhelias ja oon aika ujo</i>	→ Olen ujo
<i>Siitä että oon joskus aika hiljainen eikä kaikkia siks ehkä kiinnosta olla kanssani</i>	→ Olen hiljainen

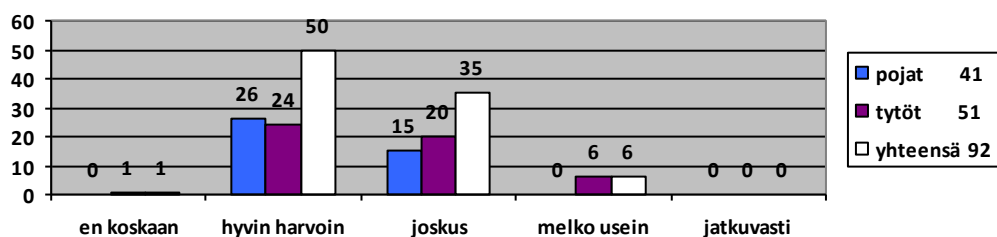
Tämän jälkeen pelkistetyt ilmaukset teemoiteltiin teorian määrittämien teemojen mukaisesti alaluokkiin. Alaluokat muodostettiin esimerkiksi siten, että kaikki ujoutta, hiljaisuutta, itsenäisyyttä ja sisäänpäin kääntyneisyyttä käsittelevät vastaukset teemoiteltiin alaluokkaan persoonallisuus. Alaluokista muodostettiin edelleen pääluokkia teorian mukaan, esimerkiksi kokoamalla pääluokan minäkäsitys alle alaluokat persoonallisuus ja huono itsetunto. Teemoittelun jälkeen aineistoa tarkasteltiin kausaaliattribuutioteorian näkökulmasta pääluokka kerrallaan. Aineistosta tutkittiin sitä, nähtiinkö yksinäisyyden syiden olevan sisäisiä, eli itsestä johtuvaa vai ulkoisia sekä sitä, kuinka pysyvää ja kontrolloitavaa yksinäisyyden nähtiin olevan. Lisäksi pääluokista poimittiin tyypillisimpiä yksinäisyysattribuutioita, eli syitä yksinäisyydelle. Poikien ja tyttöjen aineistoa käsiteltiin erikseen, jolloin pystyttiin havaitsemaan mahdollisia yhtäläisyyksiä ja eroja sukupuolten välillä.

6 TULOKSET

Tutkimuksen tarkoituksena on kuvata sekä määrällisesti että laadullisesti lasten kokemuksia ja käsityksiä yksinäisyydestä. Tutkimuksen pääpaino on laadullisessa lähestymistavassa. Tutkimusaineiston määrällinen analyysi toteutettiin PASW-ohjelmalla. Määrällisessä analyysissä tutkittiin sukupuolen ja yksinäisyyden yleisyyden, sekä sukupuolen ja yksinäisyyden seurassa kokemisen välistä riippuvuutta ristiintaulukoinnilla sekä Khiin neliö (χ^2) -testin avulla. Tutkimusaineiston laadullisessa analyysissä käytettiin teorialähtöistä sisällönanalyysia ja se nojaa Weinerin (1986) kausaaliattribuutioteoriaan. Aineistoa analysoitiin myös teemoittelemalla tilanteita, joissa lapset tunsivat itsensä yksinäiseksi.

6.1 Yksinäisyyden kokeminen

Tutkimuksessa selvitettiin sitä, miten usein oppilaat kokivat yksinäisyyttä. Tutkittavia pyydettiin arvioimaan viisiportaisen Likert-asteikon avulla sitä, kuinka usein he tunsivat itsensä yksinäiseksi. Kaikista kyselyyn vastanneista (133 oppilasta, joista 69 poikia ja 64 tyttöjä) yksinäisyyttä kokeneita oli 92 oppilasta, joista 41 oli poikia ja 51 tyttöjä. Kaikista kyselyyn vastaajista 41 (31 % kaikista vastaajista) ilmoitti, että ei koe koskaan itseään yksinäiseksi. Tämän kysymyksen avulla vastaajista valittiin jatkotutkimuksessa käytettävä aineisto. Tutkimukseen otettiin mukaan kaikki ne, jotka vastasivat kokevansa yksinäisyyttä hyvin harvoin tai useammin. Vastausten jakautumista on tarkasteltu kuviossa 1.



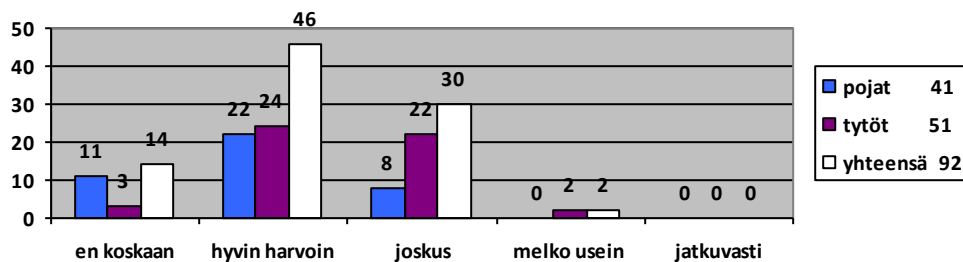
KUVIO 1. Yksinäisyyden kokeminen

Tutkittavien joukosta yksi vastaaja (1,1 % kaikista tutkimukseen osallistuneista) kertoi, ettei tunne koskaan itseään yksinäiseksi. *Ei koskaan* itsensä yksinäiseksi tuntevien vähäinen määrä selittyy sillä, että valtaosa näin vastanneista karsittiin pois tutkittavien joukosta. Kyseinen vastaaja otettiin mukaan tutkimukseen sillä perusteella, että hän muissa vastauksissaan ilmaisi tuntevansa yksinäisyyttä.

Suurin osa tutkimukseen osallistuneista vastasi kokevansa yksinäisyyttä *hyvin harvoin*. Näin vastanneita oli yhteensä 50 (54,3 % kaikista tutkimukseen osallistuneista), joista poikia oli 26 (63,4 % tutkimukseen osallistuneista pojista) ja tyttöjä 24 (47,1 % tutkimukseen osallistuneista tytöistä). *Joskus* yksinäisyyttä kokevia oli yhteensä 35 (38,0 % kaikista tutkimukseen osallistuneista). Näin vastanneista poikia oli 15 (36,6 % tutkimukseen osallistuneista pojista) ja tyttöjä 20 (39,2 % tutkimukseen osallistuneista tytöistä). *Melko usein* yksinäisyyttä kokeneita oli kuusi (6,5 % kaikista tutkimukseen osallistuneista). Kaikki näin vastanneet olivat tyttöjä (11,8 % tutkimukseen osallistuneista tytöistä). Kukaan tutkimukseen osallistuneista ei vastannut kokevansa yksinäisyyttä *jatkuvasti*.

Tutkimuksessa tarkasteltiin myös sukupuolten välisiä eroja yksinäisyyden kokemisessa ristiintaulukoinnin ja Khiin neliö (χ^2) -testin avulla. Kaikki melko usein yksinäisyyttä kokeneet olivat tyttöjä, mutta muutoin tyttöjen ja poikien kokemukset yksinäisyyden yleisyydestä olivat melko samantapaisia. Khiin neliö (χ^2) -testin mukaan sukupuolten välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja yksinäisyyden kokemisessa ($\chi^2 (3) = 6.79, p > .05$).

Tutkimuksessa kysyttiin myös sitä, kuinka usein vastaajat itsensä yksinäiseksi toisten ihmisten seurassa. Vastaajat arvioivat yksinäisyyden tunnettaan seurassa viisiportaisen Likert-asteikon avulla. Tämän kysymyksen avulla pyrittiin selvittämään vastaajan tyytyväisyyttä sosiaalisiin suhteisiinsa ja ryhmään kuulumiseen. Vastausten jakautumista eri vastausluokkiin on kuvattu kuviossa 2. Khiin neliö (χ^2) -testi osoitti, että yksinäisyyden kokemisessa seurassa tyttöjen ja poikien välillä on tilastollisesti merkitsevä ero.



KUVIO 2. Yksinäisyyden kokeminen seurassa

Kaikista tutkimukseen osallistuneista 14 (15,2 %) ilmoitti, että *ei koskaan* tunne itseään yksinäiseksi seurassa. Ei koskaan itsensä yksinäiseksi tuntevia poikia oli 11 (26,8 % tutkimukseen osallistuneista pojista), kun taas tyttöjä oli vain 3 (5,9 % tutkimukseen osallistuneista tytöistä). Suurin osa tutkimukseen osallistuneista koki yksinäisyyttä toisten seurassa *hyvin harvoin*. Näin vastanneita oli kaikkiaan 46 (50,0 % kaikista tutkimukseen osallistuneista), joista poikia oli 22 (53,7 % tutkimukseen osallistuneista pojista) ja tyttöjä 24 (47,1 % tutkimukseen osallistuneista tytöistä). *Joskus* yksinäisyyttä toisten ihmisten seurassa kokevia oli 30 (32,6 % kaikista tutkimukseen osallistuneista). Näin vastanneista poikia oli 8 (19,5 % tutkimukseen osallistuneista pojista) ja tyttöjä 22 (43,1 % tutkimukseen osallistuneista tytöistä). Yksinäisyyttä toisten ihmisten seurassa *melko usein* kokeneita oli kaikista tutkimukseen osallistuneista vain 2 (2,2 %). Molemmat näin vastanneet olivat tyttöjä (3,9 % tutkimukseen osallistuneista tytöistä). *Jatkuvasti* vastanneita ei ollut yhtään kappaletta.

Khiin neliö (χ^2) -testin mukaan tyttöjen ja poikien väliset erot yksinäisyyden kokemisesta seurassa olivat tilastollisesti merkitseviä ($\chi^2(3) = 12.25, p < .01$). Testin tulosta tulkittiin sovitettujen jäännösten avulla, jossa 1.96 suurempi arvo kuvastaa tietylle luokalle tyypillistä arvoa kun taas -1.96 pienempi arvo kuvastaa luokalle epätyypillistä arvoa.

Sovitettujen jäännösten tarkastelu osoitti, että pojat olivat luokassa ”ei koskaan” yliedustettuina (sovitettu jäännös 2,8). Sitä vastoin vastausluokassa ”joskus” sovitettu jäännös kertoi, että tytöt olivat yliedustettuina (sovitettu jäännös 2,4). ”Hyvin harvoin” tai ”melko usein” yksinäisyyttä seurassa kokevien keskuudessa

tyttöjen ja poikien välillä ei ollut eroa. Kaiken kaikkiaan tulokset osoittavat, että tytöt kokevat yksinäisyyttä seurassa poikia useammin.

Tutkimuksessa haluttiin selvittää se, millaisissa tilanteissa tutkittavat tunsivat itsensä yksinäiseksi. Tämän kysymyksen avulla pyrittiin selvittämään konkreettisia tilanteita, myös yksinäisyyden luonnetta, sen sosiaalista ja emotionaalista ulottuvuutta. Yksinäisyyden kokeminen liitettiin useisiin erilaisiin tilanteisiin.

Vastauksia saatiin yhteensä 110. Vastausten runsas määrä selittyy sillä, että useat tutkimukseen osallistuneet kuvasivat useampia erilaisia tilanteita, joissa kokivat itsensä yksinäiseksi. Tässä tutkimuksessa yksinäisyyden kokemukset ryhmiteltiin teemoihin. Tyttöjen ja poikien vastaukset teemoiteltiin erikseen. Taulukossa 1 on kuvattu niitä tilanteita, joissa yksinäisyyttä oli koettu.

Taulukko 1. Yksinäisyyden kokeminen eri tilanteissa

Tilanne: pelkistetty ilmaus	Poikien vastaukset (lkm)	Tyttöjen vastaukset (lkm)
<i>Ei ole ketään kenen kanssa olla</i>	3	3
<i>Ei ole seuraa sillä hetkellä</i>	22	15
<i>Jätetään (asioiden, tekemisen) ulkopuolelle</i>	12	21
<i>Kiusaamistilanteissa</i>	2	2
<i>Kaverit eivät huomioi</i>	1	5
<i>Riitatilanteissa</i>	1	6
<i>Syrjimistilanteissa</i>	2	5
<i>Seurassa, kun ei koeta yhteyttä toisiin</i>		4
<i>Seurassa, kun ei tunne kaikkia</i>		1
<i>Ei ole läheistä ystävää</i>		1
<i>En tiedä</i>	2	2
Yhteensä	45	65

Pojilta saatuja vastauksia oli 45 kappaletta. Poikien vastauksissa esiintyi yhteensä 7 erilaista tilannetta, joissa yksinäisyyttä oli koettu. Yleisimmin yksinäisyyden kokeminen oli yhteydessä tilanteeseen, jossa vastaajalla ei ollut seuraa kyseisellä hetkellä (22 vastausta). Toiseksi eniten yksinäisyyttä koettiin silloin, kun vastaajat kokivat jäävänsä keskustelun tai yhteisen tekemisen ulkopuolelle kaveriporukassa (12 vastausta). Muita tilanteita, joissa yksinäisyyttä koettiin, olivat kiusaamis-,

syrijimis- ja riitatilanteet, sekä tilanteet, joissa kaverit eivät huomioi. Kolme vastanneista ilmoitti kokevansa yksinäisyyttä, koska heillä ei ollut ketään kaveria, kenen kanssa olla. Nämä tilanteet viittaavat sosiaaliseen yksinäisyyteen. Sosiaalisen yksinäisyyden kokeminen on yhteydessä sosiaalisten kontaktien puutteeseen. Lisäksi sosiaalista yksinäisyyttä koetaan silloin, kun yksilö ei koe kuuluvansa mihinkään ryhmään. (Laine 2005, 162–163.)

