

# **”Illat meni itkiessä, että miksi tänne muutin, kun olen vain yksin”**

Tutkimus varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden kokemasta yksinäisyydestä

Kasvatustieteiden kandidaatintutkielma

Emma Järvinen  
Silja Jääskeläinen

13.4.2024

Rauma

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

Kandidaatintutkielma

**Oppiaine:** Kasvatustieteet

**Tekijät:** Emma Järvinen ja Silja Jääskeläinen

**Otsikko:** ”Illat meni itkissä, että miksi tänne muutin, kun olen vain yksin” – Tutkimus  
varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden kokemasta yksinäisyydestä

**Ohjaaja:** yliopistonlehtori Anitta Melasalmi

**Sivumäärä:** 38

**Päivämäärä:** 13.4.2024

## Tiivistelmä

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden kokemuksia yksinäisyydestä ennen yliopisto-opintojen aloittamista sekä yliopisto-opintojen aikana. Selvitimme myös, ovatko opiskelijat saaneet apua yksinäisyyteen ja keneltä he mahdollisesti ovat saaneet apua. Yksinäisyyttä varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden keskuudessa ei ole tutkittu aiemmin, mutta korkeakouluopiskelijoiden kokemasta yksinäisyydestä löytyy muutamia tutkimuksia. Esimerkiksi YTHS:n vuonna 2012 toteuttaman terveystutkimuksen mukaan 5–7 % korkeakouluopiskelijoista koki yksinäisyyttä. Lisäksi vuoden 2014 opiskelijabarometrin mukaan korkeakouluopiskelijoista 11,7 % koki jääneensä ulkopuolelle ja yksin. Tutkimukseen osallistui eri ikäisiä ja eri sukupuolta olevia varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoita suomalaisesta yliopistosta. Tutkimusaineiston keräsimme sähköisen Webropol-kyselyn avulla, johon vastasi 61 opiskelijaa. Kyselylomake koostui monivalintakysymyksistä ja avoimista kysymyksistä. Tutkimusaineisto käytiin läpi huolellisesti, jonka jälkeen vastaajien ilmaukset pelkistettiin. Aineistoa analysoitiin vertailemalla saatuja vastauksia ja etsimällä niistä eroavaisuuksia ja yhtäläisyyksiä. Tämän jälkeen vastaukset luokiteltiin. Tutkimuksen tuloksista ilmeni, että tutkimukseen osallistuneista opiskelijoista yli puolet oli kokenut yksinäisyyttä ennen yliopiston aloittamista sekä yliopiston aikana. Tuloksista kävi myös ilmi, että yli puolet niistä opiskelijoista, jotka olivat hakeneet apua yksinäisyyteen ennen yliopiston aloittamista tai sen aikana, eivät olleet saaneet apua yksinäisyyteen. Ne opiskelijat, jotka olivat saaneet yksinäisyyteen apua, olivat saaneet sitä lähinnä omilta ystäviltä, läheisiltä tai perheeltä. Tutkimuksen pohjalta teimme johtopäätelmän, että yksinäisyys on läsnä monen varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijan elämässä. Yksinäisyys koskettaa varmasti muidenkin alojen korkeakouluopiskelijoita, joten tutkimuksen voisi mahdollisesti toteuttaa myös laajemmin.

**Avainsanat:** opettajaopiskelijat, opiskelu, varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijat, yksinäisyys, yliopisto-opinnot

# Sisällys

<b>1</b>	<b>Johdanto</b> .....	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Teoreettinen viitekehys</b> .....	<b>7</b>
<b>2.1</b>	<b>Yksinäisyys käsitteenä</b> .....	<b>7</b>
<b>2.2</b>	<b>Yksinäisyys eri elämänvaiheissa</b> .....	<b>8</b>
2.2.1	Lapsuus ja nuoruus .....	8
2.2.2	Opiskelijat ja nuoret aikuiset.....	9
2.2.3	Ikääntyneet .....	9
<b>2.3</b>	<b>Yksinäisyyden tutkimusta Suomessa</b> .....	<b>9</b>
<b>2.3</b>	<b>Yksinäisyyden yleisimpiä syitä</b> .....	<b>10</b>
<b>2.4</b>	<b>Yksinäisyyden seurauksia</b> .....	<b>11</b>
<b>2.5</b>	<b>Korona-ajan vaikutukset opiskelijoiden yksinäisyyteen</b> .....	<b>12</b>
<b>3</b>	<b>Tutkimusongelma</b> .....	<b>13</b>
<b>4</b>	<b>Menetelmä</b> .....	<b>14</b>
<b>4.1</b>	<b>Osallistujat ja tutkimuksen toteutus</b> .....	<b>14</b>
<b>4.2</b>	<b>Aineiston käsittely ja analyysi</b> .....	<b>17</b>
<b>5</b>	<b>Tulokset</b> .....	<b>19</b>
<b>5.1</b>	<b>Varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden kokema yksinäisyys</b> .....	<b>19</b>
5.1.1	Koetun yksinäisyyden ajankohdat .....	19
5.1.2	Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys .....	20
<b>5.2</b>	<b>Hakeutuminen avun piiriin ja yksinäisyyteen saatu apu</b> .....	<b>21</b>
5.2.1	Syitä, miksi opiskelijat hakivat apua tai eivät hakeneet apua.....	21
5.2.2	Yksinäisyyteen saatu apu.....	23
<b>6</b>	<b>Pohdinta</b> .....	<b>25</b>
<b>7</b>	<b>Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys</b> .....	<b>28</b>
	<b>Lähteet</b> .....	<b>29</b>
	<b>Liitteet</b> .....	<b>34</b>
	<b>Liite 1. Kyselylomakkeen kysymykset</b> .....	<b>34</b>

<b>Liite 2. Tietosuojailmoitus</b> .....	<b>37</b>
--	-----------

# 1 Johdanto

Yksinäisyys on monitahoinen ilmiö, jolle on usein ominaista epämiellyttävä, tuskallinen, ahdistunut kaipaaminen toista henkilöä tai ihmisiä kohtaan (Hartog, Audy & Cohen, 1980).

Yksinäisyyttä esiintyy kaikissa ikäryhmissä, mutta nuoret ja nuoret aikuiset näyttävät kuitenkin olevan erityisen haavoittuvia (Brennan, 1982). Yksinäisyys vaikuttaa merkittävästi ihmisen psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin ja terveyteen. Pitkittyessään yksinäisyys altistaa pitkäaikaissairauksille ja muille pitkäaikaisille terveysongelmille (Rokach & Patel, 2024).

Yksinäisyyden kokemuksia varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden keskuudessa ei ole tutkittu aiemmin, mutta korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyydestä löytyy muutamia tutkimuksia. Ylioppilaiden terveydenhuoltosäätiö YTHS ja opetuksen- ja koulutuksen säätiö ovat tutkineet korkeakouluopiskelijoiden yksinäisyyttä. YTHS:n vuoden 2012 terveystutkimuksen mukaan 5–7 % korkeakouluopiskelijoista kokee yksinäisyyttä (Kunttu & Pesonen, 2013). Vuoden 2012 opiskelijabarometrin mukaan 2 % vastanneista opiskelijoista koki itsensä jatkuvasti yksinäiseksi ja noin kymmenes vastanneista opiskelijoista koki itsensä usein yksinäiseksi (Kettunen & Saari, 2013).

Vuoden 2014 opiskelijabarometrissä yksinäisyyttä pyrittiin selvittämään kysymyksillä, jotka poikkesivat aiempien vuosien kysymyksistä. Viidesosa opiskelijoista koki, että heidän ympärillään ei ole tarpeeksi ihmisiä, joihin luottaa ongelmatilanteissa (Villa, 2016). Yleisen käsityksen mukaan korkeakouluopiskelijoita pidetään tulevaisuuden hyväosaisina. Kuitenkin vuoden 2014 opiskelijabarometrin mukaan osa korkeakouluopiskelijoista on suhteessa yhteiskuntaan ja omaan korkeakouluun syrjäisessä ja yksinäisessä asemassa. Barometrin mukaan opiskelijoista 11,7 % kokee jääneensä ulkopuolelle ja yksin (Villa, 2016).

Tutkimuksessa tarkastelemme varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden kokemaa sosiaalista ja emotionaalista yksinäisyyttä sekä niiden syitä. Sosiaalisella yksinäisyydellä tarkoitetaan sosiaalisten verkostojen puutetta tai niukkuutta. Emotionaalisella yksinäisyydellä taas tarkoitetaan läheisen ja luotettavan ihmissuhteen puuttumista (Degges-White, 2019).

Rokachin ja Spirlingin mukaan opiskelijoiden yksinäisyys on stressaava ja yleinen kokemus, jonka vuoksi on tärkeää tutkia aihetta ja erityisesti kuulla niitä opiskelijoita, jotka ovat kokeneet yksinäisyyttä (Rokach & Spirling, 2016). Lisäksi aihetta on tärkeä tutkia, sillä mitä enemmän varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksista tiedetään,

sitä paremmin asiaan voidaan puuttua ja tarjota opiskelijoille mahdollisimman monipuolisesti heidän tarvitsemaansa tukea.

## 2 Teoreettinen viitekehys

Ihmisten väliset suhteet muodostavat perustan hyvinvoinnillemme sekä fyysiselle että henkisellevä terveydellemme. Niillä yksilöillä, joilla on laajempi sosiaalinen verkosto ja jotka saavat enemmän sosiaalista tukea, on yleensä parempi terveys ja hyvinvointi. Kun sosiaaliset suhteet ovat vähäisiä tai puutteellisia, vaikuttaa se kielteisesti elämänlaatuun (Smith, 2019).

### 2.1 Yksinäisyys käsitteenä

Yksinäisyys on henkilökohtainen tunne, jossa henkilö kokee, ettei hänellä ole ketään, jonka kanssa jakaa asioita tai puhua. Yksinäisyyden määrittelyminen ei ole yksiselitteistä, sillä se on henkilökohtainen kokemus ulkopuolisuudesta (Suomen mielenterveys ry). Yksinäisyydellä viitataan sortavaan ja epämiellyttävään henkiseen kokemukseen, mikä on riippumatonta muiden ihmisten fyysisestä läsnäolosta (Bekhet, ym., 2008). On myös hyvä tiedostaa, että jokainen ihminen kokee ajoittain yksinäisyyttä elämänsä aikana (Laine, 1998). Liiallinen yksin olo ei ole kuitenkaan hyväksi kenellekään (Larson, 1997).

