

# **Lapsen yksinäisyys**

## **Kirjallisuuskatsaus**

Maarit Simonen

Opinnäytetyö

13.12.2016

Sosiaali-, terveys- ja liikunta-ala

Sosionomi

Tekijä(t) SIMONEN, Maarit	Julkaisun laji Opinnäytetyö, AMK	Päivämäärä 13.12.2016
	Sivumäärä 39	Julkaisun kieli Suomi
		Verkkojulkaisulupa myönnetty: x
Työn nimi <b>Lapsen yksinäisyys</b> Kirjallisuuskatsaus		
Tutkinto-ohjelma Sosionomin tutkinto-ohjelma		
Työn ohjaaja(t) LUNDAHL, Raija, TIIKKAINEN, Pirjo		
Toimeksiantaja(t)		
<p>Tiivistelmä</p> <p>Yksinäisyys on yhteiskuntamme suurimpia ongelmia. Lapsista noin 10-20 prosenttia kärsii yksinäisyydestä. Koululaisista kroonisesti yksinäisiä on 10-15 prosenttia. Sosiaalinen yksinäisyys on ulkopuolisuutta kaveriporukoista. Emotionaalisesti yksinäisellä ei ole ketään kenelle kertoa asioistaan. Päiväkoti-ikäisten lapsen yksinäisyys on usein leikkikaverin puutetta, jolloin lapsi on sekä sosiaalisesti, että emotionaalisesti yksin.</p> <p>Tavoitteena oli selvittää, mitkä varhaisen vuorovaikutussuhteiden ongelmat, sosiaalisen kompetenssiin ja persoonallisuuteen liittyvät tekijät vaikuttavat lapsen yksinäisyyden syntyyn ja mitä seurauksia yksinäisyydellä on. Kohderyhmänä olivat alle 15-vuotiaat lapset. Toteutus tapana oli kirjallisuuskatsaus. Tiedonhakuun käytettiin sähköisiä tietokantoja ja manuaalisia lähteitä. Tiedon haussa noudatettiin systemaattisen tiedon haun periaatteita. Tutkimusaineisto analysoitiin luokittelemalla.</p> <p>Lasten yksinäisyyden taustalla olivat kiintymissuhteen epäonnistuminen, vanhempien suhtautuminen, turvattomuus, asuinympäristö, koulukiusatuksi joutuminen, huonot sosiaaliset taidot, käyttäytyminen, luonteen piirteet, temperamentti, itsetunto, sairaudet, ulkonäkö ja liikunnallisuus. Yksinäisyyden seuraukset olivat fyysisiä, psyykkisiä, sosiaalisia ja yhteiskunnallisia.</p> <p>Sosiaalisten taitojen puute oli suurin lasten yksinäisyyttä aiheuttava tekijä. Varhaisten vuorovaikutusten ongelmilla oli pitkävaikutteisimmat seuraukset, usein ne johtivat krooniseen yksinäisyyteen, joka jatkui vanhuuteen saakka. Heikko itsetunto voi olla monen lapsen yksinäisyyden synn taustalla. Yksinäinen lapsi ajautuu helposti yksinäisyyden negatiiviseen kehään, jolloin on vaikea sanoa, mikä on syy ja mikä seuraus.</p>		
<p>Avainsanat (<a href="#">asiasanat</a>) Yksinäisyys, varhainen vuorovaikutus, sosiaalinen kompetenssi, persoonatekijät</p>		
Muut tiedot		

Author(s) SIMONEN, Maarit	Type of publication Bachelor's thesis	Date 13.12.2016 Language of publication: Finnish
	Number of pages 39	Permission for web publication: x
Title of publication <b>The child's loneliness</b> A literature review		
Degree programme Social care		
Supervisor(s) LUNDAHL, Raija, TIIKKAINEN, Pirjo		
Assigned by		
<p>Abstract</p> <p>Loneliness is one of the greatest problems in our society. About 10-20 per cent of children suffer from loneliness. The share of chronically lonely pupils among school children is 10-15 per cent. Social loneliness means being an outsider to groups of friends. Those suffering from emotional loneliness have no one to confide in. Loneliness with children in the kindergarten-age is often a lack of playmate, which means that the child is both socially and emotionally alone.</p> <p>The aim was to examine which of the early interaction problems and factors related to social competence and personality affected the development of children's loneliness and what the consequences of loneliness were. The target group was children under 15 years of age. The thesis was implemented as a literature review. Information searches were conducted both in electronic databases and manually. The searches followed the principles of systematic information retrieval. The data were analysed by using categorizing.</p> <p>In the background of children's loneliness were attachment failures, parents' attitudes, feelings of insecurity, residential environment, bullying at school, poor social skills, behaviour, character traits, temperament, self-esteem, diseases, appearance and physical aptitude. The effects of loneliness were physical, psychological, social and societal.</p> <p>The lack of social skills was the leading factor causing children's loneliness. Early interaction problems had the greatest long-term consequences, often leading to chronic loneliness which continued until old age. Low self-esteem can be in the background of many children's loneliness. A lonely child easily drifts into the vicious circle of loneliness, in which case it is difficult to see the difference between the causes and consequences.</p>		
Keywords/tags ( <a href="#">subjects</a> ) Loneliness, early interaction, social competence, personality factor		
Miscellaneous		

## 1 Sisältö

<b>1</b>	<b>Johdanto .....</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>Yksinäisyyden kuvaaminen .....</b>	<b>4</b>
2.1	Yksinäisyysteoriat .....	4
2.2	Yksinäisyys ilmiönä .....	7
<b>3</b>	<b>Lapsen yksinäisyyteen yhteydessä olevat tekijät .....</b>	<b>9</b>
3.1	Varhaisten vuorovaikutussuhteiden merkitys .....	9
3.2	Sosiaalinen kompetenssi .....	12
3.3	Persoonalliset tekijät .....	14
<b>4</b>	<b>Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite .....</b>	<b>16</b>
<b>5</b>	<b>Integroiva kirjallisuuskatsaus ja sen toteutus .....</b>	<b>16</b>
5.1	Integroiva kirjallisuuskatsaus .....	16
5.2	Kirjallisuuskatsauksen vaiheet.....	17
5.3	Tiedonhakuprosessi.....	17
5.4	Mukaanotto- ja poissulkukriteerit.....	19
5.5	Aineiston analyysi ja tulkinta.....	19
<b>6</b>	<b>Tutkimustulokset.....</b>	<b>22</b>
6.1	Varhaisen vuorovaikutuksen epäonnistuminen .....	22
6.2	Sosiaalinen kompetenssi .....	25
6.3	Persoonalliset tekijät .....	28
6.4	Yksinäisyyden seuraukset.....	31
<b>7</b>	<b>Pohdinta.....</b>	<b>32</b>
7.1	Johtopäätökset ja pohdinta.....	32
7.2	Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus .....	35
	<b>Lähteet .....</b>	<b>37</b>

## Kuviot

Kuvio 1. Yksinäisyyden negatiivinen kehä Junntilan mukaan.....	15
Kuvio 2. Integroidun kirjallisuuskatsauksen vaiheet (mukaillen Kajander-Unkuri & Sulosaari 110-113).....	17

## Taulukot

Taulukko 1. Tiedon haku- ja valintaprosessi .....	18
Taulukko 2. Mukaanotto- ja poissulkukriteerit .....	19
Taulukko 3. Analysoitu aineisto .....	20

# 1 Johdanto

Julkisuudessa on ollut esillä yksinäisyys ja siihen liittyvät ongelmat. Suomessa on yksinäisyydestä kärsiviä yli 400 000 (Keskisuomalainen 2016). Yksinäisyyttä pidetäänkin yhteiskuntamme suurimpiin ongelmiin kuuluvana. Yksinäisyys on monenlaisten sosiaalisten ongelmien, monien fyysisten ja psyykkisten sairauksien, rikollisuuden, päihdeongelmien ja jopa koko kansakuntaa kuohuttavien koulusurmienkin taustalla. Opetusministeriössä (2007) on arvioinut, että yksi nuorena syrjäytyminen maksaa yhteiskunnalle noin miljoona euroa (Kotimaa 2014).