Tyttöjen vastauksia saatiin 65 kappaletta. Tyttöjen vastauksista oli luettavissa yhteensä 10 erilaista yksinäisyyden tunteita herättävää tilannetta. Enemmistö tytöistä ilmoitti kokevansa yksinäisyyttä silloin, kun heidät jätettiin muun porukan juttujen tai tekemisen ulkopuolelle (21 vastausta). Toiseksi yleisin vastaus oli seuran puute kyseisellä hetkellä (15 vastausta). Jonkin verran (yli 5 vastausta) yksinäisyyttä koettiin myös riitatilanteissa, syrjimistilanteissa ja silloin, kun kaverit eivät huomioi. Nämä vastaukset kuvaavat tyttöjen sosiaalista yksinäisyyttä.

Tyttöjen vastauksista kävi ilmi, että he kokivat myös emotionaalista yksinäisyyttä. Vastaukset ”... kun ei ole läheistä kaveria” (1 vastaus, luokassa ”ei ole läheistä ystävää”) ja ”...vaikka on paljon kavereita vierellä, mutta sitten välillä tulee yksinäinen olo” (yhteensä 4 vastausta, luokassa ”seurassa, kun ei koeta yhteyttä toisiin”) kertovat emotionaalisesta yksinäisyydestä. Laineen (2005, 162–163) mukaan emotionaalisesti yksinäinen henkilö ei tunne yhteenkuuluvuutta kavereidensa kanssa.

6.2 Yksinäisyyden taustatekijät kausaaliattribuutioteorian näkökulmasta

Yksinäisyyden taustatekijöitä selvitettiin kysymällä tutkittavilta mistä he uskoivat yksinäisyytensä johtuvan. Yksinäisyyden taustatekijöitä kysymällä haluttiin saada selville niitä syyselityksiä, joita yksilö antaa omalle tai toisen henkilön käyttäytymiselle tai tapahtuneelle toiminnalle. Näitä syyselityksiä kutsutaan *kausaliattribuutioiksi*. Kausaliattribuutiot kuvaavat selityksen antajan uskomuksia ja käsityksiä tapahtuneesta, eivätkä ne välttämättä kerro tapahtuneen todellisia syitä (Weiner, 1986, 226).

Taulukoissa 2–9 on kuvattu yksinäisyyden taustatekijöiden jakautuminen tässä tutkimuksessa. Lasten nimeämiä taustatekijöitä on luokiteltu luvussa 2 esitetyn aikaisemman tutkimuksen perusteella. Taulukoihin on koottu sisällönanalyysissa löytyneet ilmaukset ja luokat pelkistetyssä muodossa. Kuhunkin taustatekijöiden alaja pääluokkaan sijoittuneiden vastausten määrä on ilmoitettu taulukossa sulkeissa. Tuloksia tarkasteltaessa on huomattava, että luokat ja pääluokat ovat keskenään hyvin limittäisiä. Kuten teoriakatsauksessakin todetaan, on vaikeaa tehdä eroa yksinäisyyden syiden ja seurausten välille. Esimerkiksi masennus voidaan katsoa sekä yksinäisyyden syyksi, että sen seuraukseksi. Samoin tässä jaottelussa masennus voitaisiin sijoittaa sekä luokkaan henkilökohtaiset tekijät, että luokkaan minäkäsitys. Seuraavien jaotteluiden ei siis voida katsoa olevan yleispäteviä totuuksia, vaan paremminkin tämän tutkielman tekijöiden näkemys taustatekijöiden jakautumisesta.

Taulukoissa 2, 4 ja 6 on kuvattu poikien vastaukset yksinäisyyden taustatekijöiden jakautumisesta. Poikien vastaukset jakautuivat kolmeen pääluokkaan, joita olivat minäkäsitys, minä suhteessa muihin ja tilannesidonnaiset tekijät. Tyttöjen vastausten jakautumista on kuvattu taulukoissa 3, 5 ja 7–9. Tyttöjen vastaukset jakautuivat viiteen pääluokkaan, joita olivat minäkäsitys, minä suhteessa muihin, tilannesidonnaiset tekijät, ulkoiset tekijät ja henkilökohtaiset tekijät. Luokka *minäkäsitys* kuvaa minään liittyviä yksinäisyyden tekijöitä, joita ovat esimerkiksi itsetunto ja persoonallisuuden piirteet. Luokka *minä suhteessa muihin* käsittelee sitä, miten itseä ja omaa olemista suhteutetaan toisiin ihmisiin. Tähän luokkaan kuuluvat muun muassa sosiaalinen status ryhmässä ja sosiaaliset taidot. Luokka *tilannesidonnaiset tekijät* kuvaa niitä ohimeneviä olosuhteita ja tilanteita, joissa yksinäisyyttä koetaan hetkellisesti. Tilannesidonnaisiin tekijöihin kuuluvat muun muassa riitatilanteet tai yhteisen ajan puute. Luokka *ulkoiset tekijät* kuvaa yksilöstä itsestään riippumattomia tekijöitä, joita voivat olla esimerkiksi läheisen menetys tai muutto. Luokkaan *henkilökohtaiset tekijät* on koottu niitä henkilökohtaisia olosuhteita, joissa yksilöt elävät. Henkilökohtaisiin tekijöihin kuuluvat esimerkiksi sairaudet ja kehitykselliset muutokset. Näiden luokkien lisäksi kaksi vastaajaa ei osannut määritellä syytä yksinäisyydelleen.

6.2.1 Minäkäsitys

Negatiivinen minäkäsitys tarkoittaa sitä, että yksilön käsitys itsestään, kyvyistään ja ominaisuuksistaan on itseä vähättelevä. Negatiivisen minäkäsityksen omaava yksilö saattaa kokea sosiaaliset taitonsa alhaisiksi ja myös käyttäytyä sen mukaisesti. Alhainen minäkäsitys saattaa olla joko yksinäisyydestä johtuvaa tai altistaa yksinäisyyden kokemiselle. Useissa tutkimuksissa on todettu alhaisen minäkäsityksen ja yksinäisyyden välinen yhteys. (Laine 2005, 167.) Tässä tutkimuksessa minäkäsitykseen katsottiin kuuluvaksi *itsetunto* sekä *persoonallisuus*. Tähän pääluokkaan sijoittui yhteensä 12 vastausta, joista poikien vastauksia oli 4 ja tyttöjen 8. Taulukoissa 2 ja 3 on jaoteltu poikien ja tyttöjen minäkäsitykseen liittyviä yksinäisyyden taustatekijöitä.

TAULUKKO 2. Minäkäsitykseen liittyvät yksinäisyyden taustatekijät pojilla

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Pääluokka
<i>Yksinäisyys johtuu minun olemisesta</i>	Huono itsetunto (1)	MINÄKÄSITYS (4)
<i>Murehdin asioita paljon Olen tylsä kun en puhu En ole ystävällinen</i>	Persoonallisuus (3)	

TAULUKKO 3. Minäkäsitykseen liittyvät yksinäisyyden taustatekijät tytöillä

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Pääluokka
<i>Pelkään, ettei ketään kiinnosta</i>	Huono itsetunto (1)	MINÄKÄSITYS (8)
<i>Olen aika ujo Olen hiljainen En mene muiden pillin mukaan</i>	Persoonallisuus (7)	

Laine (2005, 100–104) toteaa yksilön minäkäsityksen olevan vahvassa yhteydessä siihen, millaisia kausaaliattribuutioita hän muodostaa. Epäonnistumiset ihmissuhteissa horjuttavat yksilön itsetuntoa ja heikentävät sosiaalista aktiivisuutta. Itsetunnolla ja kausaaliattribuutioista riippuvilla tunteilla on vahva yhteys. Heikon itsetunnon omaavat ihmiset selittävät usein onnistumistaan ulkoisilla syillä ja

vastaavasti epäonnistumistaan sisäisillä syillä. He myös kokevat usein epäonnistumisiensa syiden olevan pysyviä tilapäisien syiden sijaan. Kun syytökset kohdistuvat omiin pysyviin ja kontrolloimattomiin ominaisuuksiin, aiheuttaa se toivottomuutta, avuttomuutta, masennusta ja passiivisuutta. (Laine 2005, 100–104.) Tässä tutkimuksessa yksinäisten vastauksissa käy ilmi, että huonosta itsetunnosta kärsivät yksinäiset joko pelkäävät sosiaalista kanssakäymistä tai tuntevat, etteivät kelpaa kenenkään ystäväksi. Sosiaalisten tilanteiden pelko voi olla yhteydessä siihen, että minuutta pyritään suojelemaan sen avulla. Yksinäiset pelkäävät epäonnistuvansa ja tulevansa torjutuiksi, eivätkä siksi välttämättä uskalla lähestyä muita ihmisiä.

Vaikka aiemmissa tutkimuksissa (mm. Kangasniemi 2008, Mäkelä 2010) itsetunto on yleisimpiä yksinäisyyden taustatekijöitä, tässä tutkimuksessa sekä poikien että tyttöjen vastauksissa itsetunto liitettiin yksinäisyyteen yhteensä vain kahdessa vastauksessa. Vaikka itsetuntoon viitattiin selkeästi vain kahdessa vastauksessa, voi heikko itsetunto olla kuitenkin useamman muun syyn taustalla.

Useat tutkijat ovat todenneet persoonallisuuden piirteiden olevan yhteydessä yksinäisyyden kokemiseen. Uusitalon (2007, 32) mukaan syynä yksinäisyyteen voi olla esimerkiksi luontainen sosiaalinen kömpelyys. Tällöin ihminen käyttäytyy sellaisin tavoin (esimerkiksi aggressiivisesti, itsekkäästi tai määräilevästi), että muut kaihtavat hänen seuraansa. Tässä tutkimuksessa edellä kuvattua käyttäytymistä kuvaa hyvin erään pojan vastaus ”*Kun kaikki ei pidä minusta. En ole aina ystävällinen*”.

Tässä tutkimuksessa persoonallisuus yksinäisyyden taustatekijänä nousi esiin yhteensä kymmenessä vastauksessa, joista 3 oli poikien ja 7 tyttöjen vastauksia. Tytöt nimesivät persoonallisuuden yksinäisyyden taustatekijäksi poikia useammin. Tähän alaluokkaan kuuluvia vastauksia olivat muun muassa ujous, hiljaisuus ja itsenäisyys. Suurimmassa osassa sekä tyttöjen että poikien vastauksista ujous ja hiljaisuus nimettiin sellaiseksi persoonallisuuden piirteeksi, joka oli yhteydessä yksinäisyyteen. Keltinkangas-Järvinen (2004, 258) määrittelee ujuden olevan taipumus jännittää sosiaalisissa tilanteissa. Samoin Mattila (2004, 88) kuvailee ujoutta sosiaalisten valmiuksien riittämättömyydeksi. Myös tässä tutkimuksessa ujuden koettiin estävän sosiaalisiin tilanteisiin osallistumista ja ”*mukaan*

heittäytymistä ja pelleilyä”, vaikka halu sosiaaliseen vuorovaikutukseen olikin olemassa. Myös itsenäisyys ja kaveripiiristä erottautuminen mainittiin aineistossa yhden kerran. Kyseisessä vastauksessa se, että ”...*puolustan itseäni. ...en mene muiden pillin mukaan*” koettiin olevan yksinäisyyteen johtava tekijä.

Kausaaliattribuutioteorian mukaan itseen liittyvät yksinäisyyden syyt ovat usein sisäisiä ja pysyviä. Tässä tutkimuksessa syyn määriteltiin olevan sisäinen silloin, kun vastaaja nimesi yksinäisyyden syyksi jonkin itseen liittyvän tekijän, kuten minäkäsitykseen tai vastaajan ominaisuuksiin liittyvän tekijän. Syy määriteltiin ulkoiseksi, kun vastaaja nimesi yksinäisyyden syyksi esimerkiksi muihin henkilöihin, ulkoiseen tilanteeseen tai tekijöihin liittyvän taustatekijän. Tässä tutkimuksessa yksinäisyyden ei itsestä lähtevistä syistä huolimatta koettu olevan pysyvää, vaan pikemminkin ohimenevää. Kaikki vastaajat tässä pääluokassa vastasivat kysymyksessä 4 (*Onko yksinäisyyden tunteesi pysyvä vai meneekö se ajoittain ohi?*) yksinäisyyden tunteen menevän ohi omia aikojaan. Tässä pääluokassa 75 % koki myös voivansa itse vaikuttaa yksinäisyyteensä. Loput vastaajat eivät olleet varmoja omista vaikuttamismahdollisuuksistaan. Näissä vastauksissa epäiltiin myös omaa uskallusta vaikuttamiseen. Tässä pääluokassa tytöt nimesivät persoonallisuuden yksinäisyyden syyksi poikia useammin. Muuten sukupuolten välillä ei löydetty merkittäviä eroja.