Yksinäisyys on kokemuksena ja käsitteenä monitahoinen ilmiö ja se voidaan erotella eri dimensioihin eli ulottuvuuksiin (Parkhurst & Hopmeyer, 1999). Yksinäisyydelle on usein ominaista epämiellyttävä, tuskallinen, ahdistunut kaipuu toiseen henkilöön tai toisiin henkilöihin (Hartog ym., 1980). Yksinäisyys voi olla sosiaalista tai emotionaalista, riippuen siitä millaisissa suhteissa on puutteita (Weiss, 1973). Emotionaalisesti yksinäinen henkilö kokee, ettei hänelle ole läheistä ja luotettavaa kiintymyssuhdetta kehenkään. Sosiaalisesti yksinäinen henkilö kokee, ettei hänellä ole tarpeeksi sosiaalisia verkostoja tai sosiaalisia suhteita. Henkilö, joka kokee olevansa emotionaalisesti yksinäinen, ei välttämättä ole sosiaalisesti yksinäinen ja henkilö, joka kokee olevansa sosiaalisesti yksinäinen, ei välttämättä ole emotionaalisesti yksinäinen (Weiss, 1973).

Weissin (1973) mukaan sosiaalisella yksinäisyydellä tarkoitetaan vähäistä ihmissuhteiden määrää ja emotionaalisella yksinäisyydellä ihmissuhteiden laatua. Yksin viihtyvä henkilö ei siis välttämättä koe olevansa yksinäinen ja laajan ystäväpiirin omaava henkilö voi kokea olevansa hyvinkin yksinäinen. (Viertola, 2010).

Yksinäisyys heijastaa sitä, että yksilöllä on vähemmän tyydyttäviä henkilökohtaisia suhteita kuin hän haluaisi. Se voi lisääntyä, kun ero odotusten ja todellisten kokemusten välillä suhteissa kasvaa (Peplau & Perlman, 1982). Lisäksi yksinäisyys vaatii käsitystä siitä, että

sosiaaliset suhteet eivät täytä joitain odotuksia. Sellaisenaan yksinäisyys viestii siitä, että henkilökohtaiset suhteet ovat jollain tavalla riittämättömiä, ja siksi se on keskeinen merkki sosiaalisten suhteiden vaikeuksista (Heinrich & Gullone, 2006). Vaikka yksinäisyys on emotionaalisesti ahdistava kokemus, se voi olla arvokas merkki siitä, että yksilön henkilökohtaiset suhteet ovat riittämättömiä jollakin tärkeällä tavalla (Ponzetti, 1990).

Yksinäisyys ja yksin oleminen on tärkeä erottaa toisistaan. Yksin viihtyvä henkilö ei välttämättä koe olevansa yksinäinen. Harvoin yksinäisyys on yksilön oma valinta (Välimaa, 1993). Tämän vuoksi yksinäisyys on vakava uhka monen mielenterveydelle ja hyvinvoinnille, sillä siihen on itse vaikea vaikuttaa (Aho & Laine, 1997).

## **2.2 Yksinäisyys eri elämänvaiheissa**

Yksinäisyys on ilmiö, jota koetaan läpi elämän (Perlman & Landolt, 1999). Yksinäisyyttä kokevat sekä lapset, nuoret, aikuiset että ikääntyneet. Kokemukset yksinäisyydestä vaihtelevat riippuen yksilöiden iästä ja kulttuurisesta taustasta (Peplau & Perlman, 1982).

### **2.2.1 Lapsuus ja nuoruus**

Useimmat lapset ja nuoret kokevat yksinäisyyttä jossain vaiheessa, mutta noin 10–20 prosentilla se voi olla vakavaa ja pitkäkestoista (Campbell, 2016). Suomen mielenterveys ry:n vuonna 2013 toteuttamasta verkkokyselystä ilmenee, että nuoret kokevat yksinäisyyden lähes poikkeuksetta musertavana ja pahimmillaan se johtaa itsetuhoiseen käytökseen (Suomen mielenterveys ry, 2013).

Kun lapset kasvavat, syntyy huoli heidän sosiaalisesta suoriutumiskyvystään ja vertaissuhteissa ilmenevistä vaikeuksista. Näitä vaikeuksia ovat esimerkiksi kiusaaminen, hylkääminen ja vetäytyminen (Crone & Dahl, 2012).

Peruskoulussa erittäin alttiita yksinäisyydelle ovat lapset, joilla on oppimisvaikeuksia, huono itsetunto, vaikeuksia sopeutua uusiin tilanteisiin, heikot sosiaaliset taidot, ikätovereista jollain tavalla poikkeava ulkonäkö tai käyttäytymismallit. Myös lapset, jotka ovat joutuneet jo aikaisemmin esimerkiksi kiusaamisen uhreiksi, kokevat yksinäisyyttä ikätovereitaan useammin (Campbell, 2016). Lisäksi nuorten yksinäisyys kasvattaa riskiä koulun keskeyttämiseen, huonoon akateemiseen suoriutumiskykyyn, masennukseen, sosiaaliseen ahdistukseen ja jopa skitsofreniaan sekä itsemurhayrityksiin (Junttila & Vauras, 2009).



## 2.2.2 Opiskelijat ja nuoret aikuiset

Siirtyminen korkeakouluun tuo mukanaan monia muutoksia ja yhtenä merkittävänä muutoksena voidaan mainita verkostojen muutokset. Tämä siirtymä on stressaavaa ja haastavaa aikaa kenelle tahansa, mutta erityisesti opiskelijoille, jotka saattavat muuttaa ensimmäistä kertaa pois kotoa tai esimerkiksi uuteen kaupunkiin, jättäen taakseen perheen ja muut tutut sosiaaliset tukiverkostot. Esimerkiksi tämä lisää osaltaan yksinäisyyttä opiskelijoiden keskuudessa (Rokach & Spirling, 2016).

## 2.2.3 Ikääntyneet

Useimmilla ihmisillä on samankaltainen mielikuva yksinäisestä henkilöstä: vanhempi nainen katselee yksin huoneensa ikkunasta ulos. Tämän kaltainen ikään liittyvä stereotyyppinen kuva yksinäisyyttä kokevasta henkilöstä sisältää useita käsityksiä yksinäisyydestä: 1) yksinäisyys on ongelma, jota tyypillisesti esiintyy ikääntyneiden ihmisten keskuudessa, 2) vanhemmat naiset ovat todennäköisemmin yksinäisiä kuin vanhemmat miehet ja 3) vanhemmat ihmiset ovat yksinäisiä, koska heillä ei ole paljon tekemistä ja heillä on vähän ihmisiä ympärillään. (Yang, 2019).

Tutkimuksessaan Yang (2019) jakaa kolmekymmentä Euroopan maata kolmeen ryhmään, joiden kautta hän tarkastelee yksinäisyyden yhteyttä ikään. Ensimmäinen ryhmä osoittaa vahvaa yhteyttä iän ja yksinäisyyden välillä, mikä tukee ajatusta, että yksinäisyys voi pahentua iän myötä. Toisessa ryhmässä suhde on myös lineaarinen, mutta lievempi, ja kolmannessa ryhmässä, johon kuuluvat monet Pohjois- ja Länsi-Euroopan maat, ikä ja yksinäisyys eivät ole merkittävästi yhteydessä ennen erittäin korkeaa ikää.

## 2.3 Yksinäisyyden tutkimusta Suomessa

Suomessa noin 20 prosenttia väestöstä kokee yksinäisyyttä, ja se on erityisen yleistä nuorilla aikuisilla ja vanhemmilla ihmisillä. Sadat tuhannet suomalaiset kamppailevat yksinäisyyden tunteiden kanssa (Mielenterveystalo).

Junttila ym. (2016) ovat tutkineet yksinäisyyttä, sen ennustajia, keskinäisiä suhteita sekä itsearvioituja seurauksia suomalaisten keskuudessa. Tutkimus toteutettiin internet-kyselyn avulla maaliskuussa 2014. Vapaaehtoiseen kyselyyn vastasi 27 946 suomalaista. Kaikista vastaajista 51,5 % miehistä ja 44,1 % naisista kertoi kokeneensa edeltävien kahden vuoden aikana joko toistuvia tai jatkuvia yksinäisyyden tunteita. Näistä yksinäisistä aikuisista noin 30

prosenttia kertoi olleensa yksinäinen jo lapsuudessa, 50 prosenttia oli kokenut yksinäisyyttä nuoruudessa ja 80 prosenttia varhaisemmassa aikuisuudessa. (Junttila ym., 2016)

Lisäksi tutkimuksessa nostettiin esiin huomionarvoinen havainto yksinäisyyden kielteisten seurausten esiintymistiheydestä. Sekä miehistä että naisista 50–70 prosenttia ilmoitti, että yksinäisyyden tunteet ovat aiheuttaneet heille eristyneisyyden ja masennuksen tunteita sekä vähentäneet aloitekykyä. Myös noin 40 % miehistä ja naisista ilmoitti, että yksinäisyytensä vuoksi heillä on sosiaalisia pelkoja sekä pelkoa tulevaisuudesta. Kaiken kaikkiaan tutkimustuloksista ilmeni, että suomalaisten aikuisten yksinäisyys on aiheuttanut paljon kielteisiä terveysvaikutuksia, taloudellisia seurauksia sekä haitannut psykososiaalista hyvinvointia. (Junttila ym., 2016).

### **2.3 Yksinäisyyden yleisimpiä syitä**

Yksinäisyyden kokemiseen vaikuttavat sekä ulkoiset että yksilön sisäiset tekijät. Ulkoisia tekijöitä ovat esimerkiksi ympäristö ja muut ihmiset, sisäisiä tekijöitä ovat esimerkiksi persoonallisuudenpiirteet (Young, 1982). Weissin (1973) mukaan yksinäiset ovat ujoja ja sisäänpäin kääntyneitä. Peplau & Perlmanin (1982) mukaan yksinäisten on todettu omaavan heikon itsetunnon ja itsearvostuksen sekä heillä on taipumus itsensä vähättelemiseen.

Yksinäisyys voi olla joko pitkäaikaista tai ohimenevää. Tällöin yksinäisyyden kokemiseen vaikuttavat joko sisäiset tai ulkoiset tekijät (Young, 1982). Pitkäaikaista yksinäisyyttä kokevilla ei ole mahdollisuuksia tai kykyjä olla yhteydessä muihin ihmisiin. Ohimenevää yksinäisyyttä kokevat lähestulkoon kaikki jossain vaiheessa elämää. Se on luonnollinen yksinäisyyden tunne, joka menee ohi aiheuttamatta yksilölle suurempia ongelmia. Pitkäaikaisen ja ohimenevän yksinäisyyden lisäksi yksilöt voivat kokea tilannekohtaista yksinäisyyttä. Tilannekohtainen yksinäisyys johtuu yksilön elämässä tapahtuvista muutoksista, esimerkiksi muutosta uudelle paikkakunnalle tai läheisen menetyksestä (Young, 1982). Nuorilla tilannekohtaisen yksinäisyyden kokeminen ulkoisista syistä on yleistä, esimerkiksi muuttaessa uudelle paikkakunnalle opintojen perässä (Aho & Laine, 1997).