Tein 1992 tutkielman sosiaaliohjaajaopintoihin liittyen vanhusten yksinäisyydestä. Tutkielmasta jäi erityisesti mieleen; ettei voida puhua pelkästään vanhuuden tuomasta yksinäisyydestä, vaan yksinäisyys on pikemminkin koko elämän kestäväää. Yksinäisyyden syvimmat juuret ulottuvat varhaisiin vuorovaikutussuhteisiin. Monissa tutkimuksissa yksinäisyys nähdäänkin lapsuudesta lähteväksi ongelmaksi. Ihmisen perustarpeisiin kuuluu läheiset ihmissuhteet ja ystävien ja kavereiden muodostamat verkostot. Jo kolme-neljävuotiaalle lapselle on tärkeää, että on omia kavereita. Neljä-vuotias lapsi saattaa arvostella omaa päiväkerhokokemustaan sen mukaan, onko kerhossa ollut kavereita, jotka ovat leikkineet hänen kanssaan. Omassa työssäni lasten parissa olen huomannut, että on olemassa monia eri tekijöitä, jotka ovat lapsen yksinäisyyden taustalla.

Nämä asiat ovat herättäneet kiinnostukseni tutkia lasten yksinäisyyttä. Opinnäytetyöni tarkoituksena on kuvata kirjallisuuden kautta lapsen yksinäisyyttä ja siihen yhteydessä olevia varhaisten vuorovaikutussuhteiden merkitystä, sosiaalista kompetenssia ja persoonatekijöitä. Tutkimuksen kohteena on alle 15 vuotiaat lapset. Tutkimuskysymyksinä ovat: Mistä lapsen yksinäisyys johtuu ja mitä seurauksia sillä on? Mitkä varhaisen vuorovaikutuksen ongelmat, sosiaaliseen kompetenssiin ja persoonallisuuteen liittyvät tekijät vaikuttavat lapsen yksinäisyyden syntyyn? Opinnäytetyön tavoitteen on lisätä tietoa ja ymmärrystä lasten yksinäisyyteen liittyvistä tekijöistä, jotta lasten ja nuorten parissa työskentelevät pystyisivät ennaltaehkäisemään yksinäisyyttä ja auttamaan yksinäisyyden ongelmista kärsiviä lapsia ja nuoria. Opinnäyte-

työn menetelmänä on integroiva kirjallisuuskatsaus. Kirjallisuuskatsauksen aineistoon haen tutkimuksia sähköisistä tietokannoista ja manuaalisesti. Tutkimusaineistoa analysoin teemoittamalla.

Vaikka lasten yksinäisyyttä ei ole tutkittu kovinkaan paljon, on kuitenkin mielenkiintoista selvittää, mitä uutta löytyy kirjallisuuskatsauksen perusteella. En tee empiiristä tutkimusta, koska todellisen kuvan saaminen yksinäisyydestä haastattelemalla tai kyselylomakkeella on vaikeaa. Yksinäisyys koetaan usein itsetuntoa koskevaksi asiaksi, joten sitä ei ole helppo myöntää. Pienten lasten on usein myös vaikea erottaa yksinoloa yksinäisyydestä.

## 2 Yksinäisyyden kuvaaminen

Yksinäisyyttä voidaan kuvata monien teorioiden kautta. Tässä luvussa käsitellään yleisempiä yksinäisyyden teorioita ja yksinäisyyttä ilmiönä. Tämä opinnäytetyö käsittelee lapsen ja nuoren yksinäisyyttä Interaktionistisen teorian kautta.

### 2.1 Yksinäisyysteorit

#### Psykodynaaminen teoria

Psykodynaamisen ajattelun mukaan ihmiselle on tärkeää läheisyys vuorovaikutussuhteissa. Yksinäisyys nähdään tilana, joka johtuu epäonnistumisesta tai kyvyttömyydestä luoda ja ylläpitää tunnesiteitä toiseen ihmiseen. Tähän ovat vaikuttaneet varhaislapsuuden kokemukset. Vanhempien ja lapsen vuorovaikutussuhteessa on ollut ongelmia ja näin turvallisen kiintymyssuhteen muodostuminen on häiriintynyt. Yksinäisyyden syntyyn ovat vaikuttaneet yksilön ominaisuudet ja psyykeen sisäiset ristiriidat. Psykodynaaminen teoria ei ota huomioon tilannetekijöitä, sosiaalista elämää eikä kulttuuria. Auttamismenetelmänä käytetään psykoterapiaa, jossa lapsuuden aikaiset kokemukset käydään läpi. (Tiikkainen 2011, 6-62).

## Eksistentiaalinen teoria

Eksistentiaalisen ajattelun taustalla vaikuttaa kristillinen näkemys siitä, että ihminen on muista erillinen ja viimekädessä ja väistämättä yksin elämän suurten asioiden edessä, kuten syntymässä ja kuolemassa. Yksinäisyys on sisäinen tunne minuuden ja ympäröivän maailman välillä. Täydellinen ihmisten välinen vuorovaikutus ei ole mahdollista, koska kukaan ei voi tuntea ja kokea toisen ihmisen ajatuksia ja kokemuksia. Vuorovaikutussuhteilla ei ole merkitystä yksinäisyyden tunteeseen. Ihmissuhteet voivat olla tyydyttäviä ja ihminen kokee silti yksinäisyyttä. Erilaiset siirtymävaiheet, kuten lapsuudesta nuoruuteen siirtyminen, traumat ja sairastuminen lisäävät eksistentiaalista yksinäisyyttä. Kielteinen eksistentiaalinen yksinäisyys nähdään yksinäisyyden pelkona. Yksinolon pelko pakottaa ihmisen jatkuvasti hakemaan seuraa toisista ihmisistä. Kyvyttömyys olla yksin pahentaa pelkoa. Todellinen yksinäisyyden kokemus on eksistentiaalisen ajattelun mukaan positiivinen tunne. Tärkeää on löytää oma sisäinen rauha ja tasapaino vetäytymällä yksin oloon. Omiin oloihin vetäytyminen on vapauduttavaa, parantavaa ja henkisesti kasvattavaa, sekä yksinäisyyttä torjuvaa. Positiivinen yksinolo on oma valinta. (Tiikkainen 2011, 62–64.) Elämässä selviytymiseen auttaa se, jos on löytänyt olemassaololleen mielekkään tarkoituksen ja näkee oman tehtävänsä (Uusitalo 2007, 28).

## Kognitiivinen teoria

Ihmisellä on perustarve kuulua johonkin ja solmia läheisiä ihmissuhteita, kokea kiintymystä toisiin ihmisiin. Jos nämä tarpeet eivät tule tyydytettyä, ihminen havaitsee puutteet ihmissuhteissaan kognitiivisesti. Tästä seuraa negatiivinen tunnereaktio. Kognitiivisen ajattelun mukaan yksinäisyyden tunne syntyy ristiriidasta toiveiden ja todellisten ihmissuhteiden välillä. (Laine 2005, 161.) Tällöin ihminen voi olla tyytymättömän sosiaalisten suhteiden laatuun tai määrään. Määrällisissä tavoitteissa yksilö helposti vertaa omia ihmissuhteita muiden ihmissuhteisiin. Kognitiivisella oppimisella on keskeinen vaikutus siihen, minkälaiseksi ihminen kokee tilanteensa ja ihmissuhteensa. Kulttuurin normit ja vaatimukset vaikuttavat tähän kokemukseen esimerkiksi kulttuurin perhekeskeisyys. Yksinäinen ihminen leimataan helposti yksinäiseksi ja hän saattaa sen takia peitellä yksinäisyyttään ja eristäytyä yhä enemmän. Kulttuuri vaikuttaa myös siihen, mitä keinoja yksilö käyttää selviytymisekseen. Yksinäisyyden syyt



nähdään olevan persoonallisuudessa esimerkiksi ujous, heikko itsetunto, ahdistuneisuus, masentuneisuus ja menneissä sekä nykyisissä tilannetekijöissä. Syiden etsiminen on tärkeää, jotta voidaan yksinäisyyden ongelma ratkaista. (Tiikkainen 2011, 65–66.) Itsensä yksinäiseksi tuntevat pyrkivätkin löytämään syitä ja selityksiä yksinäisyydelleen, jotta pystyisivät ymmärtämään tilannettaan ja ratkaisemaan ongelman. Yksinäisyyteen vaikuttavia tekijöinä nähdään yksinäisyyttä edeltävät tapahtumat, yksinäisyyttä ylläpitävät asiat ja ennako-odotukset. (Kangasniemi 2012, 26)

### Interaktionistinen teoria

Interaktionistinen teoria eli vuorovaikutusteoria on Tiikkaisen (2011, 67–68) mukaan Robert Weiss'n vuonna 1973 julkaisema teoria. Weiss esittää kaksi yksinäisyyden muotoa: emotionaalisen ja sosiaalisen eristäytyneisyyden. Sosiaalinen eristäytyneisyys on havaittavaa ja määrällisesti mitattavaa, kun taas emotionaalinen on tunne tasolla olevaa henkistä etäisyyttä muihin ihmisiin. Sosiaalinen yksinäisyys kasvaa eristäytyneisyyden kestäessä, kun taas emotionaalinen yksinäisyys syntyy välittömästi, kiintymyssuhteen katketessa. (Tiikkainen 2011, 67–68.) Emotionaalinen yksinäisyys on läheisen ystävän puuttumista tai menettämistä, kun taas sosiaalinen yksinäisyys on sosiaalisen verkoston puuttumista tai tunnetta, ettei kuulu mihinkään ryhmään (Junttila 2012).