6.2.2 Minä suhteessa muihin

Lapsen asemaan ryhmässä vaikuttaa suuresti hänen sosiaalinen käyttäytymisensä, mutta myös pinnallisemmat tekijät, kuten esimerkiksi ulkonäkö, liikunnallisuus ja fyysiset poikkeavuudet. Ryhmän normeista ja ikätasosta riippuu, mitkä tekijät ovat missäkin ryhmässä arvostettuja, ja johtavat näin ollen hyväksyntään. (Salmivalli 2005, 29.) Pääluokalle *minä suhteessa muihin* on ominaista se, että syytä yksinäisyydelle haetaan itsen ja muiden välisestä suhteesta. Itsen ja muiden välisestä suhteesta kertovat yksilön sosiaalinen status ryhmässä, kiusatuksi joutuminen, erilaisuuden kokemus suhteessa vertaisiin sekä heikot sosiaaliset taidot. Tähän pääluokkaan sijoittui yhteensä 21 vastausta, joista poikien vastauksia oli 8 ja tyttöjen

13. Taulukot 4 ja 5 kuvaavat poikien ja tyttöjen vastausten jakautumista tässä pääluokassa.

TAULUKKO 4. Sosiaalisiin suhteisiin liittyvät yksinäisyyden taustatekijät pojilla

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Pääluokka
<i>Minua ei hyväksytä tällaisena</i> <i>Minut jätetään ulkopuolelle</i> <i>Minulla ei ole kaveria</i>	Sosiaalinen status (3) -torjutut -huomiotta jätetyt	MINÄ SUHTEESSA MUIHIN (7)
<i>Minua kiusataan</i>	Kiusaaminen (2)	
<i>En kulje massan mukana</i>	Erilaisuus (1)	
<i>En ole rohkea ja aktiivinen</i>	Heikot sos. taidot (1)	

TAULUKKO 5. Sosiaalisiin suhteisiin liittyvät yksinäisyyden taustatekijät tytöillä

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Pääluokka
<i>Minua ei haluta mukaan</i> <i>Kukaan ei puhu minulle</i> <i>Ei ole montaa hyvää kaveria</i> <i>Olen enemmän yksinkulkija</i> <i>Tyyppejä ärsyttää mun käytös</i>	Sosiaalinen status (7) -torjutut -huomiotta jätetyt -syrjään vetäytyjät -ristiriitaisessa asemassa olevat	MINÄ SUHTEESSA MUIHIN (13)
<i>Minua kiusataan</i> <i>Minua haukutaan koulussa</i> <i>Minua syrjitään ja haukutaan</i>	Kiusaaminen (3)	
<i>Olen kaikilla tavoin erilainen</i> <i>Olen erilainen kuin muut</i>	Erilaisuus (2)	
<i>Jouduin valehtelemaan</i> <i>kaverin puolesta ja nyt asia</i> <i>painaa mieltä</i>	Muut (1)	

Laineen (2005, 124) mukaan yksilöt tekevät havaintoja ja arvioita itsestään ja vertaisistaan. Näiden havaintojen perusteella muotoutuu yksilön sosiaalinen rooli. Aiemmissa tutkimuksissa sosiaalisen statuksen ja yksinäisyyden välistä yhteyttä on todettu olevan etenkin torjutuilla, huomiotta jätetyillä ja syrjäänvetäytyvillä. Tässä tutkimuksessa sosiaalisen statuksen ja yksinäisyyden yhteys havaittiin kymmenessä vastauksessa, joista poikia oli kolme ja tyttöjä seitsemän. Torjutusta asemasta kertoivat muun muassa seuraavat vastaukset ”... jotkut eivät hyväksy minua tällaisena” ja ”Minut jätetään asioista ulkopuolelle”. Huomiotta jätetyt taas

kertoivat, että heille ei puhuta eikä heillä ole hyvää kaveria. Syrjäänvetäytyvän asemasta kertoi yksi vastaaja. Vastaaja kertoi olevansa ”...*enemmän yksinkulkija.*” ja toimivansa ”...*sulkeutuneesti, vaikka en sillä tarkottaisikaan mitää.*”.

Tässä tutkimuksessa näiden alaluokkien lisäksi yksinäisyyden havaittiin olevan yhteydessä myös ristiriitaisessa asemassa olemiseen. Ristiriitaisessa asemassa olevat lapset herättävät vertaisissa sekä myönteisiä että kielteisiä tunteita. He herättävät mielipiteitä, eivätkä ole yhdentekeviä kenellekään. Ristiriitaisessa asemassa olevien yksilöiden sosiaalinen käyttäytyminen on yhdistelmä suosittujen ja torjuttujen käyttäytymispiirteistä. He ovat keskimääräistä aggressiivisempia, mutta toisaalta myös keskimääräistä ystävällisempiä ja auttavaisempia. (Salmivalli 2005, 29.) Yhdessä vastauksessa kerrottiin siitä, että ”... *tyyppejä saattaa ärsyttää mun käyttäytyminen.*”. Muissa vastauksissa kuitenkin ilmeni, että vastaajalla on joitakin vastavuoroisia ystävyys-suhteita. Näiden perusteella vastaaja luokiteltiin ristiriitaisessa asemassa olevaksi.

Kiusaaminen tarkoittaa niitä vuorovaikutushetkiä ja sosiaalisia tilanteita, joissa kiusatulle osoitetaan, ettei hän kuulu joukkoon. Salmivallin (2003, 19–22) mukaan kiusattujen on todettu olevan usein yksinäisiä ja hylättyjä. Kiusaamisesta kerrottiin yhteensä viidessä vastauksessa. Näistä poikia oli kaksi ja tyttöjä kolme. Vastauksissa kiusaamisen kerrottiin olevan esimerkiksi syrjimistä ja haukkumista lihavuuden tai muun poikkeavuuden vuoksi.

Uusitalon (2007, 32) mukaan erilaiset kiinnostuksen kohteet ja itsensä henkisesti kehittyneemmäksi kokeminen aiheuttavat erilaisuuden kokemuksia lapsilla ja nuorilla. Erilaisuuden kokemukset voivat aiheuttaa tunteen yksinäisyydestä ja siitä, että ei kuulu joukkoon. Tässä tutkimuksessa erilaisuutta vertaisiin koki kolme vastaajaa, joista poikia oli yksi ja tyttöjä kaksi. Erilaisuuden kokemisesta kertoivat muun muassa seuraavat vastaukset: ”*Olen niin erilainen kaikilla tavoin, ettei kukaan viitsi olla kanssani.*”, ”... *minulla on erilainen käsitys asioista ja esim. minusta hauskat jutut eivät ole muiden mielestä hauskoja.*” ja ”... *en kulje massan mukana.*”.

Näiden alaluokkien lisäksi pojilla esiin nousi yksi vastaus, jossa kerrottiin heikkojen sosiaalisten taitojen johtavan yksinäisyyteen. Vastauksessaan hän kuvailee, että ei ole tarpeeksi rohkea ja aktiivinen. Myös Mattilan (2004, 170) mukaan yksinäisten on vaikea ottaa kontaktia muihin ihmisiin, koska rohkeus ja taito puuttuvat. Tyttöjen kertomuksissa nousi esille vastaus, jossa kerrottiin valehtelun ja syyllisyyden tunteen aiheuttavan yksinäisyyttä. Tämän vastaajan kohdalla on kyse emotionaalisesta yksinäisyydestä. Vastaaja kertoi, että laajasta ystäväpiiristä huolimatta hän kokee itsensä yksinäiseksi, koska ei voi uskoutua kenellekään.

Pääluokassa minä suhteessa muihin yksinäisyyden syyt koettiin sisäisiksi (mm. erilaisuus, heikot sosiaaliset taidot) ja ulkoisiksi (mm. kiusaaminen). Tähän pääluokkaan sijoittuneista vastaajista vain yksi koki yksinäisyyden tunteen pysyväksi. Kyseinen vastaaja oli joutunut kiusatuksi jo pidemmän aikaa. Muut vastaajat ilmoittivat yksinäisyyden tunteen olevan ohimenevä. Yksinäisyyden kontrolloitavuus sen sijaan vaihteli vastaajien mukaan. Lähes kaikki kiusatut sekä yksi torjutuista kokivat, että eivät pysty vaikuttamaan yksinäisyyteensä. Muut tähän pääluokkaan sijoitetuista vastaajista kokivat pystyvänsä vaikuttamaan yksinäisyyteensä. Tähän pääluokkaan sijoittuneissa vastauksissa sukupuolten välillä ei ollut eroa.

6.2.3 Tilannesidonnaiset tekijät

Tilannesidonnaiset tekijät ovat hetkellisiä, tilanteeseen liittyviä tekijöitä, jotka voivat aiheuttaa yksinäisyyttä. Tilannesidonnainen yksinäisyys on usein ohimenevää ja lyhytaikaista. Useimmilla lapsilla esiintyy jossain vaiheessa elämää tällaisia ohimeneviä yksinäisyyden kokemuksia. Tämä saattaakin olla yksi syy siihen, että tähän pääluokkaan sijoittui selkeä enemmistö vastauksista. Tilannesidonnaisista tekijöistä nousi tässä tutkimuksessa esiin *yhteisen ajan puute*, *riitatilanteet* ja *muut tilanteet*. Tähän pääluokkaan sijoittui 51 vastausta, joista poikien vastauksia oli 28 ja tyttöjen 23. Taulukoissa 6 ja 7 kuvataan poikien ja tyttöjen vastausten jakautumista tässä pääluokassa.

TAULUKKO 6. Tilannesidonnaiset yksinäisyyden taustatekijät pojilla

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Pääluokka
<i>Ei ole seuraa</i> <i>Kukaan ei voi olla</i> <i>En näe kavereita usein</i>	Yhteisen ajan puute (22)	TILANNESIDONNAISET TEKIJÄT (28)
<i>Kaverit on vastaan jos mokaan</i>	Riitatilanteet (1)	
<i>Ei ole tekemistä</i> <i>En pääse mukaan juttuun</i>	Muut (5)	

TAULUKKO 7. Tilannesidonnaiset yksinäisyyden taustatekijät tytöillä.

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Pääluokka
<i>Harrastus vie kaiken aikani</i> <i>Kaikilla on omia menoja</i> <i>Minulla ei ole seuraa</i>	Yhteisen ajan puute (6)	TILANNESIDONNAISET TEKIJÄT (23)
<i>Kun kaverit on suuttunu</i> <i>Kun on kavereitten kanssa riitaa</i> <i>Kun kaverit jättää joskus yksin</i>	Riitatilanteet (7)	
<i>Välillä minua ei huomioida</i> <i>En tunne kaikkia porukasta</i> <i>En aina pääse mukaan juttuun</i> <i>En aina halua mennä mukaan</i> <i>Ei ole tekemistä</i>	Muut (10)	

Kangasniemen (2008, 173) mukaan yksinäisyyden tunne voi joskus syntyä yhteisen ajan puutteesta. Yhteisen ajan puute tarkoittaa sitä, että itsellä tai kaverilla ei ole tarpeeksi aikaa yhdessäoloon. Yhteisen ajan puute muodostui tämän tutkimuksen suurimmaksi yksittäiseksi alaluokaksi. Yhteisen ajan puutteen ja yksinäisyyden kokemuksen yhteydestä kertoi yhteensä 28 lasta, joista 22 oli poikia ja 6 tyttöjä. Tämän tutkimuksen mukaan pojista yli puolet koki yhteisen ajan puutteen suurimmaksi yksinäisyyteen vaikuttavaksi taustatekijäksi. Yhteisen ajan puutteen nähtiin johtuvan muun muassa siitä, että ”...yleensä on paljon kavereita, mutta sitten kun he eivät voi ollakaan...”. ”...en ole päässyt olemaan kavereiden kanssa kun on melkein joka päivä harkat ja välillä on kokeita.”, sekä ”siitä, että en näe kavereita kovin usein”.

Lasten välisissä kaverisuhteissa esiintyy väistämättä konflikteja ja erimielisyyksiä. Erilaiset välienselvittelyt eivät ole pelkästään paha asia. Niiden kautta lapsi oppii tunnistamaan erilaisia tunnereaktioita, hallitsemaan tunteitaan ja selvittämään riitoja. Lapset saattavat myös kiusoitella ja hännätä toisiaan. Osa näistä tilanteista koetaan leikiksi ja osa loukkaaviksi ja satuttaviksi. Tällaiset tilanteet ovat kuitenkin hetkellisiä ja niiden kohteena olevat lapset vaihtuvat. (Salmivalli 2003, 10.) Tärkein ero riitelyn ja kiusaamisen välillä on se, että lasten välisessä kinastelussa kielteinen toiminta on molemminpuolista ja kumpikin saa siitä osakseen. (Aho & Laine 1997, 228).

Tässä tutkimuksessa riitatilanteet yhdistettiin yksinäisyyden kokemiseen kahdeksassa vastauksessa, joista 1 oli poikien ja 7 tyttöjen vastauksia. Pojan vastauksessa riitatilanteen synnyttämää yksinäisyyttä kuvattiin seuraavasti: ”...kun kaverit on kaikki minua vastaan jalkapallopeleissä jos mokaan.”. Tyttöjen vastauksissa esiin nousi muun muassa kinastelu ja yksin jättäminen. Yksinäisyyttä riitojen yhteydessä kuvattiin tyttöjen vastauksissa muun muassa seuraavilla tavoilla: ”Jos vaikka joka kaveri pettää tai jättää yksin...” ja ”...jos joskus kinastelen ystäväieni kanssa.”.

Tutkimuksessa nousi esiin myös muita tilannesidonnaisia tekijöitä, joille muodostettiin oma alaluokka muut. Muihin tilannesidonnaisiin tekijöihin kuuluvat tekemisen puute, väliaikainen huomiotta jääminen, haluttomuus mennä mukaan tiettyyn toimintaan, sekä tilanteet, joissa ei pääse mukaan kaveriporukan keskusteluun tai ei tunne kaikkia porukasta. Tähän alaluokkaan sijoittui 15 vastausta, joista 5 oli poikien ja 10 tyttöjen vastauksia.