Kun pohditaan yksinäisyyttä, on tärkeää huomioida, että jokainen yksilö kokee ja tulkitsee ihmissuhteita, ja reagoi niihin monin eri tavoin. Yksinäisyyden juuret voivat vaihdella yksilöllisesti, vaikka yleisiä yksinäisyyden riskitekijöitä on tunnistettu. Näihin tekijöihin kuuluvat yksilön ominaisuudet, kuten persoonallisuus, identiteetti ja suhde vanhempiin lapsuudessa. Lisäksi suuret elämäntapahtumat ja siirtymät, kuten terveysongelmat,

menetykset tai muutto uudelle paikkakunnalle voivat kaikki lisätä yksinäisyyden kokemuksen riskiä. (Smith, 2019) Yksinäisyyteen liittyy virheellisiä uskomuksia siitä, että se johtuisi esimerkiksi sosiaalisten taitojen puutteesta tai yhteiskunnallisesta asemasta. Todellisuudessa kuka tahansa voi kokea yksinäisyyttä. (Mielenterveystalo)

Kun yksilö arvioi sosiaalisia suhteitaan, tekee hän sen omien sosiaalisten normiensa ja odotustensa pohjalta. On myös laajempia sosiaalisia ja rakenteellisia tekijöitä, jotka vaikuttavat yksinäisyyden tunteisiin, kuten esimerkiksi kotitalouden koko, asuinpaikka, sekä taloudelliset vaikeudet. Yksinäisyyteen johtavaa riskitekijää ei ole yksiselitteisesti, sillä monet kokevat useita näistä tekijöistä eivätkä silti tunne yksinäisyyttä. Psykologiset reaktiot riskitekijöihin sekä yksilön sietokyky ja selviytymisstrategiat ovat tunnettuja tekijöitä, jotka voivat auttaa suojaamaan negatiivisilta tunteilta. Joillekin yksinäisyys voi olla muuttava ja lopulta positiivinen kokemus, sillä se voi kannustaa luomaan ja kehittämään uusia sosiaalisia yhteyksiä. (Smith, 2019).

## **2.4 Yksinäisyyden seurauksia**

Yksinäisyys on henkilökohtainen tunne ja jokainen voi kokea yksinäisyyden eri tavoin. Yksinäisyyden on osoitettu vaikuttavan negatiivisesti sekä emotionaaliseen, fyysiseen että kognitiiviseen hyvinvointiimme (Rokach, 2016). Yleisimpiä yksinäisyyden aiheuttamia tuntemuksia voivat olla esimerkiksi suru, alakuloisuus, ulkopuolisuus tai tyhjyyden tunne. Yksinäisyys voi ilmetä myös keskittymisvaikeuksina, erilaisina unioingelmina, vähäisenä energiana ja ruokahaluttomuutena. Henkilöllä, joka kokee yksinäisyyttä voi ilmetä fyysistä kipua kehossa, ahdistusta, taipumusta sairasteluun sekä halua hakea fyysistä läheisyyttä ja lämpöä (Raypole, 2019).

Yksinäisyys on maailmanlaajuinen kansanterveysongelma, ja samanaikaisesti myös nuorten ja nuorten aikuisten mielenterveysongelmat lisääntyvät (Hemberg ym., 2022). Yksinäisyys johtaa herkästi psyykkisiin oireisiin ja sairastumiseen (Brage ym., 1993) ja yksinäisyyden vaikutukset yksilön mielenterveyteen sekä fyysiseen terveyteen voivat olla suuria.

Yksinäisyys on yhdistetty esimerkiksi masennukseen, skitsofreniaan ja epävakaiseen persoonallisuushäiriöön (Ernst & Cacioppo, 1999). Yksinäisyyden tunnistaminen ja sen erottaminen siihen liittyvistä mielialahäiriöistä, kuten masennuksesta, voi olla haastavaa. Joillakin saattaa olla taipumus tulkita itsensä yksinäisiksi, vaikka todellisuudessa he kokevat masennusta, ja päinvastoin (Smith, 2019).

Yksinäisyys itsenäisenä tekijänä pystyy selittämään hyvinvointi- ja terveyseroja yksilöiden välillä. Yksinäisyys on hyvin yleistä ja kokemuksena ahdistavaa. Yksinäisyydellä on monimuotoisia haitallisia psyykkisiä ja fyysisiä seurauksia (Saari, 2016). Yksinäisyyden ollessa pitkäaikaista, yksilö ei ole onnistunut luomaan tarvittavia sosiaalisia suhteita useaan vuoteen. Ajan myötä yksinäisyys saattaa alkaa vaikuttamaan yksilön identiteettiin. Tämän seurauksena yksinäisyyden tunteesta saattaa muodostua koko loppuelämän pituinen ongelma (Heiskanen, 2011). Lisäksi pitkään jatkuva yksinäisyys altistaa herkemmin pitkäaikaissairauksille ja muille pitkäaikaisille terveysongelmille (Rokach & Patel, 2024).

Pahimmillaan yksinäisyys voi välillisesti johtaa kuolemaan, joten se on vakava ongelma yhteiskunnassa. On tutkitusti todettu, että vakava pitkäaikainen yksinäisyys johtaa usein vakaviin mielenterveysongelmiin. Tällaisten mielenterveysongelmien kanssa yksinäisten elinajanodote on neljäosan lyhyempi kuin muilla (Junttila, 2018).

## **2.5 Korona-ajan vaikutukset opiskelijoiden yksinäisyyteen**

Vuonna 2021 Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL, 2021) toteutti asiantuntijaselvityksen koronapandemian vaikutuksista. Selvityksen mukaan joka neljäs työkäinen (15–74-vuotias) koki tuolloin enemmän yksinäisyyden tunnetta kuin ennen koronapandemiaa. Yksinäisyys oli lisääntynyt erityisesti nuorten ja korkeasti koulutettujen keskuudessa.

Yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoiden kyselytutkimus toteutettiin helmimaaliskuussa 2021. Tutkimukseen osallistui noin 12 000 sattumanvaraisesti valittua 18–34-vuotiasta perustutkinto-opiskelijaa sekä ammattikorkeakouluista että yliopistoista. Kyselyyn vastasi 6 258 opiskelijaa, mikä vastaa noin 53 prosentin vastausaktiivisuutta.

Tutkimustulosten mukaan yli puolet korkeakouluopiskelijoista koki yksinäisyyden tunteen lisääntyneen koronapandemian myötä. Erityisesti 18–22-vuotiaat naisopiskelijat yliopistoissa olivat alttiimpia yksinäisyydelle, ja heistä jopa kolme neljästä oli kokenut yksinäisyyttä enemmän kuin ennen pandemiaa (THL, 2021).

### 3 Tutkimusongelma

Tässä tutkimuksessa tavoitteenamme on selvittää varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden kokemuksia yksinäisyydestä sekä ovatko opiskelijat saaneet apua yksinäisyyteen ennen yliopisto-opintojen aloittamista ja yliopisto-opintojen aikana.

Tutkimuksen tehtävänä on selvittää, mitä opiskelijat kertovat kokemastaan yksinäisyydestä sekä hakeutumisestaan avun piiriin. Tämän tutkimustehtävän myötä muodostimme seuraavat tutkimuskysymykset:

1. Mitä varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijat kertovat kokemastaan yksinäisyydestä?
  - 1.1. Missä vaiheissa elämäänsä opettajaopiskelijat kertovat kokeneensa yksinäisyyttä?
  - 1.2. Millä tavalla opiskelijat kuvaavat kokemaansa emotionaalista yksinäisyyttä?
  - 1.3. Millä tavalla opiskelijat kuvaavat kokemaansa sosiaalista yksinäisyyttä?
2. Mitä opiskelijat kertovat hakeutumisestaan avun piiriin ja saamastaan avusta?
  - 2.1. Mitä syitä opiskelijat mainitsevat hakeutumiselleen avun piiriin tai siihen, että eivät ole hakeneet apua yksinäisyyteensä?
  - 2.2. Mistä lähteistä opiskelijat kertovat saaneensa apua yksinäisyyteensä?

## 4 Menetelmä

Tutkimuksemme on kvalitatiivinen, laadullinen tutkimus, jossa pyritään ymmärtämään varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden kokemuksia yksinäisyydestä (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Hyödynsimme kuitenkin monimenetelmällistä lähestymistapaa. Kun tutkimus toteutetaan monimenetelmällisesti, hyödynnetään siinä sekä laadullisen että määrällisen tutkimuksen elementtejä. Näin pyritään saamaan tutkittavasta ilmiöstä laajempi ja syvempi ymmärrys. (Vilka & Mankki, 2024)

Tutkimus toteutettiin sähköisen kyselylomakkeen avulla, joka koostui erilaisista yksittäisistä monivalintakysymyksistä sekä avoimista kysymyksistä (Vehkalahti, 2014). Kvalitatiiviselle tutkimukselle on tyypillistä, että tieto hankitaan luonnollisissa ja mahdollisimman todellisissa tilanteissa, jolloin tiedonkeruu tapahtuu ihmisten välityksellä. Aiheen arkaluontoisuuden vuoksi päätimme kuitenkin käyttää anonyymiä kyselylomaketta, joka lähetettiin tutkimukseen osallistuville sähköpostitse.

### 4.1 Osallistujat ja tutkimuksen toteutus

Tutkimukseen osallistui varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoita suomalaisesta yliopistosta. Opettajaopiskelijat olivat eri ikäisiä, edustivat eri sukupuolia sekä tulivat erilaisista elämäntilanteista ja taustoista. Tutkimukseen osallistunut kohderyhmä valittiin edustavuuden, menetelmän saatavuuden ja aikataulullisten syiden perusteella.

Tutkimusta varten laadimme sähköisen kyselylomakkeen. Ennen kyselylomakkeen lähettämistä tutkimukseen osallistuville, lomake testattiin kahdella varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijalla ja saatujen kommenttien perusteella muokattiin selkeämmäksi. Tutkimusaineisto kerättiin sähköisen Webropol-kyselylomakkeen avulla, koska siten saimme lähettyä kyselyn ja kerättyä aineiston nopeasti. Sähköisen kyselylomakkeen käyttäminen oli myös taloudellista ja helppoa sekä sähköpostin avulla saimme rajattua tutkimuksen otoksen tarkasti. (Valli & Perkkilä, 2018). Tutkimuskysely lähetettiin yhteensä 475 varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijalle, jotka opiskelevat suomalaisessa yliopistossa. Tutkimukseen vastasi 61 opiskelijaa eli vastausprosentti oli 12,84 %.