Emotionaalisesti yksinäinen ihminen on ahdistunut, masentunut ja kokee sisäistä tyhjyyttä ja hylätyksi tulemisen pelkoa. Emotionaalinen yksinäisyys johtuu varhaisen kiintymyssuhteen ongelmista. Kiintymyssuhteessa on tärkeää läheinen tunneside, joka perustuu turvallisuuteen, ymmärrykseen ja toisen hyväksyntään. (Tiikkainen 2011, 68.) Emotionaaliseen yksinäisyyteen kuuluu tunne siitä, ettei ole yhtään ystävää jolle voisi puhua asioistaan. Emotionaalisesti yksinäinen lapsi toivoo hyvää ystävää, joka välittäisi ja jolle olisi tärkeä. (Junttila 2015a, 57.) Emotionaalinen yksinäisyys on syvällä tunnetasolla olevaa yksinäisyyttä, jolloin nuorelta puuttuu läheinen ystävyyssuhde. Hän ei yleensä tunne olevansa hyväksytty ja rakastettu sellaisenaan, eikä koe tuottavansa iloa ystävilleen. (Uusitalo 2007, 27-28)

Ihminen saattaa kokea myös sosiaalista yksinäisyyttä, jolloin sosiaalinen verkosto on hyvin hajanainen tai sitä ei ole ollenkaan. Ihmisillä on tarve kuulua johonkin yhteisöön. (Uusitalo 2007, 28.) Sosiaalinen yksinäisyys johtuu yksilön kokemuksesta, että

on epäonnistunut yrittäessä liittyä vertaisryhmiin. Sosiaalisesti yksinäisyyteen liittyy pyrkimys tulla samanlaiseksi muiden kanssa. Yksinäisyys saatetaan kieltää, eikä yritetä ratkaista yksinäisyyden ongelmaansa hakeutumalla muiden seuraan. Sosiaalisesti yksinäiset kokevat muun muassa turhautuneisuutta, päämäärättömyyttä, ikävyyttä ja epävarmuutta. He ovat usein myös passiivisia ja välinpitämättömiä. (Tiikkainen 2011, 68–69.) Sosiaalisesti yksinäisellä lapsella ei ole leikkikavereita hoidossa, kotona, eikä pihallakaan. Hän on usein yksin myös harrastuksissa. Junttilan mukaan sosiaalisesti yksinäiset lapset ovat ilman kavereita, joiden kanssa viettää aikaa. Sosiaalinen yksinäisyys on ulkopuolisuutta kaveriporukoista. He kokevat, etteivät kuulu tai sopivat huonosti joukkoon. Usein siihen sisältyy myös tunne, ettei ole muiden hyväksymä tai kokemus ettei kukaan halua olla hänen kanssaan. Tähän sisältyy myös halu, että muut ottaisivat useammin mukaan. On myös lapsia, jotka leikkivät mielellään yksin. Tämä voi johtua siitä, ettei lapsella ole sisarusia ja hän on tottunut tulemaan toimeen itseksensä tai hän on voinut kokea pettymyksiä ja torjutuksi tulemista kavereiden taholta. (Junttila 2015a, 35 – 36, 56.)

## 2.2 Yksinäisyys ilmiönä

Suomen kielessä *yksinäinen* ja *yksinäisyys* sanoilla voidaan tarkoittaa siviilisäätystä, fyysistä yksinoloa tai asumista, ystävättömyyttä, ihmiskontaktien vähyyttä tai yksinäisyyden tunnetta. Heiskasen (2011, 78) mukaan yksinäisyys voi olla tilapäistä tai pitkäaikaista. Kaikilla ihmisillä on ohimeneviä yksinäisyyden kokemuksia ja tuntemuksia. Tilapäiseen yksinäisyyteen liittyy usein elämäntilanteen muutokset esimerkiksi muutto eri paikkaan tai ystävyssuhteen katkeaminen. Krooninen yksinäisyys on pitkään jatkunutta vuosia kestävää yksinäisyyttä. Uusitalon (2007, 24) tutkimuksen mukaan esimerkiksi kouluikäisistä lapsista noin 10–15% kokee itsensä kroonisesti yksinäiseksi. Lapsella ei tällöin ole ollut kuukausiin tai jopa vuosiin tyydyttäviä kaverisuhteita. Junttilan tutkimusten mukaan yksinäisyydestä kärsiviä on 10–20 % kouluikäisistä (Junttila 2015a, 29). Päiväkoti-ikäisistä viisi- seitsemänvuotiaista 8.3-11,2% oli kaveri-ongelmia Laineen & Neitolan (2002, 95) tutkimuksessa. Yksinäisyys on Junttilan (2015a, 13) mukaan sitä, että ihminen kärsii laadullisesti tai määrällisesti puutteellisista ihmissuhteista. Yksinäisyys on sitä, ettei ole ketään kenen kanssa voi puhua tai sellaista läheistä joka ymmärtää ajatuksia, tunteita ja kokemuksia.

Pienten lasten yksinäisyydessä voidaan usein puhua leikkikavereiden puutteesta. Alle kaksi vuotiaalle lapselle riittää omat vanhemmat, jos suhde on turvallinen kiintymissuhde. Leikki-ikäinen lapsi tarvitsee sosiaalisten taitojen opetteluun toisten lasten seuraa. Junttilan mukaan lapsuudessa sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys ovat yhteydessä toisiinsa. Jos lapsi on kokonaan ilman leikkikavereita eli sosiaalisesti yksin, hän kokee usein myös emotionaalista yksinäisyyttä. (Junttila 2015a, 33.) Junttila (2015a, 89–90) myös kirjoittaa, että jos päiväkotikäinen lapsi on yksin, niin hän on usein myös yksinäinen.

Englannin kielessä on oma sana myönteiselle ja kielteiselle yksinäisyydelle. Suomen kielessä voidaan puhua yksinäisyydestä, vaikka tarkoitetaan yksinoloa. Uusitalo (2007, 23, 25) on sitä mieltä, että yksinolon ja yksinäisyyden suurin ero on kokemuksellisuudessa. Yksinolo on vapaaehtoista ja välttämätöntä, jota yksilö tarvitsee tullakseen henkisesti vahvaksi ja itsenäiseksi. Näin vapaaehtoinen yksinäisyys toimii voimavarana. Vastaavasti pakollinen yksinäisyys on hajottava, syövyttävä ja tuskallinen olotila, joka ei mahdollista yksilölle toteuttaa omaa identiteettiään ja sosiaalisia tarpeitaan.

Junttila (2015a, 19–20) kirjoittaa, että yksinolo ei ole kuitenkaan yksinäisyyttä. Hänen mielestään yksin oleminen on fyysistä välimatkaa muihin, kun taas yksinäisyys on psyykkistä erillisyyttä toisista ihmisistä. Yksin oleva lapsi ei ole välttämättä yksinäinen, kun taas isossakin joukossa oleva lapsi voi kokea olevansa yksinäinen. Nevalaisen (2009, 24) mukaan jo pieni vauva pyrkii säätelemään yksinolon tarvettaan. Vauvalla on tarve tutkia rauhassa jotain esimerkiksi lelua, mutta hän ilmaisee myös, kun hän kaipaa vanhempien vuorovaikutusta. Vanhemmat oppivat usein luonnostaan huomiomaan nämä lapsen tarpeet.

### 3 Lapsen yksinäisyyteen yhteydessä olevat tekijät

Tässä luvussa käsitellään lyhyesti lapsen sosiaalista kehittymistä, sekä kiintymissuhteiden merkitystä, koska kirjallisuuden valossa varhaisilla vuorovaikutussuhteilla on merkittävä yhteys yksinäisyyden kehittymiseen. Junttila, joka on tutkinut paljon lasten yksinäisyyttä 2000-luvun Suomessa, on sitä mieltä, että sosiaalinen kompetenssi on yleisin lapsen yksinäisyyteen liittyvä tekijä, joten käsitelen myös lyhyesti, mitä sosiaalisella kompetenssilla ymmärretään. Lisäksi käsitellään persoonapiirteiden ja itsetunnon vaikutusta yksinäisyyteen.