Pääluokassa tilannesidonnaiset tekijät yksinäisyyden koettiin johtuvan ulkoisista tekijöistä. Kaikki tähän pääluokkaan sijoittuneet vastaajat kokivat yksinäisyytensä olevan tilanteesta johtuvaa ja näin ollen menevän ohi yksinäisyyttä aiheuttavan tilanteen päätyttyä. Yksinäisyyden kontrolloitavuus sen sijaan vaihteli. Suurin osa vastanneista ilmoitti voivansa vaikuttaa yksinäisyyteensä. Ainoastaan 4 poikaa ja 2 tyttöä koki yksinäisyyden olevan kontrolloimattomissa. Muutama vastaaja ilmoitti yksinäisyyteen vaikuttamisen riippuvan tilanteesta. Joissakin tilanteissa he kokivat

voivansa vaikuttaa yksinäisyyteensä ja joissakin eivät. Muutama vastaaja koki, että ei osaa arvioida yksinäisyyteen vaikuttamisen mahdollisuuksiaan. Sukupuolten välille syntyi eroa kahdessa alaluokassa. Pojat nimesivät tyttöjä useammin yhteisen ajan puutteen yksinäisyyden syyksi. Tytöt taas nimesivät riitatilanteet yksinäisyyden syyksi poikia useammin.

6.2.4 Ulkoiset tekijät

Ulkoisilla tekijöillä tarkoitetaan sellaisia itsestä riippumattomia tekijöitä, joihin yksilö ei itse pysty juurikaan vaikuttamaan. Ulkoisista tekijöistä tässä tutkimuksessa esiin nousivat *läheisen menetys* ja *kaukainen asuinpaikka*. Tähän pääluokkaan sijoittui 5 vastausta, joista kaikki vastaajat olivat tyttöjä. Taulukossa 8 on jaoteltu tyttöjen vastaukset tässä pääluokassa.

TAULUKKO 8. Ulkoiset yksinäisyyden taustatekijät tytöillä

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Pääluokka
<i>Minulle tärkein ihminen ei ole täällä</i> <i>Läheinen on kuollut</i>	Läheisen menetys (2)	ULKOISET TEKIJÄT (5)
<i>Asun keskellä ei mitään</i> <i>Asun kaukana muista</i>	Kaukainen asuinpaikka (3)	

Aaltosen ja Lukkarisen (1999, 299) mukaan tavallisin ulkoinen syy nuoren yksinäisyyden kokemiselle on tärkeän sosiaalisen suhteen katkeaminen, jonka voi aiheuttaa esimerkiksi toverin muutto toiselle paikkakunnalle. Erityisesti varhaisnuorelle muutto toiselle paikkakunnalle saattaa olla ahdistavaa, sillä esimerkiksi uuden koulun vakiintuneisiin kaveriporukoihin voi olla vaikeaa päästä sisälle. Entisten ystävien yhteydenpito usein helpottaa eroa. Yksi tämän tutkimuksen vastaajista kirjoitti, että muutto ja sitä seurannut läheisten menettäminen olivat syynä yksinäisyyden kokemiseen. Hänen vastauksessaan ilmeni se, että olo tuntui yksinäiseltä nimenomaan vanhojen ystävyysuhteiden katkeamisen vuoksi. Uusien ystävyysuhteiden solmiminen tuntui vastaajasta haastavalta ja työläältä.

Myös läheisen kuolema voi aiheuttaa yksinäisyyden tunnetta. Tässä tutkimuksessa läheisen kuolemasta yksinäisyyden syynä kerrottiin yhdessä vastauksessa. Vastaaja kuvailee yksinäisyyden syytä seuraavalla tavalla: ”... varmaan siitä, että muutama läheinen on kuollut, niin tahdon välillä olla yksin.”.

Joskus kaukainen asuinpaikka voi aiheuttaa sen, että mahdollisuudet sosiaaliseen kanssakäymiseen kavereiden kanssa ovat vähäiset. Tämä voi aiheuttaa yksinäisyyden kokemuksia (Kangasniemi 2008, 173.) Kolme vastaajaa ilmoitti, että yksinäisyys johtui kaukaisesta asuinpaikasta. Yksi näin vastanneista luonnehti yksinäisyyden johtuvan ”Ystävien poissaolosta... asun ’keskellä ei mitään’ eli ystävät asuvat kaukana.”.

Tässä pääluokassa yksinäisyyden syyt koettiin ulkoisiksi. Yksinäisyyden kokemisen pysyvyys vaihteli. Läheisen menettäneet ilmoittivat yksinäisyyden olevan melko pysyvää, kun taas kaukana asuvat kertoivat yksinäisyyden olevan ohimenevää. Toinen läheisen menettäneistä vastaajista kertoi, että ei koe voivansa vaikuttaa yksinäisyyteensä. Muut tähän pääluokkaan sijoittuneista vastaajista ilmoittivat yksinäisyyden olevan kontrolloitavissa. Kaikki tähän pääluokkaan sijoittuneet vastaajat olivat tyttöjä.

6.2.5 Henkilökohtaiset tekijät

Henkilökohtaiset tekijät tarkoittavat niitä henkilökohtaisia olosuhteita, joissa yksilö elää. Nämä vallitsevat olosuhteet ovat usein yhteydessä yksinäisyyteen joko syynä tai seurauksena. Tässä tutkimuksessa henkilökohtaisia tekijöitä kuvaa alaluokka *sairaudet*. Tähän pääluokkaan sijoittui 2 vastausta, joista molemmat vastaajat olivat tyttöjä. Taulukossa 9 kuvataan vastausten jakautumista tässä pääluokassa.

TAULUKKO 9. Henkilökohtaiset yksinäisyyden taustatekijät

Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Pääluokka
<i>Minulle on diagnosoitu masennus</i> <i>Minulla on anoreksia</i>	Sairaudet (2)	HENKILÖKOHTAISET TEKIJÄT (2)

Tässä tutkimuksessa esiin nousseita, yksinäisyyteen yhteydessä olevia sairauksia olivat masennus ja anoreksia. Kummallakin näistä sairauksista on tutkimusten mukaan yhteys yksinäisyyden kokemiseen. Uusitalon (2007, 32 – 33) mukaan masennus liittyy läheisesti yksinäisyyteen. Masentunut ihminen ei välttämättä ota itse kontaktia muihin, vaan saattaa jopa vältellä muiden seuraa. Silti masentunut ihminen voi kaivata sosiaalisia suhteita. Myös muiden ihmisten voi olla vaikeaa lähestyä masentunutta ja ilotonta ihmistä. Ruuska taas on tutkinut syömishäiriöiden vaikutusta aikuistumisprosessiin nuorilla tytöillä. Ruuska (2006, 9) toteaa väitöstutkimuksessaan, että anorektikot ovat usein yksinäisiä ja heillä on vaikeuksia itsenäistyä.

Pääluokassa henkilökohtaiset tekijät yksinäisyyden koettiin johtuvan sisäisistä syistä. Sairaudesta yksinäisyyden syynä kertoneet vastaajat kokivat molemmat itsensä yksinäiseksi melko usein. Tämä on huomattavaa, sillä suurin osa tähän tutkimukseen vastanneista koki yksinäisyyttä joko harvoin tai joskus. Yksinäisyyden pysyvyys taas koettiin eri tavoin. Masennuksesta kärsivä vastaaja koki yksinäisyytensä pysyväksi, kun taas anoreksiasta kertonut vastaaja ilmoitti yksinäisyyden olevan ohimenevää. Molemmat vastaajat kokivat voivansa vaikuttaa yksinäisyyteensä jollain tapaa. Kaikki pääluokkaan sijoittuneet vastaajat olivat tyttöjä.

7 POHDINTA

Tässä luvussa tarkastellaan ja pohditaan tutkimuksen tuloksia ja niiden suhdetta tutkimuskysymyksiin sekä aiempaan tutkimukseen yksinäisyydestä. Tutkimustulosten tarkastelun jälkeen punnitaan tutkimuksen luotettavuutta, yleistettävyyttä sekä tutkimuksen eettisiä seikkoja. Luvun lopussa pohditaan myös mahdollisia aiheita jatkotutkimukselle, sekä tämän tutkimuksen merkitystä koulumaailmassa ja opettajan työssä.

7.1 Tutkimustulosten tarkastelua

Tässä tutkimuksessa pyrittiin selvittämään sitä, kuinka usein lapset kokevat yksinäisyyttä. Tutkimuksen mukaan suurin osa niistä lapsista, jotka kokivat yksinäisyyttä, vastasi kokevansa yksinäisyyttä hyvin harvoin. Toiseksi eniten yksinäisyyttä koettiin joskus. Sukupuolten välillä ei ollut merkittävää eroa siinä, kuinka usein yksinäisyyttä koettiin. Myös yksinäisyyttä toisten ihmisten seurassa koettiin hyvin harvoin. Toiseksi eniten yksinäisyyttä toisten ihmisten seurassa koettiin joskus. Tässä vastausluokassa sukupuolten välille syntyi eroa. Tutkimuksen mukaan tytöt kokivat yksinäisyyttä seurassa poikia useammin. On kuitenkin huomioitavaa, että suurin osa kaikista kyselyyn vastanneista (69,2 %) ilmoitti, ettei koe yksinäisyyttä koskaan tai hyvin harvoin. Tämä onkin yksi tutkimuksen merkittävimmistä tuloksista. Tämän tutkimuksen mukaan vain harvat lapset kokivat kroonista, vakavaa yksinäisyyttä, kun taas useimmat tutkimukseen osallistuneet lapset kokivat ohimenevää, normaaliin elämään kuuluvaa yksinäisyyttä erilaisiin tilanteisiin liittyen.

Toinen tutkimuskysymys liittyi siihen, millaisissa tilanteissa lapset kokevat yksinäisyyttä. Vastajat nimesivät erilaisia tilanteita, joissa yksinäisyyttä koettiin. Useimmin yksinäisyyttä koettiin niissä tilanteissa, kun henkilöllä ei ollut seuraa. Yksinäisyyden kokeminen seuran puutteen vuoksi oli yleisempää pojilla. Lähes yhtä usein yksinäisyyttä koettiin silloin, kun oppilas jätettiin yhteisten asioiden tai tekemisen ulkopuolelle. Ulkopuolelle jäämisen ja yksinäisyyden välinen yhteys tuli ilmi tyttöjen vastauksissa poikia useammin. Tytöt kertoivat, että myös huomiotta jääminen kaveripiirissä aiheutti yksinäisyyden kokemuksia. Tyttöjen vastauksissa ilmeni myös emotionaaliseen yksinäisyyteen viittaavia tekijöitä. ”... *Kun ei ole läheistä kaveria*” ja ”... *vaikka on paljon kavereita vierellä, mutta sitten välillä tulee yksinäinen olo*” kuvaavat yksinäisyyden emotionaalista ulottuvuutta. Tämä mukailee näkemystä siitä, että läheiset ja luottamukselliset ystävyysuhteet ovat erityisesti tytöille hyvin tärkeitä (Aapola 1992, 83–84, 88).

Poikien vastauksissa ei ilmennyt merkkejä emotionaalisesta yksinäisyydestä. Tämä tulos ei mukaile aiemmissa tutkimuksissa saatuja tuloksia. Muun muassa Junttilan ja

Vauraan (2009, 216–217) tutkimuksessa emotionaalinen yksinäisyys oli yleisempää etenkin 5. luokkalaisilla pojilla. Myös Aallon (2003, 71) tutkimuksen mukaan pojilla oli taipumus kokea tyttöjä useammin ystävyiden ja henkisen yhteenkuuluvuuden tunteiden puutetta. Tytöt kokivat puolestaan poikia herkemmin ulkopuolisuuden ja yksin jäämisen tunteita. Ero aiemmissa tutkimuksissa saatuihin tuloksiin voi olla yhteydessä siihen, että tässä tutkimuksessa suuri osa yksinäisyyttä kokeneista pojista yhdisti yksinäisyyden kokemisen yksinoloon ja tilapäiseen seuran puutteeseen. ”Aidosti yksinäisiä”, eli kroonisesti yksinäisiä tai yksinäisyyden negatiivisesti kokevia poikia oli tämän tutkimuksen aineistossa suhteellisen vähän. Mahdollisesti tästä syystä poikien vastauksista ei löydetty juurikaan yksinäisyyden eri ulottuvuuksia. Toinen mahdollinen tekijä poikien emotionaalisen yksinäisyyden vähäisen esiintyvyyden taustalla voi olla poikien ystävyyskulttuuri. Laineen (2005, 156, 158–159) mukaan pojilla kaveriryhmät ovat suurempia, luonteeltaan toiminnallisempia ja avoimempia kuin tyttöjen kaveriverkostot. Avoimeen ja toiminnalliseen ystävyyskulttuuriin tottuneet pojat eivät välttämättä osaa kaivata läheisiä ja kiinteitä kaverisuhteita.