Kyselylomakkeen kysymykset muodostuivat tutkimuksemme tutkimuskysymysten pohjalta. Havainnollistamme kyselylomakkeen kysymysten yhteyttä tutkimuskysymyksiin taulukossa 1. Kyselyn avulla pyrimme selvittämään opiskelijoiden kokemuksia yksinäisyydestä ja siihen

saadusta avusta sekä ennen yliopisto-opintoja että niiden aikana. Lomakkeessa keskityimme monivalintakysymyksiin, mutta vastaajat pystyivät myös esimerkiksi laajentamaan vastauksiaan avoimien vastausvaihtoehtojen kautta. Kyselyssä oli yhteensä 15 monivalintakysymystä ja kyselyn lopussa avoin vastauslaatikko (ks. Liite 1), johon pyysimme osallistujia jättämään mahdollisia muita aiheen herättämiä ajatuksia tai kommentteja. Laadullinen kyselylomake tarjosi vastaajille vapauden vastata myös omin sanoin ja mahdollisuuden esimerkiksi ilmaista ajatuksiaan aiheeseen liittyen.

**TAULUKKO 1. Webropol-kyselyn kysymykset tutkimuskysymyksittäin.**

<b>Tutkimuskysymys</b>	<b>Kyselyn kysymykset</b>
1.1 Missä vaiheissa elämäänsä opettajaopiskelijat kertovat kokeneensa yksinäisyyttä?	2. Oletko kokenut yksinäisyyttä ennen yliopisto-opintoja? 7. Oletko kokenut yksinäisyyttä yliopisto-opintojen aikana? 10. Onko yksinäisyyden tunne yliopisto-opintojen aikana mielestäsi lisääntynyt, vähentynyt vai pysynyt samana verrattuna aikaan ennen opintojen aloittamista?
1.2 Millä tavalla opiskelijat kuvaavat kokemaansa emotionaalista yksinäisyyttä	9. Koen, että...
1.3 Millä tavalla opiskelijat kuvaavat kokemaansa sosiaalista yksinäisyyttä	
2 Mitä opiskelijat kertovat hakeutumisestaan avun piiriin ja saamastaan avusta	3. Oletko hakenut apua yksinäisyyteen ennen yliopisto-opintojen aloittamista? 6. Oletko saanut apua yksinäisyyteen ennen yliopisto-opintojen aloittamista? 11. Oletko hakenut apua yksinäisyyteen yliopisto-opintojen aikana? 14. Oletko saanut apua yksinäisyyteen yliopisto-opintojen aikana?
2.1 Mitä syitä opiskelijat mainitsevat hakeutumiselleen avun piiriin tai siihen, että eivät ole hakeneet apua yksinäisyyteensä?	4. Olen hakenut apua yksinäisyyteen ennen yliopisto-opintojen aloittamista, koska 12. Olen hakenut apua yksinäisyyteen yliopisto-opintojen aikana, koska: 5. En ole hakenut apua yksinäisyyteen ennen yliopisto-opintojen aloittamista, koska: 13. En ole hakenut apua yksinäisyyteen yliopisto-opintojen aikana, koska:
2.2 Mistä lähteistä opiskelijat kertovat saaneensa apua yksinäisyyteensä?	7. Keneltä olet saanut apua yksinäisyyteen ennen yliopisto-opintojen aloittamista? 15. Keneltä olet saanut apua yksinäisyyteen yliopisto-opintojen aikana?



## 4.2 Aineiston käsittely ja analyysi

Koko tutkimusprosessin ajan aineistoa käsiteltiin huolellisesti ja salassa pitäen. Aineisto oli tallennettuna erilliselle suojatulle sivustolle, jonne pääsi vain salasanan avulla. Tästä syystä tutkimukseen osallistuvien vastaukset eivät voineet päästä ulkopuolisten tietoon. Kun olemme käsitelleet aineiston ja saaneet hyväksytyin suorituksen kandidaatintutkielmastamme, aineisto hävitetään tietoturvallisesti.

Aineistoa analysoitiin tekemällä päätelmiä aineistosta nousevien seikkojen perusteella. Pyrimme tarkastelemaan aineistoa monitahoisesti ja yksityiskohtaisesti nostamalla esiin merkityksellisiä teemoja. Teoriaohjatun analyysin yhteydessä aiempi tieto ohjaa tai vaikuttaa analyysiin, mikä tarkoittaa, että analyysissä otetaan huomioon aikaisempien tietojen vaikutus. Teoriaohjattu analyysi noudattaa induktiivista päättelytapaa, jossa käytetään teoriaa lopputuloksen ohjaamiseen. Päätös siitä, milloin ja miten teoria otetaan huomioon, on tutkimuksesta ja tutkijasta riippuvaista eikä siinä ole vakiintunutta sääntöä (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Teoriaohjatun analyysin lisäksi hyödynsimme myös määrällistä analyysia, jonka avulla selvitimme tutkimukseen osallistuvien vastausten yleisyyttä sekä esiintymistä prosentiosuuksien avulla. Saadut tulokset kirjattiin erilliselle omalle tiedostolle. Tämän jälkeen vertailimme ja luokittelimme tuloksia. Lopuksi loimme taulukot saatujen tulosten pohjalta. (Koppa Jyväskylän yliopisto).

Saatu tutkimusaineisto luettiin läpi huolellisesti ja kirjoitettiin auki sana sanalta erilliselle omalle tiedostolle. Etsimme ja vertasimme aineistosta saatuja vastauksia ja etsimme niistä eroavaisuuksia ja yhtäläisyyksiä, joita värikoodasimme. Tämän jälkeen pelkistimme ja luokittelimme vastaajien ilmaukset. Etsimme myös pelkistetyistä ilmauksista eroavaisuuksia ja yhtäläisyyksiä. Tämän jälkeen ryhmittelimme pelkistetyt ilmaukset ja muodostimme niistä alaluokkia. Sen jälkeen yhdistimme alaluokat ja muodostimme niistä yläluokkia. Yläluokat yhdistimme vielä pääluokaksi. (Tuomi & Sarajärvi, 2018). Alla olevassa taulukossa 2 kuvaamme aineiston luokittelua.

**TAULUKKO 2. Esimerkki aineiston analyysistä.**

Alkuperäinen ilmaus	Pelkistetty ilmaus	Alaluokka	Yläluokka	Päälouokka
Asun eri kaupungissa ja siihen on suhtauduttu negatiivisesti. Jätetty porukan ulkopuolelle vaikka voisikin tulla käymään toisesta kaupungista	Negatiivinen suhtautuminen muualla asuvaan, porukan ulkopuolelle jättäminen	Ulkopuolisuus	Sosiaalinen yksinäisyys	
Olen ulkopuolinen vanhojen ystäväni ryhmästä.	Ulkopuolisuus ystäväporukasta	Ulkopuolisuus		
Välillä ei ole ollut seuraa kenen kanssa lähteä tapahtumiin, vaikka haluaisi.	Ei ole seuraa kenen kanssa olla	Sosiaalisten suhteiden puute		
Pelkäsinkin kyllä kovasti että olisin yksinäinen yliopistossa, kävi tuuri ja sain muutaman ystävän, ja onnistuin pitämään yhteydet aikaisempiin ystäviiniikin. Huomaan silti etten näe luokkalaisiani koulun ulkopuolella laisinkaan muutamaa opiskelijatapahtumaa mukaanlaskematta.	Yksinäisyyden pelko, sai muutamia ystäviä, yhteys vanhoihin ystäviin, ei näe ryhmäläisiä opintojen ulkopuolella	Negatiiviset tunteet, yhteyksien säilyminen, ulkopuolisuus	Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys	Yksinäisyys
Koulumme ilmapiiri ei mielestäni ole vastaanottava yksinäisiä kohtaan. Ei yksinäisille jutella tai pyydetä minnekään, se on surullista.	Ilmapiiri ei ole vastaanottava, yksinäisille ei jutella tai pyydetä mukaan	Huono ilmapiiri, yksin jääminen		

## 5 Tulokset

Tulososiossa avaamme tutkimustulokset tutkimuskysymyksittäin. Aloitamme tutkimuskysymyksestä yksi ja tarkastelemme siihen liittyviä alakysymyksiä. Tämän jälkeen avaamme tutkimustulokset liittyen tutkimuskysymykseen kaksi sekä tarkastelemme siihen liittyviä alakysymyksiä. Havainnollistamme tutkimuksesta saatuja tuloksia taulukoiden avulla, joissa vastaajien prosentuaalinen osuus esitetään kokonaislukuina.

### 5.1 Varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden kokema yksinäisyys

#### 5.1.1 Koetun yksinäisyyden ajankohdat

Ennen yliopisto-opintojen aloittamista yli puolet kyselyyn vastanneista opiskelijoista kertoi kokeneensa yksinäisyyttä ja alle puolet vastanneista opiskelijoista ei ollut kokenut yksinäisyyttä ennen yliopisto-opintojen aloittamista. Myös yliopisto-opintojen aikana yli puolet opiskelijoista kertoo kokeneensa yksinäisyyttä ja alle puolet opiskelijoista kertoo, ettei ole kokenut yksinäisyyttä yliopiston aikana. Taulukko 3 kuvastaa opiskelijoiden kokemaa yksinäisyyttä ennen yliopisto-opintoja sekä opintojen aikana.

**TAULUKKO 3. Varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden kokema yksinäisyys ennen yliopisto-opintoja ja opintojen aikana.**

	Ennen yliopisto- opintojen aloittamista (n)	Osuus (%)	Yliopisto- opintojen aikana (n)	Osuus (%)
On kokenut yksinäisyyttä.	33	54	35	57
Ei ole kokenut yksinäisyyttä.	28	46	26	43

Vertasimme opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksia ennen yliopiston aloittamista ja yliopiston aloittamisen jälkeen. Tuloksista ilmeni, että kolmasosa opiskelijoista kokee yksinäisyyden tunteen lisääntyneen yliopiston aikana, kolmasosa opiskelijoista kokee yksinäisyyden tunteen pysyneen samana ja viidesosa opiskelijoista kokee yksinäisyyden tunteen vähentyneen. Osa opiskelijoista taas kokee yksinäisyyden tunteen vaihtelevan satunnaisesti yliopiston aikana. Taulukko 4 kuvaa opiskelijoiden kokemia muutoksia yksinäisyyden tunteen ilmenemisessä yliopiston aikana.

#### TAULUKKO 4. Muutokset opiskelijoiden kokemassa yksinäisyydessä yliopisto-opintojen aikana.

	Vastaajat (n)	Osuus (%)
Kokee yksinäisyyden tunteen lisääntyneen	12	34
Kokee yksinäisyyden tunteen vähentyneen	7	20
Kokee yksinäisyyden tunteen pysyneen samana	12	34
Jotain muuta	4	11

Kertoessaan kokemastaan yksinäisyyden tunteesta, mainitsi osa opiskelijoista koronapandemian ja siihen liittyvien rajoitusten osaltaan vaikuttaneen koettuun yksinäisyyteen. Lisäksi tutkimustuloksista ilmeni, että opiskelijat kokivat etäopiskelun lisänsen merkittävästi yksinäisyyden tunnetta ja vaikuttaneen esimerkiksi ryhmäytymiseen. Kanssaopiskelijoihin tutustuminen on pelkän ruudun välityksellä lähes mahdotonta.