#### 3.1 Varhaisten vuorovaikutussuhteiden merkitys

Kykymme solmia läheisiä ihmissuhteita on lähtöisin varhaisista vuorovaikutussuhteista. Varhaisten kiintymyssuhteiden ongelmat näkyvät kyvyttömyytenä olla avoin oma itsensä, sosiaalisten tilanteiden pelkona tai vaikeutena lähestyä tai olla lähellä muita ihmisiä. (Uusitalo 2007, 29–30.)

Kiintymyssuhteet ja sosiaaliset taidot ovat suhteessa toisiinsa ja vaikuttavat yksinäisyyteen ja läheisten ystävien määrään aikuisuudessa (Keltinkangas-Järvinen 2012, 40). Varhainen hoivanpuute on aivotutkimuksissa todettu vaikuttavan aivojen välittäjäaineisiin. Välittäjäainemuutokset vaikuttavat kiintymyssuhteisiin. Tämä lisää uskoa siihen, että varhainen hoivakokemus on yhteydessä läpi elämän liittyvään yksinäisyyteen ja suhtautumiseen toisiin ihmisiin. (Keltinkangas-Järvinen 2012, 41.) Sinkkosen (2001, 75) mielestä varhaiset vuorovaikutustrauamat aiheuttavat lapselle enemmän psyykkistä häiriintymistä kuin mikään psykologinen ja sosiaalinen tekijä lukuun ottamatta aivovammaa. Jos lapsi jää jatkuvasti kielteisten tunnetilojen valtaan, niistä seuraa muutoksia aivojen biokemiaan.

Kiintymyssuhteen muodostuminen on häiriintynyt, jos vanhemmat ovat suhtautuneet varhaislapsuudessa tunnekylmästi lapseen. Tällaiset lapset saattavat sopeutua perhe-elämän, koulun ja yhteiskunnan sääntöihin ja vaatimukseen, mutta eivät pysty solmimaan ystävyyssuhteita. (Wais 2005, 133–135). Lapselle muodostuu häpeäidentiteetti, jos lapsi ei saa fyysistä läheisyyttä juurikaan ja jos lapsi kokee olevansa vanhemmille vastenmielinen tai häntä kohdellaan kaltoin. Lapsi voi joutua kantamaan

läpi elämän tätä häpeän tunnetta. Häpeäidentiteetti yhdessä huonon itsetunnon kanssa saa aikaa yksinäisyyttä ja kyvyttömyyttä solmia hyviä ihmissuhteita. (Uusitalo 2007, 29- 30.)

Ensimmäisten ikävuosien kokemuksilla on todettu olevan vaikutus aikuisuuden ihmissuhteisiin saakka. Kolmen ensimmäisen ikävuoden aikana tapahtuu kaikilla psyykkisen ja fyysisen kehityksen alueilla nopeaa kehitystä. Tämän kehityksen myötä lapselle muodostuu käsitys omasta itsestään ja siitä, kuinka säädellään tunteita ja reagoidaan muiden ihmisten käytökseen ja viesteihin. Tämä vaatii läheistä suhdetta lapsen ja vanhemman välille. Varhaisten vuorovaikutuskokemusten seurauksena muodostuu niin sanottu personallisuuden perusta. Varhaislapsuuden hoivakokemuksilla on todettu olevan vaikutuksia aikuisten itseluottamukseen, masennukseen ja sitoutumiseen pitkäaikaisiin läheisiin ihmissuhteisiin. (Keltinkangas-Järvinen 2012, 21–22.)

Sosiaalisen kehityksen osalta Keltinkangas-Järvinen (2012, 30–36) käyttää nimitystä ”ensimmäinen merkkipaalu”, kun vauva saavuttaa tason, jossa hän reagoi läheisen ihmisen poistumiseen. Tämä kehitystaso saavutetaan noin 7-8 kuukauden ikäisenä. Vauva etsii läheistä ihmistä hänen poissaollessaan ja pystyy pitämään läheisen ihmisen mielessään ja kaipaamaan tätä. Hän etsii läheisyyttä tähän ihmiseen ja on kiinnostunut muista ihmisistä, mutta ahdistuu näiden lähestymisy yrityksistä, jos turvaa tuottava läheisin ihminen on poissa.

Vauvan varautuneisuus vaihtuu vierastamiseksi 8-9 kuukauden ikäisenä. Kyky varoa vieraita ihmisiä osoittaa, että vauva tekee eron emotionaalisesti läheisten ja tuntemattomien ihmisten välille. Vauvan läheisyyden etsimisen onnistumisella on merkitys sille, minkälainen kiintymyssuhteen laatu syntyy. (Keltinkangas-Järvinen 2012, 30–36.)

Ensimmäisen ikävuoden jälkeen lapsi pystyy muodostamaan sekä negatiivisia ja että positiivisia tunteita samaan ihmiseen. Aina vanhemmat eivät kuitenkaan ymmärrä lapsen tarpeita ja näin tuottavat pettymyksen lapselle ja sen seurauksena negatiivisen tunteen lapselle. Jos vanhempi toimii samantilanteessa eri tavalla, tämä aiheuttaa ristiriitaisia tunteita lapselle. Tällä on merkitys tunteiden säätelylle ja aggression kehittymiselle. (Keltinkangas-Järvinen 2012, 30 - 36.)

Noin puolentoista vuoden iässä vauva saavuttaa kognitiivisen kehitystason, jolloin hän pyrkii rakentamaan ja ylläpitämään mielikuvaa tärkeästä ihmisestä. Tämä mielikuva on erittäin tärkeä psyykkisen tasapainon välineenä ja itsesäätelyssä. Ihmisen sisällä on jotain eli mielikuva läheisestä ihmisestä, eikä vauva ole kokonaan riippuvainen ulkopuolisesta läheisyydestä. Eron aikana vauva ottaa tämän mielikuvan käyttöön ja pystyy näin tasapainottamaan itsensä. Tämä mielikuvan syntyminen vaatii kuitenkin pitkän, positiivisen ja turvallisen kokemuksen läheisestä ihmisestä. Mielikuvan vahvuutta voidaan arvioida, sillä miten kauan menee ennen kuin lapsi alkaa ahdistua ja kysellä poissa olevaa läheistä vanhempaansa. (Keltinkangas-Järvinen 2012, 33-34.)

Sinkkonen (2003, 93–97) mukaan John Bolwbyn ja Mary Ainsworthin luomassa teoriassa kuvataan varhaisen vuorovaikutussuhteen läheisyyttä ja muutoksia tunnetasolla. Kiintymissuhteet luokitellaan turvalliseksi, turvattomaksi tai organisoitumattomaksi. Turvaton kiintymyssuhde jaotellaan vältteleväksi tai ristiriitaiseksi. Välttelevästä kiintymyssuhteesta käytetään myös nimitystä vastusteleva kiintymyssuhde. Organoimattomassa vuorovaikutussuhteessa kiintymyssuhdetta ei muodostu.

Turvallisesti kiintyneille lapsille varhaiset vuorovaikutussuhteet ovat tarjonneet turvallisen kiintymissuhteen ja luottamuksen tunteen suhteen säilymisestä. Nämä lapset ovat voineet tuoda kaikki tunteensa esiin, myös kielteiset. Pettyneinä ja vihaisina he ovat saaneet lohdutusta ja hoivaavaa syliä. He ovat pystyneet luottamaan siihen, että äiti on saatavilla ja että äidin käytös on ennakoitavissa. He ovat oppineet, että saavat lohdutusta myös vastaisuudessakin. Turvallisesti kiintyneen lapsen tarpeista, ruoasta, vaipan vaihdosta ja nukkumisesta on huolehdittu ajallaan. (Sinkkonen 2001, 34, 42–44.) Erittäin tärkeää itseluottamuksen ja turvallisuuden tunteen saavuttamiselle on tunne, että on hyväksytty omana itsenään ja kaikkine tarpeineen arvostettu ja kunnioitettu (Uusitalo 2007, 29).

Lapsen sosiaalisuuteen ja positiivisen perusolemuksen muodostumiseen vaikuttaa se, miten äiti vastaa vauvan tarpeisiin. Hän käyttää nimitystä sensitiivinen äiti, äideistä, jotka vastaavat vauvan tarpeisiin herkästi. Hänen mielestä sensitiiviset äidit pystyvät luomaan turvallisen kiintymissuhteen lapselle. Sensitiivinen äiti nauttii vuorovaikutuksesta lapsen kanssa. Hän vastaa vauvan viesteihin ja suhtautuu vauvan toimintaa positiivisesti. Sensitiivinen äiti osaa järjestää ympäristön sellaiseksi, joka edesauttaa

vauvan oppimista. Hän kykenee asettamaan rajat vuorovaikutustilanteessa ja pystyy toimimaan käyttäytymisen ja tunteiden peilinä. Sensitiivinen äiti ymmärtää vauvan tarpeita ja viestejä, sekä pyrkii vastaamaan niihin vauvan kehitystason ja iän mukaisesti. Hän näkee vauvan erillisenä yksilönä, johon yhteys säilyy, vaikka ei olisi samassa tilassa vauvan kanssa. (Kivijärvi 2003, 254–259.)