Kolmas tutkimuskysymys koski sitä, millaisia kausaaliattribuutioita lapset näkevät yksinäisyytensä taustalla. Yksinäisyydelle löydettiin useita erilaisia syyselityksiä, eli kausaaliattribuutioita. Nämä syyselitykset teemoiteltiin alaluokkiin, joista muodostettiin viisi pääluokkaa. Pääluokassa *minäkäsitys* yksinäisyyden nähtiin olevan yhteydessä omaan persoonaan ja huonoon itsetuntoon. Pääluokassa *minä suhteessa muihin* yksinäisyyden koettiin johtuvan itsen ja muiden välisestä suhteesta. Pääluokassa *tilannesidonnaiset tekijät* yksinäisyyden kokemukset liitettiin eri tilanteisiin, kuten kavereiden hetkelliseen poissaoloon. Yksinäisyyttä aiheuttaviksi *ulkoisiksi tekijöiksi* käsitettiin sellaiset tekijät, joihin yksilö ei omalla toiminnallaan pysty vaikuttamaan. Pääluokassa *henkilökohtaiset tekijät* yksinäisyyden syyksi nimettiin sairaudet. Yksinäisyyden syiden nähtiin olevan sekä sisäisistä eli itsestä johtuvista, että ulkoisia. Yksinäisyyden koettiin olevan pääosin ohimenevää. Mahdollisuudet vaikuttaa yksinäisyyteen vaihtelivat, mutta suurin osa koki voivansa vaikuttaa yksinäisyyteen jollain tapaa. Taulukossa 11 kuvataan tässä tutkimuksessa muodostuneita taustatekijäluokkia kausaaliattribuutioteorian näkökulmasta.

TAULUKKO 11. Yksinäisyyden kausaaliattribuutiot tässä tutkimuksessa

Yksinäisyyden taustatekijä	Syyn paikantuminen sisäinen/ ulkoinen	Kontrolloitavuus kontrolloitavissa/ ei kontrolloitavissa	Pysyvyys pysyvä/ ohimenevä
Minäkäsitys - Huono itsetunto - Persoonallisuus	Sisäinen	Kontrolloitavissa	Ohimenevä
Minä suhteessa muihin - Sosiaalinen status - Kiusaaminen - Erilaisuus - Heikot sosiaaliset taidot - Muut	Sisäinen/ ulkoinen	Kontrolloitavissa/ ei kontrolloitavissa	Ohimenevä
Tilannesidonnaiset tekijät - Yhteisen ajan puute - Riitatilanteet - Muut	Sisäinen/ ulkoinen	Kontrolloitavissa/ (ei kontrolloitavissa)	Ohimenevä
Ulkoiset tekijät - Läheisen menetys - Kaukainen asuinpaikka	Ulkoinen	Kontrolloitavissa / ei kontrolloitavissa	Pysyvä / ohimenevä
Henkilökohtaiset tekijät - Sairaudet	Sisäinen	Kontrolloitavissa	Pysyvä/ ohimenevä

Pääluokassa *minäkäsitys* yksinäisyyden syyt nähtiin sisäisiksi eli itsestä johtuviksi. Tästä huolimatta yksinäisyyden koettiin olevan ohimenevää ja siihen pystyttiin vaikuttamaan. Tämä tulos on ristiriidassa Kangasniemen (2008, 241) saamien tulosten kanssa. Hänen tutkimuksensa mukaan henkilöt, jotka kokivat yksinäisyyden johtuvan persoonatekijöistä, näkivät yksinäisyyden olevan pysyvää ja vaikeasti kontrolloitavaa. Myös Mäkelän (2010, 42) tutkimuksessa minäkäsitys yksinäisyyden syynä nähtiin itsestä lähteväksi, pysyväksi ja vaikeasti kontrolloitavaksi. Ero aiemmissa tutkimuksissa saatuihin tuloksiin voi olla yhteydessä siihen, että sekä Kangasniemi että Mäkelä tutkivat iältään vanhempia lapsia, nuoria ja varhaisaikuisia. Marcoenin ja Goossensin (1993, 203) mukaan lapset ja nuoret kokevat yksinäisyyttä hyvin herkästi, sillä he käyvät läpi sosiaalisia, kognitiivisia, biologisia ja emotionaalisia muutoksia. Koska lapsen minäkäsitys on vielä muotoutumassa, itsestä johtuvien tekijöiden ei välttämättä katsota lapsuusiässä olevan niin pysyviä ja kontrolloimattomia kuin aikuisena. Tähän tutkimukseen osallistuneet lapset saattavat kaiken muutoksen keskellä kokea myös ystävyysuhteidensa muokkautuvan ajan ja iän myötä. Tässä tutkimuksessa tytöt kokivat persoonallisuuden yksinäisyyden

taustatekijäksi poikia useammin, mutta muuten sukupuolten välillä ei ollut merkittävää eroa.

Pääluokassa *minä suhteessa muihin* yksinäisyyden syiden koettiin olevan sekä sisäisiä että ulkoisia. Tähän pääluokkaan sijoittuneiden vastaajien mukaan yksinäisyys oli pääosin ohimenevää ja sen kontrolloitavuus vaihteli. Sukupuolten välillä ei ollut merkittävää eroa tässä pääluokassa. Myös Mäkelä (2010, 50) sai omassa tutkimuksessaan samankaltaisia tuloksia. Hänen tutkimuksessaan itsen ja muiden välisen suhteen vuoksi koettu yksinäisyys oli sekä sisäisistä että ulkoisista syistä johtuvaa ja sen kontrolloitavuus vaihteli. Erona tässä tutkimuksessa saatuihin tuloksiin oli se, että Mäkelän tutkimuksessa yksinäisyyden syyt koettiin tässä pääluokassa pysyviksi.

Tilannesidonnaiset tekijät yksinäisyyden syynä nähtiin sekä itsestä johtuviksi että ulkoisiksi. Myös Kangasniemen (2008, 241) tutkimuksessa tilanteisesti yksinäiset kokivat yksinäisyytensä johtuvan enemmän ulkoisista kuin sisäisistä syistä. Samassa tutkimuksessa Kangasniemi toteaa miesten nimeävän ulkoiset ja sisäiset tekijät yksinäisyyden syyksi yhtä usein, kun taas naiset nimesivät ulkoiset tekijät yksinäisyyden syynä sisäisiä useammin (mt., 241). Tässä tutkimuksessa taas enemmistö tilannesidonnaisten, ulkoisten tekijöiden ja yksinäisyyden yhteydestä kertoneita oli poikia. Yksinäisyyden koettiin olevan ohimenevää ja suurin osa vastaajista koki voivansa vaikuttaa yksinäisyyteensä. Tässä pääluokassa pojat nimesivät tyttöjä useammin yhteisen ajan puutteen yksinäisyyden syyksi. Tytöt taas kertoivat riitatilanteista yksinäisyyden syynä poikia useammin.

Pääluokassa *ulkoiset tekijät* yksinäisyyden syyt koettiin itsestä riippumattomiksi. Myös Mäkelän (2010, 60–61) tutkimuksessa yksinäisyyden syyksi nähtiin olosuhteet samankaltaisessa pääluokassa. Samoin kuin Mäkelän tutkimuksessa, tässäkin yksinäisyyden pysyvyys ja kontrolloitavuus vaihtelivat vastaajien mukaan. Sukupuolten välistä eroa tässä pääluokassa ei voitu tutkia, sillä kaikki tähän pääluokkaan sijoittuneet vastaajat olivat tyttöjä.

Pääluokassa *henkilökohtaiset tekijät* yksinäisyyden syyt nähtiin sisäisiksi. Yksinäisyyden pysyvyys vaihteli ja yksinäisyyteen koettiin pystyvän vaikuttamaan jollain tapaa. Myöskään tässä pääluokassa sukupuolten välistä eroa ei voitu tutkia, koska kaikki vastaajat olivat tyttöjä. Sairaudesta yksinäisyyden syynä kertoneet vastaajat kokivat yksinäisyyttä kaikkein voimakkaimmin. Tämä on huomattavaa, sillä useimmat tutkimukseen osallistuneet kokivat yksinäisyyttä hyvin harvoin tai joskus.

Analyysin tuloksena syntyi viisi eri pääluokkaa, jotka kuvaavat lasten nimeämiä yksinäisyyden syitä. On tärkeää huomioida, että nämä pääluokat ovat vahvasti sidoksissa toisiinsa ja osittain myös limittyvät keskenään. Esimerkiksi luokka *minäkäsitys* sisältää alaluokat huono itsetunto ja persoonallisuus. Nämä tekijät puolestaan ovat vahvasti yhteydessä luokkaan *minä suhteessa muihin*, jossa itseä peilataan kavereihin ja muuhun lähipiiriin. Samoin luokassa *henkilökohtaiset tekijät* mainittu masennus vaikuttaa henkilön näkemykseen omasta itsestä, kyvyistä ja mahdollisuuksista. Lisäksi kun huomioidaan vielä lasten elämässä alati muuttuvat tilanteet, voidaan todeta, että kaikki luokat vaikuttavat toisiinsa jollain tapaa. Pääluokkien muodostaminen ei siis ole itsestään selvä totuus, vaan kuvaa tutkimuksen tekijöiden näkemystä.

Tutkimuksen tarkoituksena oli siis myös selvittää onko tyttöjen ja poikien välillä eroa yksinäisyyden kokemisessa. Monissa aikaisemmissa yksinäisyystutkimuksissa erot sukupuolten välillä ovat harvoin merkittäviä (Asher & Paquette 2003, 76). Myös tässä tutkimuksessa tyttöjen ja poikien välillä ei ollut suurtakaan eroa yksinäisyyden kokemisessa.

7.2 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Tässä tutkimuksessa tutkittiin lasten kokemuksia yksinäisyydestä. Tutkimuksen avulla pyrittiin selvittämään sitä, millaisissa tilanteissa lapset kokevat yksinäisyyttä, millaisia kausaaliattribuutioita lapset näkevät yksinäisyytensä taustalla ja onko sukupuolten välillä eroa yksinäisyyden kokemisessa.

Tutkimuksen luotettavuus. Hirsjärven (2009, 231) mukaan tutkimuksessa pyritään välttämään virheiden syntymistä, mutta silti tulosten luotettavuus ja pätevyys vaihtelevat. Tämän vuoksi kaikissa tutkimuksissa pyritään arvioimaan tehdyn tutkimuksen luotettavuutta. Tässäkin tutkimuksessa pyrittiin huolehtimaan luotettavuuteen vaikuttavista tekijöistä koko tutkimuksen ajan. Tutkimusprosessin alussa perehdyttiin huolellisesti yksinäisyyteen ilmiönä sekä aiheesta tehtyihin tutkimuksiin. Teoriakatsauksen pohjalta muotoiltiin kyselylomake. Kyselylomakkeen kysymykset ja vastausvaihtoehdot pyrittiin muotoilemaan mahdollisimman yksiselitteisiksi. Kyselylomakkeissa kiinnitettiin huomiota myös vastausohjeisiin ja siihen, että kysymyksissä ei kysytä kuin yhtä asiaa kerrallaan. Kyselylomake esiteltiin aiheeseen perehtymättömällä tuttavalla, jolloin saatiin selville kyselylomakkeen toimivuus.

Tutkimusaineiston keruussa luotettavuutta pyrittiin lisäämään sillä, että tutkijat itse olivat läsnä aineistonkeruutilanteessa. Tällöin tutkijoilla oli mahdollisuus ohjeistaa vastaajia kyselylomakkeen täytössä. Myös tutkittavilla oli mahdollisuus tarkentaa tai kysyä mahdollisia epäselvyyksiä kyselylomakkeessa. Testaustilanteet pyrittiin vakioimaan mahdollisimman samanlaisiksi, jotta kaikilla kyselylomakkeeseen vastaajilla olisi mahdollisimman samat olosuhteet. Kyselylomakkeiden täyttö toteutettiin koululuokissa oppituntien aikana omilla paikoilla istuen. Aikaa vastaamiseen oli varattu yksi oppitunti.

Kyselylomakkeella aineistonkeruumuotona on useita etuja ja haittoja. Haitaksi koetaan muun muassa se, että ei ole varmuutta siitä, miten vakavasti vastaajat suhtautuvat tutkimukseen ja ovatko he pyrkineet vastaamaan huolellisesti ja rehellisesti. Ei ole myöskään selvää, miten onnistuneita annetut vastausvaihtoehdot ovat olleet vastaajan näkökulmasta. (Hirsjärvi 2009, 195.) Tässäkään tutkimuksessa ei voida olla varmoja siitä, millä tavalla vastaajat suhtautuivat tutkimukseen. Myös kysymysten ja vastausvaihtoehtojen onnistuneisuutta on syytä punnita. Jälkeenpäin arvioituna huolellisemmin ja tarkemmin muotoiltujen kysymysten avulla aineistosta olisi saatu nykyistä luotettavampi. Nykyisellään kyselylomakkeen kysymyksiä on mahdollisuus tulkita eri tavalla. Esimerkiksi kysymyksessä 5 (*Mistä uskot*

yksinäisyytesi johtuvan?) jotkut tutkittavat kertoivat tilanteita, joissa kokivat yksinäisyyttä eivätkä niinkään yksinäisyyden syitä. Myös tutkijoiden toimintaa aineistonkeruutilanteessa olisi voitu kehittää ottamalla huomioon tutkittavien lasten ikätaso entistä paremmin. Tutkimukseen osallistuneiden lasten iässä esiintyy usein sitä, että lapset eivät uskalla tai viitsi kysyä, vaikka tarvetta asioiden tarkentamiseen olisi. Tutkimusaineistoa tarkasteltaessa havaittiin, että kaikkia kysymyksiä ei ollut ymmärretty ja jotkut vastauksista olivat jääneet vajaiksi.