”Varsinkin opintojen alussa koki paljon yksinäisyyttä, kun muutti toiselta paikkakunnalta eikä tuntenut ketään ja tuntui, että uusia kavereita on vaikea saada. Korona vaikutti osaltaan tähän, kun oli niin paljon etää aluksi, että tutustuminen oli vaikeampaa.” – *opiskelija 15*

“Varsinkin yliopiston alussa, kun oli paljon etää, koin paljon yksinäisyyttä. Muutto uuteen kaupunkiin ja yksin asumaan ja todellisuus olikin sitä että istuin yksin kotona etätunneilla. Illat meni itkiessä, että miksi tänne muutin kun olen vain yksin. Oli todella vaikea verkostoitua luokkalaisiin saatika muihin koululaisiin. ... Myöskään koulumme ilmapiiri ei mielestäni ole vastaanottava yksinäisiä kohtaan. Ei yksinäisille jutella tai pyydetä minnekään, se on surullista.” – *opiskelija 4*

#### 5.1.2 Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys

Yksinäisyyttä kokeneista opiskelijoista reilusti yli puolet kokevat olevansa ulkopuolisia omassa opiskeluryhmässään, yli puolet opiskelijoista kokee, että heillä ei ole tarpeeksi ihmisiä, joiden kanssa viettää aikaa, hieman alle puolet opiskelijoista kokee, että heidän on vaikea avautua ja luottaa muihin omassa opiskeluryhmässään, kolmasosa opiskelijoista kokee, että heillä ei ole ketään läheistä tai luotettavaa ihmistä kenen kanssa keskustella tärkeistä tai syvällisistä asioista. Lisäksi osa opiskelijoista oli valinnut muun syyn yksinäisyyden kokemiselle. He olivat kertoneet esimerkiksi kokevansa ulkopuolisuutta ennen yliopistoa muodostuneista ystäväverkostoista. Taulukko 5 kuvastaa, millaista yksinäisyyttä opiskelijat kertoivat kokeneensa.

Uudelle paikkakunnalle muuttamisen ja opintojen aloittamisen takia osa opiskelijoista koki, että heillä ei ole aikaa nähdä vanhoja ystäviään tai pitää yhteyttä. Osa opiskelijoista kertoo

myös muiden opiskelijoiden suhtautuneen negatiivisesti siihen, jos asuu toisella paikkakunnalla ja tästä syystä toisella paikkakunnalla asuvia on jätetty ulkopuolelle. Osa opiskelijoista kertoo jääneensä jälkeen opinnoissa, jonka seurauksena he ovat ajautuneet erilleen omista ryhmäläisistään. Tämän seurauksena kyseiset opiskelijat ovat kokeneet ulkopuolisuuden tunnetta.

”Koen yliopisto-opintojen lisäävän yksinäisyyden tunnetta, sillä sitä mainostetaan paljon juurikin ystävien ja tapahtumien kautta. Yksinäisenä tapahtumiin on korkeampi kynnyks mennä ja näin jää paitsi yhteisöstä. Koen, että toisiin opiskelijoihin on vaikea tutustua, jos ei ole pysyvää ryhmää / muu syy siihen, että ei ole ollut samassa ryhmässä opintojen alusta asti.“ – *opiskelija 3*

”Luokan iso ikäjakauma on vaikuttanut suuresti ryhmäytymiseen. Luokallamme on pääosin nuoria, lukiosta tulleita, ja sitten me muutama yli 30v. Koen että orientaatioviikon ohjelmat ym. oli suunnattu nuorille, ja me aikuiset tipuimme äkkiä pois. (siitäkin syystä, että meillä on koulun lisäksi paljon velvollisuuksia, ja iltatapahtumat on vaikeaa järjestää) Tämän huomasi jo seuraavalla kouluviikolla. Ryhmän toiminnan kannalta, tasavertaisempi ikäjakauma olisi varmasti vahvistanut ryhmähenkeä ja me henki olisi kehittynyt paremmaksi.“ – *opiskelija 9*

**TAULUKKO 5. Opiskelijoiden kokema yksinäisyys. (Vastaja pystyi valitsemaan vastausvaihtoehdoista useamman kuin yhden.)**

	Vastajat (n)	Osuus (%)
<b>Sosiaalinen yksinäisyys</b>		
Kokee olevansa ulkopuolinen omassa opiskeluryhmässään.	20	61
Kokee, että ei ole tarpeeksi sosiaalisia suhteita eli ihmisiä, joiden kanssa viettää aikaa.	18	55
<b>Emotionaalinen yksinäisyys</b>		
Kokee, että on vaikea avautua ja luottaa muihin omassa opiskeluryhmässään.	14	42
Ei ole ketään läheistä tai luotettavaa henkilöä, jonka kanssa keskustella tärkeistä tai syvällisistä asioista.	9	27
<b>Jokin muu syy</b>	6	18

## 5.2 Hakeutuminen avun piiriin ja yksinäisyyteen saatu apu

### 5.2.1 Syitä, miksi opiskelijat hakivat apua tai eivät hakeneet apua

Niistä opiskelijoista, jotka olivat kokeneet yksinäisyyttä ennen yliopisto-opintojen aloittamista vain pieni osa oli hakenut apua yksinäisyyteen ennen yliopiston aloittamista. Suurin osa opiskelijoista ei ollut hakenut apua yksinäisyyteen ennen yliopiston aloittamista. Yliopisto-opintojen aikana opiskelijoista pieni osa oli hakenut apua yksinäisyyteen ja suurin

osa opiskelijoista ei ollut hakenut apua yksinäisyyteen yliopisto-opintojen aikana. Taulukko 6 kuvaa, kuinka moni opiskelijoista on hakeutunut avun piiriin.

**TAULUKKO 6. Opiskelijoiden hakeutuminen avun piiriin ennen yliopisto-opintoja ja niiden aikana.**

	Ennen yliopisto-opintojen aloittamista (n)	Osuus (%)	Yliopisto-opintojen aikana (n)	Osuus (%)
On hakenut apua yksinäisyyteensä.	6	18	5	14
Ei ole hakenut apua yksinäisyyteensä.	27	82	30	86

Ne opiskelijat, jotka olivat hakeneet apua yksinäisyyteen ennen yliopisto-opintojen aloittamista kertovat avun piiriin hakeutumisen syyksi sen, että he kokevat yksinäisyyden kuormittavana, yksinäisyys vaikuttaa heidän jaksamiseensa ja he kokevat tarvitsevansa tai hyötyvänsä avusta. Osa vastaajista oli myös valinnut avun piiriin hakeutumisen syyksi muun syyn, mutta eivät kertoneet minkä. Niistä opiskelijoista, jotka ovat hakeneet apua yksinäisyyteen yliopiston aikana suurin osa heistä kokee yksinäisyyden vaikuttavan heidän jaksamiseensa, reilusti yli puolet opiskelijoista kokee yksinäisyyden kuormittavana ja alle puolet kokee tarvitsevansa tai hyötyvänsä avusta. Opiskelijoista neljäsosa valitsi vastaukseksi muun syyn ja osa kertoi esimerkiksi kokevansa satunnaista surua yksinäisyyden vuoksi. Taulukosta 7 ilmenee syitä, joiden takia opiskelijat kertovat hakeneensa apua yksinäisyyteensä.

”Yksinäisyyteni kehittyi keskivaikeaksi masennukseksi useiden eri vaikutteiden johdosta. Elämässäni tapahtui useita muutoksia, jotka vaikuttivat elämäni suhteisiin, joka kuormitti minua ja lisäsi yksinäisyyttä. Opiskelujen suhteen tunnen yhä yksinäisyyttä ja ahdinkoa, mutta onneksi perheeni auttaa tasapainoittamaan tätä.” – *opiskelija 11*

**TAULUKKO 7. Syitä avun hakemiselle ennen yliopisto-opintoja ja niiden aikana. (Vastaaaja pystyi valitsemaan vastausvaihtoehdoista useamman kuin yhden.)**

	Ennen yliopisto-opintojen aloittamista (n)	Osuus (%)	Yliopisto-opintojen aikana (n)	Osuus (%)
Opiskelija kokee yksinäisyyden kuormittavana.	4	57	5	63
Opiskelija kokee, että yksinäisyys vaikuttaa jaksamiseen.	4	57	7	88
Opiskelija kokee tarvitsevansa apua tai hyötyvänsä siitä.	4	57	3	38
Jokin muu syy	1	14	2	25

Suurin osa niistä opiskelijoista, jotka eivät olleet hakeneet apua yksinäisyyteen ennen yliopiston aloittamista kertoo syyksi sen, että he eivät koe tarvitsevansa apua, kolmasosa opiskelijoista ei tiedä mistä tai keneltä hakea apua, osa ei uskalla hakea apua ja jotkut opiskelijoista eivät osaa käyttää tarvittavia palveluita, joista voisi hakea apua. Osa opiskelijoista kertoo syyksi myös sen, ettei tiedä millaista apua tarvitsee. Yli puolet niistä opiskelijoista, jotka eivät hakeneet apua yksinäisyyteen yliopiston aikana eivät koe tarvitsevansa apua, alle puolet opiskelijoista ei tiedä, mistä tai keneltä hakea apua, osa opiskelijoista ei uskalla hakea apua ja osa opiskelijoista ei osaa käyttää tarvittavia palveluita, joista voisi hakea apua. Jotkut opiskelijoista valitsi vastaus vaihtoehdoksi muun syyn ja kertovat esimerkiksi, että heistä avun hakeminen tuntui turhalta, koska eivät olleet saaneet apua ennen yliopiston aloittamistakaan. Taulukossa 8 on kuvattuna syitä, joiden takia opiskelijat kertovat, etteivät ole hakeneet apua yksinäisyyteensä.

**TAULUKKO 8. Syitä, joiden vuoksi opiskelijat kertoivat, etteivät ole hakeneet apua ennen yliopisto-opintoja ja niiden aikana. (Vastaaja pystyi valitsemaan vastausvaihtoehdoista useamman kuin yhden.)**

	Ennen yliopisto- opintojen aloittamista (n)	Osuus (%)	Yliopisto- opintojen aikana (n)	Osuus (%)
Opiskelija ei tiedä, mistä tai keneltä hakea apua.	9	33	11	37
Opiskelija ei koe osaavansa käyttää erilaisia palveluita, joista voisi hakea apua.	1	4	3	10
Opiskelija ei uskalla hakea apua.	5	19	4	13
Opiskelija ei koe tarvitsevansa apua.	19	70	17	57
Jokin muu syy	3	11	4	13

### 5.2.2 Yksinäisyyteen saatu apu

Kolmasosa niistä opiskelijoista, jotka hakivat apua yksinäisyyteen ennen yliopisto-opintojen aloittamista vastasi saaneensa apua ja suurin osa opiskelijoista kertoi, ettei saanut apua yksinäisyyteen. Yliopiston aikana apua yksinäisyyteen hakeneista opiskelijoista reilusti yli puolet kertovat, että ei ole saanut apua yksinäisyyteen yliopisto-opintojen aikana ja osa opiskelijoista kertoo saaneensa apua yksinäisyyteen yliopiston aikana. Taulukosta 9 ilmenee, kokevatko opiskelijat saaneensa yksinäisyyteensä apua.