Sinkkonen käyttää nimitystä välttelevästi kiinnittyneet lapset, lapsista joiden äiti ei näytä myönteistä suhtautumista lapsen lähellä oloon, eikä hän kannusta lasta fyysiseen läheisyyteen. Näiden lasten kokemus äidistä saattaa olla luotettava, mutta tunteella vetoaminen ei kannata (Sinkkonen 2001, 45–47.) On tehty tutkimuksia, joiden mukaan jopa 20–30% voi olla koko väestöstä välttelevästi kiinnittyneitä. Tähän ovat syynä muun muassa Suomen sodat. (Sinkkonen 2001, 45–47.)

Ristiriitaisesti kiinnittyneet lapset eivät pysty ennakoimaan äidin tekemisiä, koska äidin käytös on ajoittain epä johdonmukaista ja ailahtelevaa. Lapset usein kiukuttelevat, jotta saavat äidin huomion osakseen. Vihainen huomio on parempi kuin ei huomiota ollenkaan. Äiti voi olla ennakoimaton esimerkiksi päihdeongelman takia. Humalassa hän ei pysty reagoimaan lapsen tarpeisiin, kun taas selvin päin voi huomio olla liioittelevaakin. Oman käyttäytymisen ja äidin käyttäytymisen välisiä yhteyttä ei ole. (Sinkkonen 2001, 44–45.)

Persoonallisuus voi olla myös yksilöllä hukassa, jolloin yksinäisyys on Uusitalon (2007, 26) mukaan egon sisäistä yksinäisyyttä. Lapsen käyttäytyminen voi olla ailahtelevaa pyrkiessään itsenäistymään vanhemmistaan. Kriisivaiheissa lapsi oppii kuitenkin tutustumaan omaan itseensä. Oman itsensä tunteminen ja hyväksyminen auttavat solmimaan hyviä ihmissuhteita. Keltinkangas-Järvinen (2012, 35) on sitä mieltä, että alle kaksi vuotiaan lapsen kehitykselle ei ole hyväksi, jos ihmissuhteet vaihtuvat usein. Hänelle ei kerry tarpeeksi hyviä hoivakokemuksia.

### 3.2 Sosiaalinen kompetenssi

Sosiaalinen kompetenssi pitää sisällään kyvykkyyttä ja sosiaalista älykkyyttä, sekä tarkkailua, säätelyä ja ohjaamista omassa toiminnassa. Sosiaalinen kompetenssi on taitoa ymmärtää sosiaalisia tilanteita, osata tehdä tilannekohtaisia tulkintoja ja toimia niin, että se edesauttaa omien ja muiden yhteisiä päämääriä. Junttila (2015a,

158-160.) Sosiaalisen kompetenssin edellytyksiä ovat omien sekä muiden tunteiden havaitseminen, käsittely ja hallinta, sekä kyky asettua toisen ihmisen asemaan. Hyvän sosiaalisen kompetenssin omaavat ihmiset pystyvät pitämään vuorovaikutustilanteissa yllä positiivisia ihmissuhteita, sekä sovittamaan yhteen omat päämäärät ja tarpeet samanaikaisesti. (Laineen 2005, 114.)

Sosiaalinen kompetenssi sisältää sosiaaliset taidot. Sosiaalisia taitoja ovat käyttäytyminen, tunteiden ilmaiseminen ja toisten huomioon ottaminen. Sosiaaliset taidot opitaan vuorovaikutuksessa toisten kanssa. Monien suomalaisten ja kansainvälisten tutkimusten mukaan nämä taidot omaavat lapset tulevat toimeen sekä suuressa kaveriporukassa, että kahdenkeskisissä emotionaalisissa ystävyysuhteissa. (Junttila 2015a 158-161.)

Sosiaalinen kompetenssi jaetaan kahteen osaan prososiaalisuuteen, joka on sosiaalisuutta tukevaa ja antisosiaalisuuteen, joka on vastaavasti sosiaalisuutta vähentävää toimintaa. Yhteistyötaidot ja empaattisuus ovat prososiaalisuutta. Impulsiivisuus ja häiritsevyys ovat antisosiaalisuutta. Impulsiivisesti käyttäytyvän lapsella on ongelmia käyttäytymisen säätelyssä ja tunteiden ilmaisimessa. Tällainen lapsi on helposti arvaamaton, joka saa muut olemaan varuillaan ja tämä vastaavasti johtaa lapsen torjuntaan. Häiritsevyys on tahallista, suunniteltua toimintaa ja joihinkin henkilöihin kohdistuvaa häiritsemistä, ärsyttämistä tai kiusaamista. Sosiaalisesti kompetentilla eli kyvykkäällä ihmisellä on hyvät yhteistyötaidot ja empatiakyky sekä vähän tai ei ollenkaan häiritsevää ja impulsiivista käytöstä. Mitä nuoremista lapsista on kyse, sen vahvempi on yhteys sosiaalisella kyvykkyydellä ja tyydyttävillä kaverisuhteilla. (Junttila 2015a 162–163.)

Sosiaalinen kehitys on koko elämän kestävä prosessi. Perusedellytys hyvälle sosiaaliselle kompetenssille on vanhempien antama turvallinen kiintymyssuhde. Temperamentti, joka muodostuu perinnöllisesti määräytyneistä luonteenpiirteistä, ohjaa ihmisen käyttäytymistä ja persoonallisuuden ja sosiaalisen kompetenssin kehittymistä. (Laine 2005,125-126.)

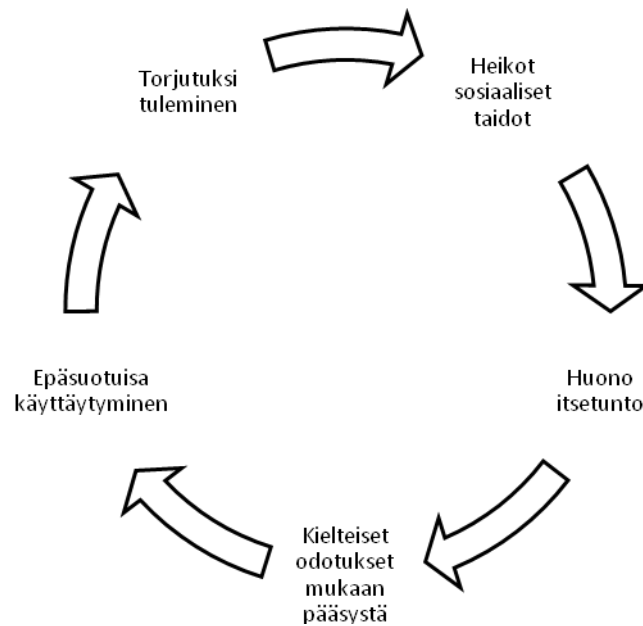


### 3.3 Persoonalliset tekijät

Persoonatekijöihin sisältyy persoonallisuuden piirteet, temperamentti, käyttäytyminen, itsetunto, motivaatio- ja asennetekijät.

Sosiaalisuus on synnynnäinen temperamenttipiirre. Temperamentiltaan ujo eli varautuneet, aktiiviset ja matalan sosiaalisuuden omaavat tuottavat haastetta kasvatukseen. Jos lapsen synnynnäinen sosiaalisuus on matala, lapsi vetäytyy mielellään yksinään leikkimään. Ongelmaksi saattaa tulla vähäinen kontaktien määrä, jolloin sosiaaliset taidot eivät pääse riittävästi kehittymään. Ujo lapsi on kiinnostunut menemään toisten lasten mukaan, mutta ei uskalla. Ujous häviää, kun tilanne ja ihmiset tulevat tutuiksi. Aktiivinen lapsi hakeutuu helposti muiden seuraan. Hänellä voi olla iso määrä vuorovaikutustapahtumia, mutta hänen sosiaaliset taidot eivät riitä hallitsemaan niitä, joten häntä voidaan joutua rajoittamaan. Helposti ärtyvä ja liian aktiivinen lapsi joutuu helposti riitoihin muiden kanssa ja saa sitten herkästi negatiivista palautetta. Tästä voi seurata turhautuminen. Tilanteet tulisi ennakoida, antaa tilaa rauhoittumiselle ja kontaktien määrää tulisi rajoittaa. (Keltinkangas-Järvinen 2012, 59-61, 95.)