Tuomen ja Sarajärven (2009, 143) mukaan eräissä laadullisen tutkimuksen opaskirjoissa triangulaatiota on suosittu tutkimuksen validiteettikriteerinä. Tässä tutkimuksessa käytettiin analyysitriangulaatiota, joka tarkoittaa sitä, että analyysissa käytettiin apuna sekä laadullisia että määrällisiä menetelmiä. Tällä pyrittiin luotettavuuden lisäksi saamaan monipuolisempi kuva lasten yksinäisyyden kokemisesta. Monipuolisten menetelmien lisäksi aineiston kattavuus lisäsi tulosten luotettavuutta. Tutkimuksen aineisto on riittävän laaja ja molemmat sukupuolet ovat hyvin edustettuina. Vaikka osa tutkimuksen tuloksista on ristiriidassa aiemman tutkimuksen kanssa, se antaa silti hyvän kuvan ohimenevästä ja harvoin tai joskus koetusta yksinäisyydestä.

Tutkimuksen eettisyys. Ihmistieteissä tutkimuseettinen lähtökohta on ihmisen kunnioittaminen. Ihmistä tutkittaessa eettisiksi periaatteiksi ovat vakiintuneet tutkittavien itsemääräämisoikeus, vahingoittamattomuus sekä yksityisyyden kunnioittaminen. Itsemääräämisoikeutta pyritään kunnioittamaan sillä, että ihmisille annetaan mahdollisuus päättää haluavatko he osallistua tutkimukseen. Vahingoittamisen välttämiseksi pyritään siihen, että tutkittaville ei aiheuteta fyysisiä, henkisiä, sosiaalisia tai taloudellisia vahinkoja. Yksityisyyden kunnioittaminen taas tarkoittaa sitä, että ihmisillä itsellään on oikeus määrittää se, mitä tietojaan he tutkimuskäyttöön antavat. Toiseksi se tarkoittaa myös sitä, että tutkimustekstejä ei saa kirjoittaa niin, että yksittäiset tutkittavat olisivat niistä tunnistettavissa. (Kuula 2006, 58–64.)

Lainsäädännöllisesti sekä lapset että psyykkisesti vajaakykyiset kuuluvat erityisryhmiin, joilla ei ole täysivaltaista itsemääräämisoikeutta päättää

osallistumisestaan tutkimukseen. Lasten tutkimukseen osallistumiseen tarvitaan yleensä huoltajan lupa. Tämä perustuu olettamukseen, että lapsilla itsellään ei ole täyttä valmiutta tehdä informoitua suostumusta. Lapsi saa olla tutkittavana vain silloin, jos hänen lähiomaisensa on antanut siihen kirjallisen suostumuksen. Jos lapsi kuitenkin itse vastustaa suostumusta, häntä ei voi velvoittaa osallistumaan tutkimukseen. (Kuula 2006, 147–148.)

Tässä tutkimuksessa pyrittiin noudattamaan tieteen eettisiä periaatteita jokaisessa tutkimuksen vaiheessa. Aluksi halukkuutta osallistua tutkimukseen tiedusteltiin rehtoreilta ja luokanopettajilta. Opettajille ja rehtoreille lähetetyssä kirjeessä kerrottiin tutkimuksen tarkoitus ja heille annettiin mahdollisuus kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta. Heitä pyydettiin ilmoittamaan sähköpostitse kiinnostuksestaan osallistua tutkimukseen. Tutkimukseen osallistuville opettajille lähetettiin sähköpostitse oppilaiden huoltajille suunnattu kirje, jossa kerrottiin tutkimuksen tarkoitus ja pyydettiin huoltajalta suostumusta lapsen tutkimukseen osallistumiselle.

Vaikka kaikki luokkien oppilaat osallistuivat kyselylomakkeen täyttämiseen, tutkimusaineistoon otettiin mukaan vain niiden oppilaiden vastaukset, jotka olivat palauttaneet huoltajan allekirjoittaman tutkimusluvan. Kaikkien osallistumisella kyselylomakkeen täyttämiseen pyrittiin välttämään oppilaiden leimautumista. Tutkimuksessa kunnioitettiin kaikkien tutkittavien yksityisyyttä. Oppilaat vastasivat kyselyyn anonyymisti, eikä oppilaiden henkilöllisyys tullut ilmi missään tutkimuksen vaiheessa. Tällä tavoin pyrittiin varmistamaan myös se, että tutkittavat pystyivät kirjoittamaan luottamuksellisesti arasta aiheesta.

7.3 Tutkimuksen merkitys

Tutkimuksen tuloksia tarkasteltaessa on tärkeää muista se, että kausaaliattribuutiot eivät kerro absoluuttista totuutta. Kausaaliattribuutiot ovat ihmisten omia uskomuksia ja näkemyksiä omasta tilanteestaan. Näin ollen ne kuvaavat sitä, miten

ihmiset itse tulkitsevat elämäänsä eivätkä siis välttämättä kerro tapahtuneen todellisia syitä. (Weiner 1986, 226) Tässä tutkimuksessa esiintyvät kausaaliattribuutiot ovat siis lasten omia tulkintoja yksinäisyyden syistä. Kausaaliattribuutioiden tulkinnallisuutta ei koeta kuitenkaan ongelmaksi, sillä yksinäisyys on hyvin subjektiivinen kokemus. Tästä syystä sen tutkiminen hyvin objektiivisesti olisi epämielekäästä. Toinen syy kausaaliattribuutioiden mielekkyyteen tässä tutkimuksessa on se, että tutkimuksessa haluttiin selvittää nimenomaan lasten omia käsityksiä yksinäisyydestä ja siihen johtavista syistä, jotta yksinäisiä lapsia pystyttäisiin tukemaan lasten toivomalla tavalla.

Vaikka teoriaosassa on esitelty useita erilaisia yksinäisyyden taustalla vaikuttavia tekijöitä, kaikki niistä eivät esiinny tutkimuksen tuloksissa. Tämä voi johtua osittain siitä, että kyse on lasten omista syyselityksistä yksinäisyydelle. Kaikkia taustatekijöitä ei ole huomioitu tuloksissa yksinkertaisesti siitä syystä, että kausaaliattribuutiot ovat tutkimukseen osallistuneiden lasten omia tulkintoja ja syntyneet lasten nimeämistä tekijöistä. Toinen mahdollinen selitys joidenkin taustatekijöiden puuttumiselle on se, että nämä tekijät vaikuttavat niin syvällä, ettei niitä tiedosteta tai osata nimetä yksinäisyyteen vaikuttaviksi tekijöiksi. Esimerkiksi puutteet perheen vuorovaikutussuhteissa voi olla yksi tällainen tiedostamaton taustatekijä. Perheen varhaiset vuorovaikutussuhteet ovat yhteydessä lapsen perusturvallisuuden syntymiseen. Varhaisessa suhteessa vanhempiensa lapsi oppii luottamaan toisiin ja peilaamaan omia tunteitaan. Jos vanhemmat suhtautuvat lapseen aggressiivisesti tai välinpitämättömästi, eivätkä reagoi lapsen viesteihin, lapsi saattaa passivoitua tai tulla aggressiiviseksi. (Vilkko-Riihelä 1999, 194–195.) Tämän seurauksena lapsen voi olla myöhemmin elämässään vaikea luottaa toisiin ja toimia läheisessä vuorovaikutuksessa toisten kanssa.

Myös kehityksellisten muutosten nimeämättömyys voi olla yhteydessä siihen, että lapset eivät tunnista tai osaa nimetä tätä ilmiötä yksinäisyyden syyksi. Kuten Laine (2005, 170) sekä Uusitalo (2007, 23–24) toteavat, nuoruudessa tapahtuvat erilaiset kehitykselliset ja minäkäsityksen muutokset sekä identiteetin etsiminen ja vanhemmista irtautuminen voivat helposti synnyttää nuorelle yksinäisyyden tunteita.

Nämä tunteet kuuluvat normaaliin kehitykseen ja niihin liittyviä taustatekijöitä voi olla hyvinkin vaikea tunnistaa.

Toinen huomattava seikka tämän tutkimuksen tuloksissa on se, että useat tutkimukseen osallistuneet lapset yhdistivät seuran puutteen yksinäisyyden kokemiseen. Tulokset osoittavat, että yksinäisyyttä koettiin eniten silloin ”*kun kaverit ei voi olla*”. Samalla yksinäisyyttä koettiin harvoin ja sen todettiin olevan ohimenevää. Kukaan kyselyyn vastaajista ei ilmaissut olevansa jatkuvasti yksinäinen, mikä viittaisi krooniseen yksinäisyyteen. Tämä antaa positiivisen kuvan verrattuna aikaisempiin tutkimuksiin (vrt. Stoeckli 2010, 29; Kangasniemi 2008). Suurin osa tutkimukseen osallistuneista koki myös, että yksinäisyyteen voi itse vaikuttaa. Edellä kuvattujen tulosten perusteella voitaisiin olettaa, että suurin osa tähän tutkimukseen osallistuneista lapsista ei ollut ”oikeasti” yksinäisiä, vaan heidän kokemansa yksinäisyyden tunteet kuuluvat normaaliin elämään ja kehitykseen. Vaikka tulos saattaa olla optimistinen, se antaa positiivisen kuvan suomalaisten lasten tilasta. Tutkimuksen mukaan suurin osa lapsista tuntee ohimenevää yksinäisyyttä jossain vaiheessa elämäänsä, mutta ei koe sitä ongelmaksi.

Toisaalta tutkimuksen tuloksella on kääntöpuolensa. Ne lapset, jotka tuntevat itsensä yksinäiseksi, kokevat yksinäisyyttä hyvin voimakkaasti jokapäiväisessä elämässään. Yksinäisyytensä negatiivisesti kokevat lapset usein toivovat, että yksinäisyyteen puututtaisiin. Tämä tutkimus muistuttaakin opettajia ja muita kasvatusalalla toimivia siitä, kuinka merkityksellisessä asemassa turvallisen sosioemotionaalisen ympäristö luominen kouluyhteisössä on. On tärkeää muistaa, että yksinäisyys ei ole aina helposti havaittavissa kouluympäristössä. Galanakin ja Vassilopouloun (2007, 456–466) tutkimuksessa todettiin, että opettajilla on usein vaikea tunnistaa luokan yksinäisiä oppilaita. Yksinäiset oppilaat ovat opettajan silmissä usein kilttejä ja tunnollisia, eli niin sanottuja helppoja oppilaita. Hiljaisetkin oppilaat tarvitsevat kuitenkin tukea hyvä itsetunnon kehittymiseen ja sosiaalisten taitojen harjoittamiseen.

Vaikka koulukiusaaminen ilmiönä ei tässä tutkimuksessa tulekaan selkeästi esiin, monilla yksinäisillä on kokemuksia pitkään jatkuneesta kiusaamisesta.

Koulukiusaamisen seurauksena sosiaalinen kanssakäyminen vaikeutuu ja luottamus toisiin ihmisiin kääntyy. Tämän myötä korostuu jälleen se, kuinka tärkeässä asemassa koulukiusaamiseen puuttuminen sekä ennaltaehkäisy ja hyväksyvän ilmapiirin luominen luokkaan ovat. Tästä syystä jokaisella kasvatusalalla toimivalla olisi hyvä olla keinoja puuttua niin yksinäisyyteen, kuin koululuokan muihinkin sosiaalisiin ongelmiin.

Ensimmäinen ja tärkein keino lienee tiedostamisen tärkeys. Jos yksinäisyydeltä sulkee silmänsä, yksinäisiä lapsia on mahdotonta auttaa. Opettajien ja kasvattajien tulisikin olla valppaana aistimaan luokan ilmapiiriä ja keskustella oppilaiden kanssa siitä, miten he kokevat sopeutuvansa ryhmään. Konkreettinen keino yksinäisten lasten tunnistamiseksi on sosiometrisen kyselyn teettäminen. Sen avulla opettaja saa selville ketkä oppilaat saavat kielteisiä mainintoja tai jäävät kokonaan huomiotta. Nämä henkilöt ovat usein luokan yksinäisiä oppilaita. Vaikka sosiometrisen kyselyn avulla voidaankin tunnistaa luokan sosiaalisesti yksinäiset lapset, on hyvä muistaa, että kaikki yksin olevat eivät välttämättä tunne itseään yksinäisiksi sanan negatiivisessa merkityksessä. Sosiometrisen kyselyn avulla ei välttämättä saada selville niitä oppilaita, jotka tuntevat emotionaalista yksinäisyyttä. Monipuolisten yksinäisyyttä kartoittavien keinojen käyttö lienee siis tarpeellista, jotta saadaan selville yksinäisyyden eri ulottuvuuksia.

Tiedostamisen ohella toinen tärkeä asia on oppilaantuntemus. Lapset oireilevat ongelmia kohdatessaan hyvin erilaisin tavoin. Yksi ei ”pysy housuissaan” kun taas toinen tuntuu ”valuvan pulpettiinsa”. Oppilaantuntemuksen kehittämisessä avaintekijä on varmastikin riittävä yhteistyö kotien kanssa. Vanhemmat ovat usein lastensa parhaimpia asiantuntijoita ja osaavat kertoa lapsen temperamentista enemmän kuin opettaja ehtii koulupäivien aikana havaita. Oppilaantuntemuksen lisäksi on tärkeää hankkia informaatiota lasten ja nuorten yksinäisyydestä ilmiönä. Oppilaantuntemus ja kattava kuva ilmiöstä mahdollistavat sen, että kasvattaja pystyy kehittämään konkreettisia ja tehokkaita keinoja puuttua yksinäisyyteen.