**TAULUKKO 9. Opiskelijoiden yksinäisyyteensä saama apu ennen yliopisto-opintoja ja niiden aikana.**

	Ennen yliopisto- opintojen aloittamista (n)	Osuus (%)	Yliopisto- opintojen aikana (n)	Osuus (%)
On saanut apua yksinäisyyteensä.	10	31	10	29
Ei ole saanut apua yksinäisyyteensä.	22	69	25	71

Suurin osa niistä opiskelijoista, jotka saivat apua yksinäisyyteen ennen yliopiston aloittamista, kertoo saaneensa apua perheeltä ystäviltä tai läheisiltä, neljäsosa kertoo saaneensa apua sosiaali- ja terveystalveluista ja jotkut kertovat saaneensa apua lukion kuraattorilta. Yliopisto-opintojen aikana jokainen niistä opiskelijoista, jotka ovat saaneet apua yksinäisyyteen kertoo saaneensa apua perheeltä, ystäviltä tai läheisiltä, neljäsosa opiskelijoista kertoo saaneensa apua sosiaali- ja terveystalveluista ja jotkut opiskelijoista kertoo saaneensa apua yliopiston henkilökunnalta. Taulukko 10 kuvaa lähteitä, joista opiskelijat kertovat saaneensa apua yksinäisyyteen.

**TAULUKKO 10. Lähteet, joista opiskelijat kertovat saaneensa apua ennen yliopisto-opintoja ja niiden aikana. (Vastaaaja pystyi valitsemaan vastausvaihtoehdoista useamman kuin yhden.)**

	Ennen yliopisto- opintojen aloittamista (n)	Osuus (%)	Yliopisto- opintojen aikana (n)	Osuus (%)
Perhe, ystävät tai läheiset	11	85	14	100
Sosiaali- ja terveystalvelut (esim. YTHS)	3	23	3	21
Yliopiston henkilökunta	-	-	1	7
Jokin muu	1	8	0	0



## 6 Pohdinta

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden kokemuksia yksinäisyydestä sekä heidän hakeutumisestaan avun piiriin ja avun saamisesta yksinäisyyteen. Tutkimuksen avulla saimme vastaukset tutkimuskysymyksiin: millaista yksinäisyyttä opiskelijat ovat kokeneet ja mihin ajankohtiin yksinäisyyden kokemukset liittyvät sekä ovatko opiskelijat hakeneet apua yksinäisyyteen ja ovatko he saaneet apua yksinäisyyteen.

Tutkimusmenetelmänä käytimme sähköistä kyselylomaketta. Mielestämme sähköinen kyselylomake oli tutkimukseemme sopivin vaihtoehto, sillä tutkimusaihe oli arkaluontoinen. Sähköisen kyselylomakkeen avulla tutkimukseen osallistuvat opiskelijat pystyivät vastaamaan kyselyyn anonyymisti sekä matalalla kynnyksellä. Kyselylomake sisälsi monivalintakysymyksiä sekä avoimia kysymyksiä, joihin opiskelijat saivat vastata vapaasti. Avointen kysymysten avulla pyrimme poistamaan menetelmän rajoituksia.

Saatujen tutkimustulosten perusteella varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijat kokevat sekä sosiaalista että emotionaalista yksinäisyyttä. Suurin osa opiskelijoista kokee sosiaalista yksinäisyyttä eli he kokevat, ettei heillä ole tarpeeksi sosiaalisia verkostoja tai sosiaalisia suhteita. Lisäksi lähestulkoon puolet opiskelijoista kokee emotionaalista yksinäisyyttä eli he kokevat, että heillä ei ole läheistä tai luotettavaa kiintymyssuhdetta. (Weiss, 1973).

Varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden kokemaan yksinäisyyteen vaikuttavat monet eri tekijät. Saatujen tutkimustulosten perusteella opiskelijat nimesivät yksinäisyyden syiksi muun muassa etäopetuksen ja koronapandemian vaikutuksen. Etäopetus ja koronapandemia on estänyt opiskelijoita verkostoitumasta ja luomasta sosiaalisia suhteita. Myös Terveystieteiden tutkimuskeskuksen keuhkotautien tutkimuksen mukaan yli puolet korkeakouluopiskelijoista koki yksinäisyyden tunteen lisääntyneen koronapandemian myötä (THL, 2021). Koronapandemia ja esimerkiksi siitä seurannut etäopiskelu ovat selkeästi siis lisänneet opiskelijoiden yksinäisyyttä.

Koronan ja etäopiskelun ohella opiskelijat nimesivät opiskeluryhmän ikäjakauman vaikuttavan ryhmäytymiseen ja sosiaalisten suhteiden muodostamiseen. Yliopiston opiskelijatapahtumat ja muu vapaa-ajan ohjelma on suunnattu nuorille opiskelijoille ja siksi vanhempien ja esimerkiksi perheellisten opiskelijoiden tai työn ohella opiskelevien on

vaikeaa päästä tutustumaan muihin opiskelijoiden opetuksen ulkopuolella. Toisaalta yksinäisyyden tunteen koetaan korostuvan myös erilaisten opiskelijatapahtumien yhteydessä.

Siirtyminen korkeakouluun on stressaava ja haastava kokemus erityisesti opiskelijoille, jotka muuttavat ensimmäistä kertaa pois kotoa tai esimerkiksi täysin uuteen kaupunkiin, jolloin taakse jäävät perhe sekä muut tutut sosiaaliset tukiverkostot (Rokach & Spirling, 2016).

Tutkimustuloksistamme käy ilmi, että opiskelijat ovat kokeneet tilannekohtaista yksinäisyyttä juuri näiden elämässä tapahtuneiden muutosten takia. Moni opiskelijoista joutui muuttamaan uudelle paikkakunnalle opintojen perässä, mikä on yleinen syy nuorten tilannekohtaisen yksinäisyyden kokemiselle (Aho & Laine, 1997). Opintojen aloittamisen jälkeen osa opiskelijoista koki, että heillä ei ollut enää aikaa ylläpitää aiemmin muodostuneita ystävyys-suhteita. Tämä lisäsi opiskelijoiden kokemaa emotionaalista yksinäisyyttä yliopisto-opintojen aikana. Kaikki opiskelijoista eivät kuitenkaan muuttaneet opintojen perässä uudelle paikkakunnalle, vaan kulkivat kouluun toiselta paikkakunnalta. Kyseiset opiskelijat eivät päässeet osallistumaan esimerkiksi opiskelijatapahtumiin yhtä aktiivisesti ja solmimaan sosiaalisia suhteita. He kokivat jääneensä ulkopuolelle, mikä lisäsi sosiaalista yksinäisyyttä opintojen aikana.

Nuorten aikuisten keskuudessa yksinäisyys on hyvin yleistä (Mielenterveystalo). Junttilan, ym. (2016) tutkimuksesta ilmenee, että yksinäisyyden tuntemukset saattavat herkästi jatkua läpi elämän, jos niihin ei puututa tai yksinäiset eivät saa tarvittavaa apua. Nuorten yksinäisyys kasvattaa riskiä koulun keskeyttämiseen, huonoon akateemiseen suorituskykyyn, masennukseen, sosiaaliseen ahdistukseen ja jopa skitsofreniaan sekä itsemurhayrityksiin (Junttila & Vauras, 2009). Yksinäisyyttä voidaan pitää jo maailmanlaajuisena kansanterveysongelmana. Samaan aikaan myös mielenterveysongelmat lisääntyvät nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa (Hemberg ym., 2022). Yksinäisyydestä seuraa herkästi psyykkisiä oireita (Brage ym., 1993) ja yksinäisyyden vaikutukset mielenterveyteen sekä fyysiseen terveyteen voivat olla merkittäviä.

Tutkimustulosten avulla saimme tärkeää tietoa varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden kokemasta yksinäisyydestä sekä siitä, ovatko opiskelijat saaneet yksinäisyyteensä apua. Yli puolet opiskelijoista kertoi kokevansa yksinäisyyttä sekä kertoi yksinäisyyden vaikuttavan heidän jaksamiseensa. Tutkimuksemme tuloksista kuitenkin ilmeni, että vain pieni osa opiskelijoista oli hakenut yksinäisyyteen apua, sillä suurin osa koki, ettei tarvitse apua tai ei tiennyt, mistä hakea apua. Lisäksi niistä opiskelijoista, jotka olivat hakeneet apua

yksinäisyyteensä, suurin osa kertoi jääneensä ilman apua. On tärkeää, että yliopiston taholta informoidaan riittävästi saatavilla olevista palveluista sekä niiden käyttämisestä.

Siitä huolimatta, että yksinäisyys koetaan arkaluontoisena ja yksityisenä asiana, on siitä tullut myös arkinen ja yleinen ongelma (Mielenterveystalo). Saman tutkimuksen voisi toteuttaa koulutusohjelmasta riippumatta ja laajemmin esimerkiksi koko Suomen korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa. Tutkimus nostaisi aiheen tärkeyden esille sekä herättäisi keskustelua, jolloin asiaan saatettaisiin puuttua aktiivisemmin. Lisäksi jatkotutkimuksena voitaisiin selvittää, kokevatko opiskelijat samalla tavalla yksinäisyyttä valmistumisen jälkeen, esimerkiksi työelämässä.

Käytännössä tutkimuksesta saatu tieto on merkittävää, sillä kun ollaan tietoisia opiskelijoiden kokemasta yksinäisyydestä sekä sen syistä ja vaikutuksista, voidaan siihen puuttua tehokkaammin. On tärkeää löytää erilaisia keinoja, joiden avulla voidaan ennaltaehkäistä ja vähentää opiskelijoiden kokemaa yksinäisyyttä tulevaisuudessa. Koska yksinäisyydellä voi olla pitkittyessään vakavia seurauksia, on tärkeää, että yksinäisyyttä pyritäisiin tunnistamaan mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja puuttumaan siihen. Opiskelijoiden kanssa olisi hyvä keskustella yksinäisyydestä ja kertoa heille mahdollisimman monipuolisesti, mistä he voivat saada yksinäisyyteen apua sekä tarjota mahdollisuuksia sosiaalisten suhteiden muodostumiseen ja syventämiseen.