Myös luonteenpiirteet vaikuttavat sosiaalisiin suhteisiin. Ihmisellä, joka on ilkeä, katteellinen tai vihamielinen, ei todennäköisesti ole juurikaan hyviä ystäviä. Nevalainen on sitä mieltä, että yksinäisyyteen saattaa sisältyä negatiivinen kehä. Taustalta löytyy huono itsetunto, joka voi johtua varhaisista vuorovaikutussuhteista tai persoonallisuuden piirteistä. Ihmissuhteissa epäonnistuminen tuo mukanaan epävarmuutta ja heikentää itsetuntoa. Tämä vaikuttaa siihen, ettei käyttäytyminen ole tavallista. Epätavallinen käyttäytyminen ärsyttää helposti muita ja samalla karkottaa ihmisiä ja alkava ystävyysuhde katkeaa. Tämä puolestaan lisää epävarmuutta omasta kelpaavuudesta ja johtaa siihen, ettei käyttäytyminen ei ole luontevaa. Huono itsetunto voi näkyä myös ripustautumisena toiseen ja jatkuvana tarpeena olla kaverin kanssa. Tämä karkottaa helposti ystävät. (Nevalainen 2009, 48-53.)



Kuvio 1. Yksinäisyyden negatiivinen kehä Junntilan mukaan.

Myös Junntila (2015a, 79) puhuu yksinäisyyden vuorovaikutuksen negatiivisesta kehästä. Jos lapsella on hyvin vähän vuorovaikutussuhteita, seurauksena ovat heikot sosiaaliset taidot. Vastaavasti heikot sosiaaliset taidot ovat yhteydessä alhaiseen itsetuntoon. Seurauksena ovat kielteiset käsitykset, aikeet ja odotukset muita kohtaan. Näistä seuraa muiden ikäisten negatiiviset havainnot ja reaktiot, sekä joutuminen torjutuksi. Mitä pitempään kehä pyörii, sitä voimakkaampia ja pysyvämpiä ovat sen vaikutukset. Uusitalo (2007, 26) vastaavasti pohtii sitä, että mikä on ensin: onko yksinäisyys, masennus vai heikko itsetunto. Syy-seuraus – suhde ei ole hänen mielestään aina varma. (Uusitalo 2007, 26.) Tämä kolmikko: yksinäisyys, sosiaalinen ahdistuneisuus ja masentuneisuus saavat toimimaan päinvastoin, mitä pitäisi eli vetäytymään pois sosiaalisista tilanteista. Yksinäisyyden isompia ongelmia on se, että siitä on vaikea päästä eroon, jolloin se jää pitkäaikaiseksi tai pysyväksi olotilaksi. (Junntila 2015a, 74–75,112.)

## 4 Opinnäytetyön tarkoitus ja tavoite

Tämän Integroivan kirjallisuuskatsauksen tarkoituksena on kuvata sosiaalisen kompetenssin, varhaisten vuorovaikutussuhteiden ja persoonatekijöiden vaikutusta lapsen yksinäisyyteen. Tässä opinnäytetyössä tehdään yhteenveto eli synteesi useasta aikaisemmin tehdyistä yksittäisistä tutkimuksista. Kirjallisuuskatsauksessa pyritään esittämään tärkeimmät tutkimustulokset, jotka käsittelevät aihetta ja vastaavat tutkimuskysymyksiin: Mistä lapsen yksinäisyys johtuu ja mitä seurauksia sillä on? Mitkä varhaisen vuorovaikutuksen ongelmat, sosiaaliseen kompetenssiin ja persoonallisuuden liittyvät tekijät vaikuttavat lapsen yksinäisyyden syntyyn? Tällä kirjallisuuskatsauksella halutaan tietää ilmiön nykytila ja mitä aiheesta tällä hetkellä tiedetään. Tutkimuksen kohteena ovat alle 15 vuotiaat lapset. Tutkimuksen tavoitteena on lisätä tietoa ja ymmärrystä lasten yksinäisyyteen liittyvistä tekijöistä, jotta lasten ja nuorten parissa työskentelevät pystyisivät ennaltaehkäisemään yksinäisyyttä ja auttamaan yksinäisyyden ongelmista kärsiviä lapsia ja nuoria.

## 5 Integroiva kirjallisuuskatsaus ja sen toteutus

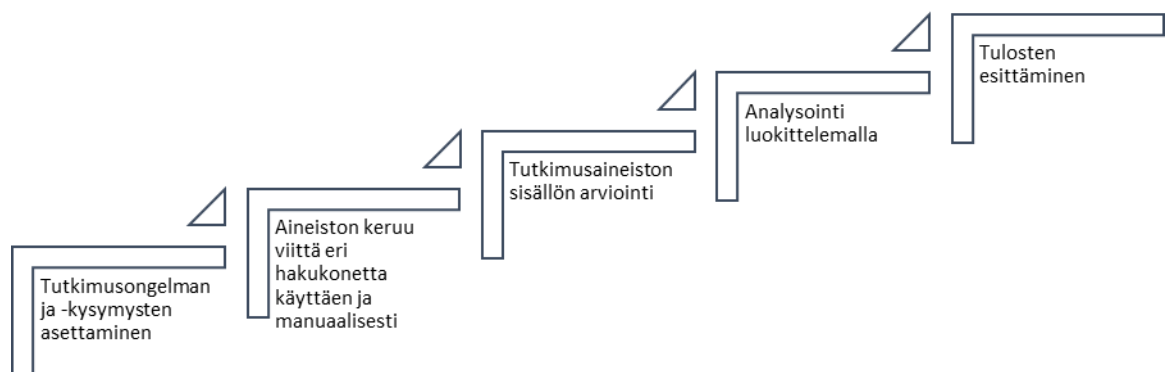
### 5.1 Integroiva kirjallisuuskatsaus

Tässä opinnäytetyössä on käytetty integroivaa kirjallisuuskatsausta, koska on haluttu kuvata lapsen yksinäisyyteen yhteydessä olevia tekijöitä laajasti ja monipuolisesti. Integroiva kirjallisuuskatsaus on yleiskatsaus, jota eivät rajoita tarkat säännöt. Se mahdollistaa myös laajemman tarkastelu näkökulman kuin systemaattinen kirjallisuuskatsaus. Tutkimuskysymykset ovat laajoja. Tässä opinnäytetyössä kysymykset olivat: Mistä lapsen yksinäisyys johtuu ja mitä seurauksia yksinäisyydellä on? Mitkä varhaisen vuorovaikutuksen ongelmat, sosiaaliseen kompetenssiin ja persoonallisuuden liittyvät tekijät vaikuttavat lapsen yksinäisyyden syntyyn? Integroidussa kirjallisuuskatsauksessa voidaan analysoida eri menetelmin tehtyjä tutkimuksia. Tämän

tyyppiseen katsaukseen kuuluu kriittinen tarkastelu ja synteessin teko aikaisemmin tehdyistä useista tutkimuksista. (Salminen 2011, 8.)

## 5.2 Kirjallisuuskatsauksen vaiheet

Integroituun kirjallisuuskatsaukseen kuuluu vaiheittain etenevä prosessi (Stolt ym. 2016, 13, Sulosaari & Kajander-Unkari, 2016, 110). Tämän opinnäytetyön kirjallisuuskatsauksen vaiheet on kuvattu alla olevalla kuviolla.



Kuvio 2. Integroidun kirjallisuuskatsauksen vaiheet (mukaillen Kajander-Unkuri & Sulosaari 110-113)

## 5.3 Tiedonhakuprosessi

Opinnäytetyön tiedonhaku suoritettiin 3.5.2016. Tiedon haku tehtiin systemaattista tiedonhaun periaatteita noudattaen. Tiedonhakuun käytettiin viittä eri hakukonetta. Hakusanoina Artossa, Aleksissa ja Melindassa käytettiin Yksinäisyys ja lapset. Ebscossa ja Social Care Onlinessä Loneliness and children. Hakusanojen etsimessä käytettiin Finiton ylläpitämää MeSH-sanastoa. Valinta prosessissa valikoitui seitsemän artikkelia

tutkimustuloksiin. Lisäksi tutkittavaa aineistoa haettiin manuaalisesti lähdeluettelosta. Manuaalisesti haettuja aineistoja tutkimustuloksissa käytettiin 12. Hakuprosessissa käytettiin myös JAMK:n kirjaston informaatikon apua.

Taulukko 1. Tiedon haku- ja valintaprosessi.