Nykyisin hyvät tiimityötaidot ja sosiaalisuus ovat perusedellytyksiä yhteiskunnassa toimimiselle. Nämä arvostetut yhteistyötaidot eivät kuitenkaan synny itsestään.

Sosiaalisia ja sosiokognitiivisia taitoja tulisikin harjoitella, jotta nämä taidot pääsisivät kehittymään. Kouluissa yksinäisten lasten sosiaalisia taitoja voidaan harjoitella esimerkiksi erilaisten ryhmäharjoitusten avulla. On kuitenkin tärkeä tiedostaa, että ryhmätyöt voivat pahimmillaan myös korostaa yksinäisyyttä. Tästä syystä opettajalta vaaditaan ohjausta, taitoa ja tilanneherkkyyttä, jotta ryhmätyöt edesauttavat yksinäisten lasten sopeutumista. Sosiokognitiivisia taitoja taas voidaan kehittää pyytämällä oppilaita esimerkiksi kirjoittamaan aine omista vertaissuhteistaan ja yksinäisyyden kokemuksistaan. Lasten ja nuorten voi olla helpompi kirjoittaa tuntemuksistaan kuin puhua asioista. Ennen kaikkea tulisi muistaa onnistumisen kokemuksen tärkeys lapsilla ja nuorilla. Onnistumisen tunteet luovat pohjaa myönteiselle minäkuvalle, identiteetille ja hyvinvoinnille (Nurmi 2008, 265–266, 268).

Sosiaalisten ja sosiokognitiivisten taitojen kehittäminen, käyttäytymismallien muokkaaminen sekä yksinäisen minäkuvan muuttaminen myönteiseksi vaativat aikaa ja kärsivällisyyttä. Yksinäisiin lapsiin kohdistuvien interventioiden tulisi olla yksilöllisesti suunniteltuja, jotta omia heikompia puolia pystyttäisiin kehittämään. Myös yhteiskunnan tulisi taata resursseja lasten ja nuorten auttamiseksi. Kouluterveydenhuoltoa sekä koulukuraattoreiden ja koulupsykologien työtä tulisi tukea. Perinteisten terveystarkastusten yhteydessä olisi hyvä kartoittaa myös lasten ja nuorten henkistä hyvinvointia. Kuten tutkimukset osoittavat useiden fyysisten oireiden taustalla saattaa piillä yksinäisyys.

Kuten tämä ja lukuisat aiemmat tutkimukset osoittavat, yksinäisyyden tutkimukselle on tarvetta yhteiskunnassa. Tähänastisessa suomenkielisessä tutkimuksessa on tarkasteltu melko monipuolisesti yksinäisyyden kokemisen yleisyyttä, pysyvyyttä ja ilmenemismuotoa. Näiden tutkimusten perusteella kasvattajat ovat pyrkineet kohtaamaan luokan yksinäisiä oppilaita ja vaikuttamaan yksinäisten sopeutumiseen koululuokassa. Kasvatusalan ammattilaisen näkökulmasta olisikin mielenkiintoista tutkia myös yksinäisiin lapsiin kohdistettuja interventioita ja niiden toimivuutta sekä lapsen että opettajan tai kasvattajan näkökulmasta. Tutkimusta voisi jatkaa tarkastelemalla muun muassa sitä, miten yksinäiset lapset ovat kokeneet opettajan toiminnan luokassa. Toinen mielenkiintoinen aihe olisi tutkia vertaisryhmän

asennetta yksinäisiä lapsia kohtaan, jolloin saataisiin tietoa siitä, miten voidaan vaikuttaa muuhun ryhmään ja edesauttaa yhteishengen syntymistä tätä kautta.

Vaikka yksinäisyydellä on usein negatiivinen leima, on olemassa myös lapsia, jotka nauttivat yksinolosta kokematta itseään yksinäiseksi. Jokainen lapsi on yksilöllinen ja reagoi tilanteisiin eri tavalla. Toiset lapset eivät halua ja yrityksestä huolimatta saa kaipaamaansa toveriseuraa, kun taas toiset viihtyvät hyvin omissa oloissaan. Yksilöllisiä eroja löytyy jokaisesta lapsesta sosiaalisesta statuksesta riippumatta. Tästä syystä onkin tärkeää huomata, jos lapsella on halu liittyä ryhmään, mutta hänellä ei ole siihen tarvittavia taitoja. Toisaalta on tärkeää huomioida myös se, jos lapsi viihtyy mielellään omissa oloissaan ja on sosiaaliseen asemaansa tyytyväinen.

Opettajan toiminnassa tämä tarkoittaa mm. sitä, että jokainen lapsi on opittava tuntemaan jollain tasolla. Lapsen temperamenttia ja valintoja on pystyttävä kunnioittamaan ja kuuntelemaan lapsen omaa tahtoa. Mielestämme kaikkein tärkeintä on se, että opettaja arvostaa lasta sellaisenaan, eikä pyri muuttamaan lasta johonkin muottiin sopivaksi. Eräs tutkimuksen aineistoon kuulumaton vastaaja kiteyttääkin edellisen sanoman seuraavalla tavalla:

”En oikeastaan osaa selittää sitä, koska itse asiassa minä tykkään olla omassa rauhassa. Silloin on rauhallista ja paljon mukavampaa. Joskus silti olen joidenkin kanssa silloin kun haluan.”

LÄHTEET

- Aalberg, V. & Siimes, M. 1999. Lapsesta aikuiseksi. Nuoren kypsyminen naiseksi ja mieheksi. Jyväskylä: Gummerus Kirjapaino Oy.
- Aalto, M. 2003. Nuorten kokemus yksinäisyys ja sen yhteys tulevaisuusorientaatioon. Helsingin yliopisto. Käyttäytymistieteiden tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 22.11.2011
<http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/4011/nuorten.pdf?sequence=1>
- Aaltonen, M & Lukkarinen, I. 1999. Nuoren aika. Helsinki: WSOY.
- Aapola, S. 1992. Helsingiläistyttöjen ystävyysuhteet. Teoksessa: S. Näre & J. Lähteenmaa (toim.) Letit liehumaan. Tyttökulttuuri murroksessa. Tampere: Tammer-paino, 83–103.
- Aapola, S. 1999. Murrosikä ja sukupuoli. Julkiset ja yksityiset ikämäärittelyt. Suomalaisen Kirjallisuuden Seuran Toimituksia 763. Nuorisotutkimusverkosto. Nuorisotutkimusseura. Julkaisuja 9/99. Vaasa: Ykkös-Offset Oy.
- Aho, S. & Laine, K. 1997. Minä ja muut – Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Helsinki: Otava.
- Alanen, L. 1992. Modern Childhood? Exploring the 'Child Question' in Sociology. Institute of Educational Research. Publication series A. Research reports 50. Jyväskylä: University of Jyväskylä.
- Alanen, L. 1994. Perhelapsuus ja lasten perheys – 'perhe' lasten näkökulmasta. Teoksessa J. Antikainen, M.-L. Haataja & M. Korhonen (toim.). Näkökulmia perheeseen. Sosiaali- ja terveystieteiden tutkimus- ja kehittämiskeskus. Raportteja 136. Jyväskylä: Gummerus, 15–37.

- Alanen, L. 2001. Lapsuus yhteiskunnallisena ilmiönä. Sosiologia ja sukupolvijärjestys. Teoksessa A. Sankari & J. Jyrkämä (toim.) Lapsuudesta vanhuuteen – iän sosiologiaa. Tampere: Vastapaino, 161–186.
- Alanen, L. 2009. Johdatus lapsuustutkimukseen. Teoksessa L. Alanen & K. Karila (toim.) Lapsuus, lapsuuden instituutiot ja lasten toiminta. Tampere: Vastapaino, 9–30.
- Asher, S. R. & Gazelle, H. 1999. Loneliness, peer relations, and language disorders in childhood. *Topics in Language Disorders* 19, 16–33.
- Asher, S. R. & Paquette, J. A. 2003. Loneliness and peer relations in childhood. *Current Directions in Psychological Science* 12, 75–78.
- Clayhills, H. 1998. Koululaisten yksinäisyysmittarin kehittäminen. Lisensiaatintyö. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Coleman, J.C. 1974. *Relationships in Adolescence*, London: Routledge and Kegan Paul.
- Coplan, R. J., Closson, L. M. & Arbeau, K. A. 2007. Gender differences in the behavioral associates of loneliness and social dissatisfaction in kindergarten. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 48:10, 988–995.
- Crick, N.R., & Nelson, D.A. 2002. Relational and physical victimization within friendships: Nobody told me there'd be friends like these. *Journal of Abnormal Child Psychology* 30, 599–607.
- Dix, T. H., & Grusec, J. E. 1985. Parent attribution processes in the socialization of children. Teoksessa I. E. Siegel (toim.). *Parental belief systems: The psychological consequences for children*. Hillsdale, New Jersey: Erlbaum, 201–233.

- Eder, D. & Hallinan, M. T. 1978. Sex differences in children`s friendships. *American Sociological Review* 43, 237–250.
- Erwin, P. 1993. *Friendship and Peer Relations in Children*. Chichester: Wiley.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 2008. *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. 2010. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin*. Jyväskylä: PS-kustannus, 179–203.
- Galanaki, E. P. & Vassilopoulou, H. 2007. Teachers and children`s loneliness: A review of the literature and educational implications. *Journal of Psychology of Education* 22, 455–475.
- Goossens, L. & Marcoen, A. 1999. Adolescent Loneliness, Self-reflection, and Identity: From Individual Differences to Developmental Processes. Teoksessa K. J. Rotenberg & S. Hymel (toim.) *Loneliness in Childhood and Adolescence*. Cambridge: Cambridge University Press, 225-243.
- Green, V. A. & Wildermuth, N. L. 1993. Self-focus, Other-focus and Interpersonal Needs as Correlater of Loneliness. *Psychological Reports* 73, 843–850.
- Head, J. 1999. *Understanding the boys. Issues of Behaviour and Achievement*. London: Falmer.
- Hesse-Biber, S. N. 2010. *Mixed Methods Research: Merging Theory with Practice*. New York: Guilford Press.
- Hirsjävi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2009. *Tutki ja kirjoita*. Helsinki: Tammi.

- Hoza, B., Bukowski, W. M., & Beery, S. 2000. Assessing peer network and dyadic loneliness. *Journal of Clinical Child Psychology* 29, 119–128.
- Jokila, K. 2005. ”Jos mulla ei ois kavereita, en kyllä tietäis mitä tekisin”.
Etnografinen tapaustutkimus 7-luokkalaisten tyttöjen ystävyys-suhteista ja tyttöydestä osana koulunkäyntiä. Pro gradu –tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Jokinen, K. 2005. Yksinäisyys ajan ilmiönä. Teoksessa K. Jokinen (toim.)
Yksinäisten sanat: Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta.
Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 9–36.
- Junttila, N. & Vauras, M. 2009. Loneliness among school-aged children and their parents. Centre for Learning Research and Department of Teacher Education, Turku: University of Turku.
- Junttila, N., Laakkonen, E. Niemi, & Ranta, K. 2010. Modeling the interrelations of adolescents’ loneliness, social anxiety and social phobia. *Scientific Annals of the Psychological Society of Northern Greece* 8, 70-99.
- Junttila, N. 2010. Social competence and loneliness during the school years. Issues in assessment, interrelations and intergenerational transmission. Turun yliopisto.
Väitöskirja. Viitattu 22.11.2011
<http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/59283/AnnalesB325Junttila.pdf?sequence=1>
- Kangasniemi, J. 2005. Mitä on yksinäisyys? Teoksessa K. Jokinen (toim.)
Yksinäisten sanat. Kirjoituksia omasta tilasta, erillisyydestä ja yksinolosta.
Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 227–312.
- Kangasniemi, J. 2008. Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion tekstitelevisiion Nuorten palstan kirjoituksissa. Jyväskylän yliopisto.

Väitöskirja. Viitattu 22.11.2011

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/19195/9789513934088.pdf?...>

Karlsson, L. 2000. Lapsille puheenvuoro. Ammattikäytännön perinteet murroksessa. Kasvatuspsykologian tutkimusyksikkö. Tutkimuksia 1/2000. Helsingin yliopisto. Helsinki: Edita.

Karlsson, L. 2005. Lapset tiedon ja kulttuurin tuottajina. Teoksessa S. Hänninen, J. Karjalainen & T. Lahti (toim.) Toinen tieto. Kirjoituksia huono-osaisuuden tunnistamisesta. Helsinki: Gummerus. 173–194.

Keltinkangas-Järvinen, L. 2004. Temperamentti. Ihmisen yksilöllisyys. Helsinki: WSOY.

Killeen, C. 1998. Loneliness: an epidemic in modern society. *Journal of Advanced Nursing* 28, 762–770.

Kiviniemi, K. 2010. Laadullinen tutkimus prosessina. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 70–85.

Kuula, A. 2006. Tutkimusetiikka. Aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Tampere: Vastapaino.

Laine, K. 1990. Yksinäisyyden kokeminen peruskoulun yläasteella ja lukiossa. Turun yliopisto. Kasvatustieteiden tiedekunnan julkaisusarja A: 144.

Laine, K. 1998. Luokkatovereihin liittyvät henkilökäsitykset ja sosiaaliset attribuutiot peruskoulun ala-asteella. Turun yliopisto. Kasvatustieteellisen tiedekunnan julkaisusarja A: 130.

- Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa. Helsinki: Otava.
- Laine, T. 2010. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin II. Näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin. Jyväskylä: PS-kustannus, 28–45.
- Larson, R. 1999. The uses of loneliness in adolescence. Teoksessa K. Rotenberg & S. Hymel (toim.) Loneliness in childhood and adolescence. Cambridge: Cambridge University press, 244–262.
- Mahon, N. E., Yarcheski, A., Yarcheski, T. J., Cannella, B. J., & Hanks, M. M., 2006. A meta-analytic study of predictors for loneliness during adolescence. *Nursing Research* 55, 308–315.
- Marcoen, A. & Goossens, L. 1993. Loneliness, Attitude Towards Aloneness, and Solitude: Age Differences and Developmental Significance During Adolescence. Teoksessa S. Jackson & H. Rodrigues-Tomé (toim.) *Adolescence and its Social Worlds*. Howe: Lawrence, 197–225.
- Marshall, C. & Rossman, G. B. 1995. *Designing qualitative research*. Beverly Hills: Sage Publications, 23–41.
- Mattila, J. 2004. *Ujoudesta, yksinäisyydestä*. Helsinki: WSOY
- Mayers, A. M., Khoo, S. T. & Svartberg, M. 2002. The Existential Loneliness Questionnaire: Background, Development, and Preliminary Findings. *Journal of Clinical Psychology* 58, 1183–1193.
- McWhirter, B. T., Besett-Alesch, T. M., Horibata, J., & Gat, I. 2002 Loneliness in high risk adolescents: The role of coping self-esteem, and empathy. *Journal of Youth Studies* 5, 69-84.

- Mäkelä, K. 2010. Kukaan ei kuule hiljaista huutoani: Itsensä yksinäiseksi kokevien korkeakouluopiskelijoiden käsityksiä yksinäisyyden syistä. Helsingin yliopisto. Käyttätymistieteellinen tiedekunta. Pro gradu -tutkielma. Viitattu 22.11.2011 www.nyyti.fi/Pro%20Gradu_Katariina%20Makela.pdf
- Nangle, D. W., Erdley, C. A., Newman, J. E., Mason, C. A., & Carpenter, E. M. 2003. Popularity, Friendship Quantity, and Friendship Quality: Interactive Influences on Children`s Loneliness and Depression. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology* 32, 546–555.
- Noakes, M. A. & Rinaldi, C. M. 2006. Age and gender differences in peer conflict. *Journal of Youth and Adolescence* 35, 881–891.
- Nurmi, J-E., Toivonen, S., Salmela-Aro, K. & Eronen, S. 1996. Optimistic Approach-Oriented, and Avoidance Strategies in Social Situations: Three Studies on Loneliness and Peer Relationships. *European Journal of Personality* 10, 201–219.
- Nurmi, J-E., Toivonen, S., Salmela-Aro, K. & Eronen, S. 1997. Social strategies and loneliness. *Journal of Social Psychology* 137, 764-778.
- Nurmi, J-E. 2008. Nuoruusiän kehitys: etsintää, valintoja ja noidankehiä. Teoksessa P. Lyytinen, M. Korhonen & H. Lyytinen (toim.) *Näkökulmia kehityspsykologiaan. Kehitys kontekstissaan*. Helsinki: WSOY, 256–274.
- Patton, M. Q. 2001. *Qualitative evaluation and research methods*. Newbury Park: Sage Publication.
- Peplau, A. L. & Perlman, D. 1982. Perspectives on loneliness. Teoksessa L. Peplau, & D. Perlman (toim.) *Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. New York: John Wiley and Sons, 1–18.

- Perlman, L. A., & Joshi, P. 1989. The revelation of loneliness. Teoksessa M. Hojat & R. Crandall (toim.) *Loneliness. Theory, research, and applications*. Newbury Park, California: Sage, 63–76.
- Perlman, D. & Landolt, M.A. 1999. Examination of Loneliness in Children-Adolescents and in Adults: Two Solitudes or Unified Enterprise. Teoksessa K.J. Rotenberg & S. Hymel (toim.) *Loneliness in Childhood and Adolescence*. Cambridge: Cambridge University Press, 325-347.
- Prout, A. & James, A. 1990. A new paradigm for the sociology of childhood? Provenance, promise and problems. Teoksessa A. James & A. Prout (toim.) *Constructing and reconstructing childhood: contemporary issues in the sociological study of childhood*. London: Falmer Press, 7–34.
- Qualter, P. & Munn, P. 2002. The separateness of social and emotional loneliness in childhood. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 43, 233–244.
- Qualter, P. & Munn, P. 2005. The friendship and play partners of lonely children. *Journal of Social and Personal Relationship* 22, 379–397.
- Rogers, C. 1973. The lonely person – and his experiences in an encounter group. Teoksessa Carl Rogers on encounter groups. New York: Harper & Row.
- Rotenberg, K. J. 1999. Childhood and Adolescent Loneliness: An Introduction. Teoksessa K.J. Rotenberg & S. Hymel (toim.) *Loneliness in Childhood and Adolescence*. Cambridge: Cambridge University Press, 3-8.
- Rubin, K.H. & Coplan, R.J. 2004. Paying attention to and not neglecting social withdrawal and social isolation. *Merrill-Palmer Quarterly* 50, 506–534.
- Ruuska, J. 2006. The impact of eating disorders on the adolescent process. Tampereen yliopisto. Väitöskirja. Viitattu 22.11.2011.
<http://acta.uta.fi/pdf/951-44-6748-5.pdf>

- Saari, J. 2009. Yksinäisten yhteiskunta. Helsinki: WSOY
- Salmivalli, C. 1998. Kaverien kanssa – Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Salmivalli, C. 2003. Koulukiusaamiseen puuttuminen. Kohti tehokkaita toimintamalleja. Jyväskylä: PS-kustannus
- Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa – Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Sippola, L. & Bukowski, W. 1999. Self, other and loneliness from a developmental perspective. Teoksessa K. Rotenberg & S. Hymel (toim.) Loneliness in childhood and adolescence. Cambridge University press, 280–295.
- Stoeckli, G. 2010. The Role of Individual and Social Factors in Classroom Loneliness. *The Journal of Educational Research* 103, 28–39.
- Tolonen, T. 2001. Hiljainen poika ja äänekäs tyttö? Ääni, sukupuoli ja sosiaalisuus koulussa. Teoksessa T. Tolonen (toim.) *Suomalainen koulu ja kulttuuri*. Tampere: Vastapaino, 135–158.
- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2009. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi.
- Turja, L. 2004. Lapset laadun määrittäjinä ja arvioijina. Teoksessa Kupila, P. (toim.) *Arvioidaan yhdessä. Näkökulmia arviointiin varhaiskasvatuksessa*. Helsinki: Tammi, 9–29.
- Uusitalo, T. 2007. Nuoruusajan yksinäisyys. Teoksessa K. Määttä (toim.) *Helposti särkyvää. Nuoren kasvun turvaaminen*. Helsinki: Kirjapaja, 23–37.

- Valli, R. 2010. Kyselylomaketutkimus. Teoksessa J. Aaltola & R. Valli (toim.)
Ikkunoita tutkimusmetodeihin I. Metodien valinta ja aineiston keruu: virikkeitä
aloittelevalle tutkijalle. Jyväskylä: PS-kustannus, 100–112.
- Vehkakoski, T. 2001. Miksi nuori jää yksin? *Psykologia* 36, 159–165.
- Vilkko-Riihelä, A. 1999. *Psykyke*. Psykologian käsikirja. Helsinki: WSOY.
- Weiner, B. 1985. An attributional theory of achievement motivation and emotion.
Psychological Review 92, 548–573.
- Weiner, B. 1986. *An attributional theory of motivation and emotion*. New York:
Springer-Verlag Inc.
- Weiss, R.S. 1973. *Loneliness. The experience of emotional and social isolation*.
Cambridge, MA: MIT Press.
- Young, J.E. 1982. Loneliness, depression and cognitive therapy: Theory and
application. Teoksessa L. Peplau & D. Perlman (toim.) *Loneliness: A
Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy*. New York: John Wiley
and Sons, 379–405.

Liitteet

Liite 1

Hei,

Olemme Jyväskylän yliopiston opettajankoulutuslaitoksen 5. vuoden opiskelijoita. Teemme pro gradu -tutkielmaa lasten yksinäisyydestä. Tarkoituksenamme on tutkia sitä, miten lapset kokevat yksinäisyyden, mistä he uskovat sen johtuvan. Lisäksi tutkimme sitä, onko sukupuolten välillä mahdollisia eroja yksinäisyyden kokemisessa.

Olemme kiinnostuneita aiheesta, koska mielestämme on tärkeää kuulla lapsen oma kokemus aiheesta. Mielestämme tutkimuksen avulla voimme saada välineitä ryhmäyttämiseen ja yksinäisten lasten kohtaamiseen luokanopettajan työssä. Koemme oppilaantuntemuksen ja lapsen kohtaamisen olevan erittäin tärkeitä asioita tulevan ammattimme kannalta.

Tutkimuksessamme kokoamme aineiston lasten ja nuorten kirjoituksista. Tutkimusaineistoa kerätään kyselylomakkeilla koululuokissa. Tulisimme mielellämme keräämään aineistoa tutkimukseemme teidän luokkaanne. Pyydämme teitä ilmoittamaan viimeistään 15.5.2011 mennessä halukkuudestanne osallistua tutkimukseen.

Aineistoa tullaan käsittelemään ehdottoman luottamuksellisesti. Tiedot luokasta ja lapsista käsitellään nimettöminä, eikä tutkittavien henkilöllisyys tule ilmi missään vaiheessa.

Annamme mielellämme lisätietoja tutkimuksesta puhelimitse tai sähköpostitse.

Terveisin,

Laura Aro p. 040-5355203

laura.j.aro@jyu.fi

Tanja Lintu p. 050-4049789

tanja.m.k.lintu@jyu.fi

Liite 2

Hei,

Olemme Jyväskylän yliopiston opettajankoulutuslaitoksen 5. vuoden opiskelijoita. Teemme pro gradu -tutkielmaa lasten ja nuorten yksinäisyydestä. Tarkoituksenamme on tutkia sitä, miten nuoret kokevat yksinäisyyden, mistä he uskovat sen johtuvan. Lisäksi tutkimme sitä, onko sukupuolten välillä mahdollisia eroja yksinäisyyden kokemisessa.

Olemme kiinnostuneita aiheesta, koska mielestämme on tärkeää kuulla lapsen oma kokemus aiheesta. Mielestämme tutkimuksen avulla voimme saada välineitä ryhmäyttämiseen ja yksinäisten lasten kohtaamiseen luokanopettajan työssä. Koemme oppilaantuntemuksen ja lapsen kohtaamisen olevan erittäin tärkeitä asioita tulevan ammattimme kannalta.

Tutkimuksessamme kokoamme aineiston lasten ja nuorten kirjoituksista. Tutkimusaineistoa kerätään kyselylomakkeilla koululuokissa.

Aineistoa tullaan käsittelemään ehdottoman luottamuksellisesti. Tiedot luokasta ja lapsista käsitellään nimettöminä, eikä tutkittavien henkilöllisyys tule ilmi missään vaiheessa. Pyydämme teitä palauttamaan tämän lomakkeen alaosan allekirjoitettuna xx.05.2010 mennessä lapsenne opettajalle/luokanvalvojalle, mikäli lapsenne saa luvan osallistua tutkimukseen. Annamme mielellämme lisätietoja tutkimuksesta puhelimitse tai sähköpostitse.

Terveisin,

Laura Aro p. 040-5355203

laura.j.aro@jyu.fi

Tanja Lintu p. 050-4049789

tanja.m.k.lintu@jyu.fi

Lapseni saa / ei saa osallistua lasten ja nuorten yksinäisyyden kokemuksia kartoittavaan tutkimukseen. _____

Liite 3

KYSELY

Ikä: _____ **Luokka-aste:** _____

Olen: _____ tyttö _____ poika

Kaikilla on elämässään vaikeita ja ajoittain ikäviä asioita. Toisilla ei ole omasta mielestään yhtään kivaa harrastusta, toisia ehkä harmittaa että ei ole omaa lemmikkieläintä. Jotkut taas voivat kokea, että heillä ei ole ketään sellaista läheistä kaveria, jonka kanssa voisi viettää aikaa tai kertoa omista asioistaan. Tällöin puhutaan yksinäisyydestä, siitä että tuntee olonsa yksinäiseksi. Tämän kyselyn avulla haluaisimme kuulla sinun kokemuksiasi yksinäisyydestä.

Ympyröi sinuun parhaiten sopiva vastausvaihtoehto

1. Tunnetko itsesi yksinäiseksi?

En koskaan Hyvin harvoin Joskus Melko usein Jatkuvasti

2. Oletko yksinäinen, vaikka sinulla olisi kavereita ympärillä?

En koskaan Hyvin harvoin Joskus Melko usein Jatkuvasti

Vastaa seuraaviin kysymyksiin omin sanoin ja omien kokemustesi perusteella. Jatka tarvittaessa paperin toiselle puolelle.

3. Millaisissa tilanteissa tunnet itsesi yksinäiseksi?

4. Onko yksinäisyyden tunteesi pysyvä vai meneekö se ajoittain ohi?

5. Mistä uskot yksinäisyytesi johtuvan?

6. Tunnetko voivasi itse vaikuttaa yksinäisyyteesi?

7. Elämässä on kuitenkin myös monia todella mukavia asioita ja hetkiä. Kerro vielä lopuksi sellaisesta hetkestä, jolloin olet ollut erityisen iloinen tai onnellinen.