## 7 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Osa tutkimuksessa käytetyistä lähteistä oli melko vanhoja eikä tieto ollut välttämättä enää ajan tasalla. Käsitys yksinäisyydestä on muuttunut huomattavasti viimeisten vuosikymmenten aikana. Vielä 70- ja 80-luvuilla yksinäisiä ikään kuin ”syytettiin” yksinäisyydestään. Silloin ajateltiin, että vika oli heissä ja, että se olisi jollain tapaa heidän oma valintansa. Esimerkiksi Weissin (1973) mukaan yksinäiset ovat ujoja ja sisäänpäin kääntyneitä ja Peplau & Perlmanin (1982) mukaan yksinäiset omaavat heikon itsetunnon ja itsearvostuksen sekä heillä on taipumus itsensä vähättelemiseen. Viime vuosina on kuitenkin ymmärretty, että yksinäisyys on harvoin yksilön oma valinta (Välimaa, 1993) ja yksinäisyyttä voi kokea kuka tahansa (Mielenterveystalo). Tämän vuoksi yksinäisyys on vakava uhka monen mielenterveydelle ja hyvinvoinnille, sillä siihen on itse vaikea vaikuttaa (Aho & Laine, 1997).

Tutkimus toteutettiin hyvän tieteellisen käytännön peruseriaatteita noudattaen.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan mukaan nämä peruseriaatteet ovat luotettavuus, rehellisyys, arvostus ja vastuunkanto (TENK, 2023). Nämä peruseriaatteet huomioitiin koko tutkimusprosessin ajan. Tarkastelimme tieteellisen toiminnan laatua tutkimuksen eri vaiheissa. Toiminta suunniteltiin tarkasti, jonka jälkeen se toteutettiin ja sitä arvioitiin. Lisäksi toiminnasta raportoitiin ja viestittiin avoimesti, oikeudenmukaisesti, puolueettomasti ja yksityiskohtia salaamatta. Verkkokyselyn yhteydessä ilmaisimme tutkimukseen osallistuneille opettajaopiskelijoille kiitollisuutemme ja arvostuksemme heitä kohtaan.

Tutkimuksessa on huomioitu kyselyyn osallistuvien opiskelijoiden tietosuojat Turun yliopiston käytänteiden mukaisesti. Tutkimuksessa käytetty kyselylomake toteutettiin anonyymisti ja kyselyyn osallistuneiden henkilötiedot ja vastaukset pysyivät salassa koko tutkimuksen ajan. Oikeudet ja tietosuojakäytännöt on esitetty tietosuojailmoituksessa, johon vastaajilla oli mahdollisuus perehtyä kyselyn alussa olevan linkin kautta. Lisäksi kyselyyn osallistuminen oli ihmistutkimuksen ensimmäisen pääperiaatteen mukaisesti täysin vapaaehtoista (STAKES, 2005), ja vastaamisen pystyi keskeyttämään niin halutessaan.

Kun tutkimuksessa käytetään anonyymiä verkkokyselyä, voi otoksen edustavuutta olla vaikea varmentaa, sillä on mahdotonta varmistua siitä, että vastaajien antamat tiedot ovat todenmukaisia (Ilmonen, 2021). Tutkimusaihetta valitessa olimme tietoisia siitä, että monet kanssaopiskelijamme kokevat yksinäisyyttä, mikä vaikutti aiheen valintaan.

## Lähteet

- Aho, S. & Laine, K. (1997). *Minä ja muut: Kasvaminen sosiaaliseen vuorovaikutukseen*. Otava.
- Bekhet, A., Zauszniewski, J. & Nakhla, W. (2008). *Loneliness: A Concept Analysis*. *Nursing Forum*, 43(4), 207–213. <https://doi.org/10.1111/j.1744-6198.2008.00114.x>
- Brage, D., Meredith, W. & Woodward, J. (1993). *Correlates of Loneliness Among Midwestern Adolescents*. *Adolescence*, 28(111), 685–693.
- Brennan, T. (1982). *Loneliness at adolescence*. Teoksessa L. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy*. 269–290.
- Campbell, M. (2016). *Lonely Young People and Technology*. Teoksessa Rokach, A. (Ed.). *The Correlates of Loneliness*. Bentham Science Publishers. 64–80.
- Cohen, L., Manion, L., & Morrison, K. (2018). *Research Methods in Education*. (8th Ed.) Routledge.
- Crone, E.A. & Dahl, R.E. (2012). *Understanding adolescence as a period of social-affective engagement and goal flexibility*. *Nat. Rev. Neurosci*, 13(9), 636–650.  
<https://doi.org/10.1038/nrn3313>
- Degges-White, S. (2019). *The 3 types of loneliness and how to combat them*. *Psychology today*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/lifetime-connections/201907/the-3-types-loneliness-and-how-combat-them>
- Ernst, J. & Cacioppo, J. (1999). *Lonely hearts: Psychological perspectives on loneliness*. *Applied and Preventive Psychology*, 8(1), 1–22. [https://doi.org/10.1016/S0962-1849\(99\)80008-0](https://doi.org/10.1016/S0962-1849(99)80008-0)
- Heinrich, L. M. & Gullone, E. (2006). *The clinical significance of loneliness: A literature review*. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695–718.  
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>
- Hartog, J., Audy, J. & Cohen, Y. (1980). *The anatomy of loneliness*. *Social Work* 26(6). 519–520. International Universities Pres. <https://doi.org/10.1093/sw/26.6.519-a>

Hemberg, J., Östman, L., Korzhina, Y., Groundstroem, H., & Nyman-Kurkiala, P. (2022). *Loneliness as experienced by adolescents and young adults: an explorative qualitative study*. *International Journal of Adolescence and Youth*, 27(1), 362–384

<https://doi.org/10.1080/02673843.2022.2109422>

Heiskanen, T. & Saaristo, L. (2011). *Kaiken keskellä yksin: Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot*. PS-kustannus.

Ilmonen, P. (2021). *Tilastojen vastuullinen käyttö tutkimuksessa*. Vastuullinen tiede.

<https://vastuullinentiede.fi/fi/tutkimustyo/tilastojen-vastuullinen-kaytto-tutkimuksessa>

Junttila, N. (2018). *Kaiken keskellä yksin. Aikuisten yksinäisyydestä*. Tammi.

Junttila, N., Topalli, P. Z., Kainulainen, S. & Saari, J. (2016). *The Portrayal of Lonely Finnish People*. Teoksessa Rokach, A. (Ed.). (2016). *The Correlates of Loneliness*. Bentham Science Publishers. 156–183.

Junttila, N. & Vauras, M. (2009). *Loneliness among school-aged children and their parents*. *Scand. J. Psychol*, 50 (3), 211–219.

Koppa Jyväskylän yliopisto. (2021). *Määrällinen analyysi*. Haettu 13.4.2024 osoitteesta

<https://koppa.jyu.fi/avoimet/hum/menetelmapolkuja/aineiston-analyysimenetelmat/maarallinen-analyysi>

Kunttu, K. & Pesonen, T. (2013). *Korkeakouluopiskelijoiden terveystutkimus 2012*.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön julkaisuja 47. Multiprint Oy.

[https://www.yths.fi/app/uploads/2020/01/KOTT\\_2012.pdf](https://www.yths.fi/app/uploads/2020/01/KOTT_2012.pdf)

Laine, K. (1998). Finnish Students' Attributions for School-based Loneliness. *Scandinavian Journal of Educational Research*, 42(4), 401–413. <https://doi.org/10.1080/0031383980420406>

Larson, R. W. (1997). The Emergence of Solitude as a Constructive Domain of Experience in Early Adolescence. *Child Development*, 68(1), 80–93. <https://doi.org/10.2307/1131927>

Mielenterveystalo. (julkaisuaika tuntematon). *Yksinäisyyden omahoito-ohjelma*. Haettu

4.3.2024 osoitteesta <https://www.mielenterveystalo.fi/fi/omahoito/yksinaisyyden-omahoito-ohjelma/mita-yksinaisyys>

MIELI Suomen mielenterveys ry. (julkaisuaika tuntematon). *Yksinäisyydestä*. Haettu 11.4.2024 osoitteesta

<https://www.mielenterveysseurat.fi/tukitalo/2017/07/24/yksinaisyydesta/>

MIELI Suomen mielenterveys ry. Julkaistu 3.9.2013. *Nuorten yksinäisyys on hiljaista, ikävää ja täynnä pelottavia ajatuksia*. Haettu 11.4.2024 osoitteesta

<https://www.stinfo.fi/tiedote/7301454/nuorten-yksinaisyys-on-hiljaista-ikavaa-ja-taynna-pelottavia-ajatuksia?publisherId=1863>

Parkhurst, J. T., & Hopmeyer, A. (1999). Developmental Change in the Sources of Loneliness in Childhood and Adolescence: Constructing a Theoretical Model. In *Loneliness in Childhood and Adolescence*. Cambridge University Press, 56–79.

<https://doi.org/10.1017/CBO9780511551888.004>

Peplau, L.A. & Perlman D. (1982). *Perspectives on Loneliness*. Teoksessa L.A. Peplau & D. Perlman (toim.) *Loneliness. A sourcebook of current theory, research, and therapy*. Wiley-Interscience.

Perlman, D., & Landolt, M. A. (1999). *Examination of Loneliness in Children–Adolescents and in Adults: Two Solitudes or Unified Enterprise?* Teoksessa *Loneliness in Childhood and Adolescence*. Cambridge University Press, 325–347.

<https://doi.org/10.1017/CBO9780511551888.016>

Ponzetti, J. J. (1990). *Loneliness among College Students*. *Family Relations*, 39(3), 336–340.

<https://doi.org/10.2307/584881>

Raypole, C. (2019). *Is chronic loneliness real?* Healthline.

<https://www.healthline.com/health/mental-health/chronic-loneliness>

Rokach, A. (2016). *Teachers, Students & Loneliness in Schools*. Teoksessa Rokach, A. (toim.) *The Correlates of Loneliness*. Bentham Science Publishers, 50–63.

Rokach, A. & Patel, K. (2024). *The health consequences of loneliness*. *Environment and Social Psychology*, 9(6). <https://doi.org/10.54517/esp.v9i6.2150>

Rokach, A. & Spirling, S. (2016). *Feeling Inadequate and Alone: The Effects of University Induced Loneliness*. Teoksessa Rokach, A. (Ed.). *The Correlates of Loneliness*. Bentham Science Publishers. 108–127.

Saari, J. (2016). *Yksinäisten Suomi*. Gaudeamus.