<i>Hakukone</i>	<i>Hakusana</i>	<i>Koko hakutulos</i>	<i>Otsikon ja tiivistelmän perusteella valitut</i>	<i>Saatavuuden perusteella valitut</i>	<i>Koko tekstin perusteella valitut</i>
<i>Arto</i>	Yksinäisyys ja lapset	7	3	2	0
<i>Aleksi</i>	Yksinäisyys ja lapset	36	4	3	1
<i>Melinda</i>	Yksinäisyys ja lapset	16	2	2	2
<i>Ebsco (Cinahl)</i>	Loneliness and children	15	5	4	4
<i>Social Care Online</i>	Loneliness and children	11	2	2	0
<b><i>Yhteensä</i></b>		85	14	7	7

## 5.4 Mukaanotto- ja poissulkukriteerit

Alla olevassa taulukossa kerrotaan tämän opinnäytetyön tutkimusaineiston haussa käytetyt mukaanotto- ja poissulkukriteerit. Nämä kriteerit laadittiin ennen tutkimusaineiston hakua.

Taulukko 2. Mukaanotto- ja poissulkukriteerit

<b>Mukaanottokriteerit</b>	<b>Poissulkukriteerit</b>
Vertaisarvioituja tieteellisiä julkaisuja	Opinnäytetyöt, kirjallisuuskatsaukset, ei vertaisarvioidut, kirjat
Aineisto on saatavilla kokonaisena	Ei ole saatavilla aineiston koko tekstiä
Tutkimusaineiston hankkimisesta ei aiheudu kustannuksia	Tutkimus aineiston hankkimisesta aiheutuu kustannuksia tai on vaikeasti saatavilla
Julkaistu viimeisen kymmenen vuoden aikana (2006-2016)	Ennen vuotta 2006 ilmestyneet tutkimukset
Vastaa tutkimuskysymykseen	Eivät vastaa tutkimuskysymykseen
Aihe käsittelee sosiaalista kompetenssin, varhaistenvuorovaikutussuhteiden, itsetunnon tai persoonallisuuden yhteyttä yksinäisyyteen	Aihe käsittelee kulttuuritaustan, erilaisuuden, vammaisuuden, laitoshoidon yhteyttä yksinäisyyteen.

## 5.5 Aineiston analyysi ja tulkinta

Aineiston analyysi aloitettiin heti keruuvaiheen jälkeen. Aineiston analyysissä käytettiin luokittelua. Pääluokkina olivat varhaisen vuorovaikutussuhteiden ongelmat, sosiaalinen kompetenssi ja persoonalliset tekijät. Pääluokkien alle järjestettiin samaa aihetta koskevat asiat alaluokkiin. Esimerkiksi sosiaalisen kompetenssin alle tuli alaluokka sosiaaliset taidot. Sosiaalisiin taitoihin sisältyi muun muassa tunteiden ilmaisu. Tämä vastaa tutkimuskysymykseen: Mitkä sosiaalisen kompetenssiin sisältyvät tekijät vaikuttavat lapsen yksinäisyyden syntyyn?

Aineistosta pyrittiin löytämään olennaiset asiat, jotka vastaavat tutkimuskysymyksiin. Tutkimuskysymyksiin vastaavista tutkimustuloksista tehtiin synteesi. Pyrittiin löytämään kokonaisvaltainen näkemys ilmiöstä. Johtopäätökset ja tulkinnat perustuvat tutkimustulosten synteesiin. (Hirsjärvi, Remes ja Sajavaara 2004, 211-215.)

Taulukko 3. Analysoitu aineisto.

Aleksi	Melinda	Ebsco	Manuaaliset
Kaltiala-Heino, R., Ranta K. & Fröjd, S. 2010. Nuorten mielenterveys koulumaailmassa.	Hätinen, H. & Partti, T. 2014. <i>”Kaikki katsoisivat ympärilleen”</i> – 5.luokkalaisten lasten kokemukset ja käsitykset yksinäisyydestä.	AL-Yagon, M. 2008. On the links between aggressive behavior, loneliness, and patterns of close relationships among non-chinical school-age boys.	Mustajärvi, S. 2012. Yksin ryhmässä – Vetäytyvät lapset ja syrjäytyminen päiväkodissa.
	Junttila, N. 2010. Social competence and loneliness during the school years. Issues in assessment intergenerational transmission.	Barker, E., Borge, A., Pederson, S. & Vitaro, F. 2007. The Timing Middle-Childhood Peer Rejection and Friendship: Linking Early Behavior to Early-Adolescent Adjustment.	Kangasniemi, J. 2008. Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion tekstitelevision Nuorten palstan kirjoituksissa.
		Obsuth, I. Eisner, M., Malti, T. & Ribeaud, D. 2015. The Developmental relation between aggressive behavior and prosocial behavior: A 5-year longitudinal	Laine, K. & Neitola, M. 2002. Lasten syrjäytymisen päiväkodin vertaisryhmästä.

		study.	
		Coplan, R. & Weeks, m. 2010. Unsocialbility in Middle Childhood. Conceptualization, assessment, and associations with Socioemotional Functioning.	Kirves, L. & Stoor-Grenne, M. Kiusaamisen ehkäisy varhaiskasvatuksessa. Kiusaamisen ehkäisyn ja puuttumisen suunnitelman laatiminen. MLL.
			Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisessa verkostossa.
			Neitola M. 2011. Lapsen sosiaalisen kompetenssin tukeminen – vanhempien epäsuorat ja suorat vaikutustavat.
			Salmivalli, C. 2005. Kavereiden kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys.
			Uusitalo, T. 2007. Nuoruusajan yksinäisyys.
			Aro, L. & Lintu T. 2012. Lasten kokemuksia yksinäisyydestä.
			Junttila, N. 2015a. Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys.
			Junttila, N. 2015b. Lasten ja nuorten yksinäisyyden juurilla.



			Cacioppo, J. 2011. Psychologist John Sacioppo explains why loneliness is bad for your health. Institute for Genomics & Systems Biology.
--	--	--	---

## 6 Tutkimustulokset

Tutkimustulokset luokiteltiin tutkimuskysymysten mukaan. Tutkimuskysymyksistä muodostui pääluokat. Nämä pääluokat ovat varhaisen vuorovaikutuksen epäonnistuminen, sosiaalinen kompetenssi, persoonalliset tekijät ja yksinäisyyden seuraukset. Aineistoa analysoitaessa muodostui alaluokat, jotka ovat kirjoitettu lihavoiduin kirjaimin.

### 6.1 Varhaisen vuorovaikutuksen epäonnistuminen

Aineiston analyysia tehdessä erottui varhaisista vuorovaikutuksista johtuvia syitä. Joita olivat kiintymyssuhteen epäonnistuminen, vanhempien suhtautuminen, turvattomuus, asuinympäristöstä johtuvat vähäisen ystävyysuhteet ja koulukiusatuksi joutuminen.

**Kiintymyssuhteen epäonnistuminen**, lapsuuden kokemukset ja turvattomuus altistavat myöhemmälläkin iällä yksinäisyyden kokemuksille ja vaikeuksille luoda ystävyysuhteita. Laiminlyödyt lapset joutuvat usein kokemaan läpi elämän kestävää yksinäisyyttä. Vanhempien huonon käytöksen seurauksena voi olla myös itseinho tai viha. Vanhempien kielteinen käytös lasta kohtaan voi johtaa myös luottamuksen puutteeseen. Itseinho ja luottamuksen puute ovat esteenä solmia ystävyysuhteita. (Kangasniemi 2008, 119, 226) AL-Yagon (2008, 81-83) on tutkinut aggressiivisuuden vaikutusta yksinäisyyteen turvallisesti ja turvattomasti kiintyneillä kouluikäisillä pojilla. Hänen tutkimuksen mukaan huomattavasti korkeampi aggressiivisuus ja yksinäi-

syys oli turvattomasti kiintyneillä lapsilla kuin turvallisesti kiintyneillä. Turvattomasti kiintyneillä lapsilla oli korkeampi aggressio, siitä huolimatta kokivatko he yksinäisyyttä vai ei. Vastaavasti aggressiivisesti käyttäytyvillä lapsilla oli yksinäisyys korkeampi verrattuna matalan aggression omaaviin. Varhaisen kiintymyssuhteen laatu näkyi ystävyyssuhteen laadussa. Aggressiivisilla lapsilla oli huonompilaatuista ystävyyttä. Äidin alhaisella ammattiasemalla ja ahdistuneisuudella todettiin olevan Barker ym. (2007) tutkimuksessa vaikutusta lapsen ystävyyssuhteiden muodostumiselle. Mielen-terveysseuran vuonna 2007 tekemässä yksinäisyystutkimuksessa vastaajista vain 8/135 koki turvattoman lapsuuden olevan syynä yksinäisyyteen (Heiskanen2011, 85).