Saari, J. & Kettunen, H. (2013). *Opiskelijabarometri 2012 - katsaus korkeakouluopiskelijoiden opintoihin, arkeen ja hyvinvointiin*. Opiskelun ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus. <https://www.otus.fi/julkaisu/opiskelijabarometri-2012/>

Smith, K. (2019). *Charting Loneliness*. RSA Journal, 165(1 (5577)), 38–41. <https://www.jstor.org/stable/26798454>

Sosiaali- ja terveysalan tutkimus- ja kehittämiskeskus. (2005). *Laadullisen sosiaalitutkimuksen eettiset kysymykset*. Työpapereita 4/2005.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Julkaistu 16.6.2021. *Etäopinnot ja yksinäisyys ovat koetelleet korkeakouluopiskelijoita*. Haettu 4.3.2024 osoitteesta <https://thl.fi/fi/-/etaopinnot-ja-yksinaisyys-ovat-koetelleet-korkeakouluopiskelijoita>

Tuomi, J., & Sarajärvi, A. (2018). *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi* (Uudistettu laitos.). Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2023). *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja, 2.

Valli, R., & Perkkilä, P. (2018). *Sähköinen kyselylomake ja sosiaalinen media aineistonkeruussa*. Teoksessa Valli, R. (toim.) *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 1. Metodien valinta ja aineistonkeruu: virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (4. painos). PS-kustannus.

Vehkalahti, K. (2014). *Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät*. Finn Lectura.

Viertola, U. (2010). *Yksinäisyyden kuva*. Yhteiskuntapolitiikka, 75. 574–575. <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/100292/viertola.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Vilkka, H., & Mankki, V. (2024). *Johdatus monimenetelmätutkimukseen*. Santalahti.

Villa, T. (2016). *Opiskelijabarometri 2014 - Katsaus korkeakouluopiskelijoiden opintoihin, arkeen ja hyvinvointiin*. Opiskelun- ja koulutuksen tutkimussäätiö Otus. <https://www.otus.fi/julkaisu/opiskelijabarometri-2014/>

Välimaa, R. (1993). *Ystävyys ja yksinäisyys koulussa: Sosiaaliset suhteet nuorten terveyden pohjana*. Nuorisotutkimus, 11(1), 3-10.

Weiss, R. (1973). *Loneliness. The Experience of Emotional and Social Isolation*. MIT Press.



Young, J. E. (1982). *Loneliness, Depression and Cognitive Therapy: Theory and Application*.

Teoksessa L. A. Peplau & D. Perlman (toim.) *Loneliness. A sourcebook of current theory, research and therapy*.

## Liitteet

### Liite 1. Kyselylomakkeen kysymykset

**1. Olen lukenut tietosuojailmoituksen.**

Kyllä / En

**2. Oletko kokenut yksinäisyyttä ennen yliopisto-opintoja?**

Kyllä / En

**3. Oletko hakenut apua yksinäisyyteen ennen yliopisto-opintojen aloittamista?**

Kyllä / En

**4. Olen hakenut apua yksinäisyyteen ennen yliopisto-opintojen aloittamista, koska:  
(Voit valita useamman vastausvaihtoehdon.)**

- Koen yksinäisyyden kuormittavana.
- Yksinäisyys vaikuttaa jaksamiseeni.
- Koen tarvitsevani tai hyötyväni avusta.
- Muu, mikä?

**5. En ole hakenut apua yksinäisyyteen ennen yliopisto-opintojen aloittamista, koska:  
(Voit valita useamman vastausvaihtoehdon.)**

- En tiedä, mistä tai keneltä hakea apua.
- En osaa käyttää erilaisia palveluita, joista voisin hakea apua.
- En uskalla hakea apua.
- En koe tarvitsevani apua.
- Muu, mikä?

**6. Oletko saanut apua yksinäisyyteen ennen yliopisto-opintojen aloittamista?**

Kyllä / En

**7. Keneltä olet saanut apua yksinäisyyteen ennen yliopisto-opintojen aloittamista?  
(Voit valita useamman vastausvaihtoehdon.)**

- Perheeltä, ystäviltä tai läheisiltä
- Sosiaali- ja terveystieteiden palveluista, esim. YTHS, julkinen ja yksityinen terveydenhuolto

- Muu, mikä?

**8. Oletko kokenut yksinäisyyttä yliopisto-opintojen aikana?**

Kyllä / En

**9. Koen, että...**

**(Voit valita useamman vastausvaihtoehdon.)**

- minulla ei ole ketään läheistä ja luotettavaa ihmistä, jonka kanssa keskustella tärkeistä ja syvällisistä asioista.
- minulla ei ole tarpeeksi sosiaalisia suhteita eli ihmisiä, joiden kanssa viettää aikaa.
- olen ulkopuolinen omassa opiskeluryhmässäni.
- minun on vaikea luottaa ja avautua omassa opiskeluryhmässäni.
- Jotain muuta, mitä?

**10. Onko yksinäisyyden tunne yliopisto-opintojen aikana mielestäsi lisääntynyt, vähentynyt vai pysynyt samana verrattuna aikaan ennen opintojen aloittamista?**

**(Voit valita useamman vastausvaihtoehdon.)**

- Yksinäisyyden tunne on lisääntynyt yliopisto-opintojen aikana
- Yksinäisyyden tunne on vähentynyt yliopisto-opintojen aikana
- Yksinäisyyden tunne on pysynyt samana yliopisto-opintojen aikana
- Jotain muuta, mitä?

**11. Oletko hakenut apua yksinäisyyteen yliopisto-opintojen aikana?**

Kyllä / En

**12. Olen hakenut apua yksinäisyyteen yliopisto-opintojen aikana, koska:**

**(Voit valita useamman vastausvaihtoehdon.)**

- Koen yksinäisyyden kuormittavana.
- Yksinäisyys vaikuttaa jaksamiseeni.
- Koen tarvitsevani tai hyötyväni avusta.
- Muu, mikä?

**13. En ole hakenut apua yksinäisyyteen yliopisto-opintojen aikana, koska:  
(Voit valita useamman vastausvaihtoehdon.)**

- En tiedä, mistä tai keneltä hakea apua.
- En osaa käyttää erilaisia palveluita, joista voisin hakea apua.
- En uskalla hakea apua.
- En koe tarvitsevani apua.
- Muu, mikä?

**14. Oletko saanut apua yksinäisyyteen yliopisto-opintojen aikana?**

Kyllä / En

**15. Keneltä olet saanut apua yksinäisyyteen yliopisto-opintojen aikana?  
(Voit valita useamman vastausvaihtoehdon.)**

- Perheeltä, ystäviltä tai läheisiltä
- Sosiaali- ja terveystieteiden palveluista, esim. YTHS, julkinen ja yksityinen terveydenhuolto
- Yliopiston henkilökunnalta, esim. opettajat ja opinto-ohjaajat
- Muualta, mistä?

**16. Muita aiheen herättämiä kommentteja tai ajatuksia**

## Liite 2. Tietosuojailmoitus

1. Rekisterin nimi	Varhaiskasvatuksen opettajaopiskelijoiden kokemuksia yksinäisyydestä
2. Rekisterinpitäjät	Emma Järvinen, <a href="mailto:emsjar@utu.fi">emsjar@utu.fi</a> Silja Jääskeläinen, <a href="mailto:smjaas@utu.fi">smjaas@utu.fi</a>  Turun yliopisto, Rauman Opettajankoulutuslaitos, Seminaarinkatu 1, 26100 Rauma
3. Vastuuhenkilöiden yhteystiedot	Emma Järvinen, <a href="mailto:emsjar@utu.fi">emsjar@utu.fi</a> Silja Jääskeläinen, <a href="mailto:smjaas@utu.fi">smjaas@utu.fi</a>
4. Tietosuojavastaavien yhteystiedot	Emma Järvinen, <a href="mailto:emsjar@utu.fi">emsjar@utu.fi</a> Silja Jääskeläinen, <a href="mailto:smjaas@utu.fi">smjaas@utu.fi</a>
5. Henkilötietojen käsittelyn tarkoitukset ja käsittelyn oikeusperuste	Tutkimuksessa käytetään kyselylomaketta, jossa kysytään opiskelijoiden kokemuksia yksinäisyydestä ennen yliopisto-opintoja sekä niiden aikana. Sähköpostiosoitteita käytetään kyselylomakkeen lähettämiseen. Kyselyn avulla kerätään tietoa opiskelijoiden kokemuksista.  Henkilötietojen EU:n yleisen tietosuoja-asetuksen 6 artiklan mukaisena käsittelyperusteena on <input checked="" type="checkbox"/> käsittely on tarpeen tieteellistä tutkimusta varten (yleinen etu 6 art. 1 a-kohta) <input type="checkbox"/> rekisteröity on antanut suostumuksensa henkilötietojen käsittelyyn (suostumus 6 art. 1 e-kohta) <input type="checkbox"/> muu mikä _____
6. Käsiteltävät henkilötietoryhmät	Rekisteriin talletetaan rekisteröidystä seuraavia tietoja: tutkinto-ohjelma, opiskeluvuosien määrä, kokemuksia ja käsityksiä yksinäisyydestä opiskelujen aikana
7. Henkilötietojen vastaanottajat ja vastaanottajaryhmät	Tietoja ei siirretä eikä luovuteta tutkimusryhmän ulkopuolelle.
8. Tiedot tietojen siirrosta kolmansiiin maihin	Henkilötietoja ei luovuteta EU:n tai Euroopan talousalueen ulkopuolelle.
9. Henkilötietojen	Kyselylomakkeella kerättyjä tietoja käytetään ainoastaan

säilyttämisaika tai sen määrittämisen kriteerit	kandidaatintutkielman tekemiseen. Kaikki tutkimuksessa kerätyt aineistot tuhoaan tutkimuksen valmistuttua. Tietoja säilytetään enintään 1.6.2024 asti.
10. Rekisteröidyn oikeudet	<p>Rekisteröidyllä on oikeus pyytää pääsy häntä itseään koskeviin henkilötietoihin sekä oikeus pyytää tietojensa oikaisemista tai poistamista taikka käsittelyn rajoittamista tai vastustaa niiden käsittelyä. Oikeutta henkilötietojen poistamiseen ei sovelleta tieteellisessä tai historiallisessa tutkimustarkoituksessa silloin, kun poisto-oikeus todennäköisesti estää käsittelyn tai vaikeuttaa sitä suuresti.</p> <p>Poisto-oikeuden toteuttamista arvioidaan tapauskohtaisesti.</p> <p>Rekisteröidyllä on oikeus tehdä valitus valvontaviranomaiselle.</p>
11. Tiedot siitä, mistä henkilötiedot on saatu	Kyselylomakkeen lähettämiseksi pyydetään tutkimukseen osallistuvien opiskelijoiden sähköpostiosoitteita yliopistolta. Muut tiedot kerätään kyselylomakkeella.
12. Tiedot automaattisen päätöksenteon ml. profiloinnin olemassaolosta	Tietoja ei käytetä automaattiseen päätöksentekoon tai profiloinnin tekemiseen.