**Vanhempien suhtautuminen** vaikuttaa lapsen yksinäisyyteen. Lapsen saadessa osakseen väheksyntää ja halveksuntaa, hän alkaa muuttaa käytöstään sen mukaan, miten ympäristö hänen suhtautuu, esimerkiksi ystävällisestä lapsesta voi tulla vetäytyvä, aggressiivinen ja epäluuloinen. (Junttila 2015a, 125-126.) Vanhempien liika suojelevuus ja kontrolli estävät kaverisuhteiden muodostumista sekä lapsen pääsyä kaveriporukoihin. Ne myös lisäävät kiusatuksi joutumista. (Neitola 2011, 128.) Liika suojelevuus voi estää myös sosiaalisia taitoja kehittymästä, kuten aloitteentekotaitoa ja itsenäisyyttä (Kangasniemi 2015, 173). Junttila (2010, 58) on tutkinut, että onko yksinäisyys vanhemmilta lapsille periytyvää. Hänen tutkimuksesta käy ilmi, että vanhemmat, joilla on vähän ystävyyssuhteita tai läheisiä sukulaissuhteita, eivät luota omaan osaamiseen ja pystyvyyteen kasvattajana. Epävarmuus ja heikko itseluottamus heijastuvat lapseen. Erityisesti tyttöjen kohdalla vanhempien kokema yksinäisyys näytti periytyvän. Uusitalon (2007, 25) mukaan yksi lasten yksinäisyyden muoto on turvallisen aikuisen kaipuu. Aikuisilla ei ole useinkaan aikaa, halua tai taitoa keskustella kehitykseen ja ihmissuhteisiin liittyvistä asioista lapsen kanssa. Noin viidesosa nuorista kärsii vanhemmuuden puutteesta. Aron ja Linnun (2012, 60-61) tutkimus paljastaa, että monet lapset (28/92), erityisesti pojat kokevat yksinäisyyden johdettavan ajan puutteesta, koska harrastukset vievät oman tai kavereiden ajan. Kangasniemen (2015, 169) tutkimuksessa 11/392 lasta koki vanhempien suhtautumisen, huonon mallin tai liiallisen alkoholin käytön olevan syynä yksinäisyyteen.

**Turvattomuus** lapsuudessa johtaa usein krooniseen yksinäisyyteen. Vanhempien antama huono malli, liiallinen alkoholin käyttö tai perheväkivalta voivat estää ystävyyssuhteiden solmimista. Väkivallan tai seksuaalisen hyväksikäytön kohteeksi jou-

tuminen johtavat usein vanhuuteen saakka ulottuvaan yksinäisyyteen, koska luottamus ihmisiin on menetetty (Kangasniemen 2008, 173-175.) Kenneth Dodgen (1991) esittämien päätelmien mukaan varhaisten vuorovaikutussuhteiden ongelmat, turvatomuuden kokemukset ja väkivallan uhriksi joutuminen kotona johtaa reaktiiviseen aggressioon. Reaktiivinen aggressio on räjähtävää ja kontrolloimatonta aggressiivisuutta, johon sisältyy vihan ja suuttumuksen tunteita. Reaktiivinen aggressiivisuus lisää koulukiusatuksi joutumista. Kyseessä voi olla kuviteltu tai todellinen uhkatilanne. (Salmivalli 2005,63, 68.)

**Asuinympäristö** vaikuttaa kaverisuhteisiin. Pitkään asuminen samalla alueella edesauttaa kaverisuhteiden ylläpitämisessä ja sosiaalisten suhteiden luomisessa. Pitkät välimatkat kavereihin ja asuinympäristön vaarallisuus vähentävät lapsen sosiaalisia suhteita. Lapsen voi olla vaikea solmia tyydyttäviä kaverisuhteita, jos koulu ja asuinympäristö ovat kaukana toisista. Tällöin koulukavereiden luokse voi olla vaikea päästä. Myös asuin- tai kouluympäristössä koettu syrjintä estävät kaverisuhteiden muodostamista. Asuinympäristön ja päiväkodin kaverisuhteilla on suuri merkitys koulun ajan kaverisuhteisiin, koska lasten vanhempien näkemyksen mukaan merkittävät kaverisuhteet on solmittu jo varhaislapsuudessa. (Neitola 2011, 119- 124.) Yksinäisyyden ilmenemistä lisää lapsen asuminen haja-asutusalueella, jossa ei ole lähellä kavereita. Asuinpaikan vaihtaminen voi saada aikaan yksinäisyyden, koska vakiintuneihin kaveriporukoihin voi olla vaikea päästä. Myös ystävien muutot toiselle paikkakunnalle voi johtaa yksinäisyyteen. Kangasniemen tutkimasta aineistosta 2.3 % yksinäisyys johtuu muuttamisen seurauksista. (Kangasniemi 2008, 168-169, 173.)

**Koulukiusatuksi joutuminen** on Kangasniemen (2012, 168-170) tutkimuksessa 7.7 prosentilla (30/392) yksinäisyys syy. Hänen tutkimuksen mukaan se on suurin ulkoinen yksinäisyyttä aiheuttava tekijä lapsilla ja nuorilla. Koulukiusaaminen johtaa helposti krooniseen yksinäisyyden tunteeseen. Koulukiusaamiseen liittyy usein ulkonäön arvostelua. Kiusaaminen jättää elämän mittaiset arvet: kiusattu menettää helposti luottamuksen toisiin ihmisiin, itsetunto ja omanarvontunto kärsivät. Kiusatuksi joutunut on usein kiusaamisen loputtuakin epävarma ihmissuhteissa. Kiusatulle saattaa jäädä patoutuneita vihan tunteita, jotka voivat näkyä esimerkiksi syömishäiriönä tai itsensä viiltelynä. Salmivalli (2005, 57) on sitä mieltä, että koulukiusaaminen aiheuttaa erityisesti vaikeutta luottaa muihin ihmisiin, mutta myös masentuneisuutta. Kan-

gasniemen (2012, 184) aineistossa koulukiusattuihin liittyy tiettyjä persoonapiirteitä, kuten heikko itsetunto, masentuneisuus, vihan tunteet ja luottamuksen puute. Hän pohtii sitä, että aineistosta ei käy ilmi onko ne seurausta vai syy koulukiusatuksi joutumiseen. Salmivallin (2005, 127-129, 133) mielestä myös sosiaaliset lapset voivat tulla torjutuksi ja kiusatuksi, jos ryhmällä on ennakkoluuloja ja negatiivisia käsityksiä lapsesta. Sosiaalista mainetta ja roolia on vaikea muuttaa. Vaikka torjutut/kiusatut lapset toimisivat miten tahansa, käyttäytyminen koetaan kielteisesti. Erikoinen maine saattaa alkaa harmittomasta leikistä, joka jatkuu kiusaamisena. Vähitellen ikätoverit alkavat nähdä kiusatun erikoisena ja epämiellyttävänä. Myös päiväkotikäisillä esiintyy kiusaamista. Laine & Neitolan (2002, 46, 61) tutkimuksesta käy ilmi, että 9.8 % päiväkotikäisistä lapsista joutuu kiusatuksi. Kiusaaminen on enimmäkseen fyysistä esimerkiksi potkimista.

## 6.2 Sosiaalinen kompetenssi

Tässä luvussa käsitellään analyysin perusteella löytyneitä sosiaaliseen kompetenssin liittyviä yksinäisyyden aiheuttajia. Näitä tekijöitä ovat huonot sosiaaliset taidot ja käyttäytymisen ongelmat. Juntilan (2015a, 158) mielestä sosiaalinen kompetenssi on yleisin yksinäisyyteen liittyvä tekijä.

**Huonot sosiaaliset taidot** ovat Kangasniemen (2012, 177) tutkimuksessa suurin yksinäisyyttä aiheuttava tekijä. Tunteiden ilmaisu, aloitteellisuus, kompromissien tekeminen, leikkiin pääseminen ja ohjeiden noudattaminen ovat vaikeita sosiaalisia taitoja yksinäisille lapsille (Laine & Neitola 2002, 78). Lapset, joilta puuttuvat sosiaaliset taidot torjutaan kaveriporukoissa. Nämä johtavat helposti kierteeseen, koska sosiaalisia taitoja ei voi oppia yksin ilman kavereita. (Juntila 2015a 158) Juntila (2010, 55, 69) on selvittänyt muun muassa sosiaalisen kompetenssin vaikutusta yksinäisyyteen. Hänen mukaan sosiaalisten taitojen merkitys on erittäin suuri kaverisuhteissa. Vuorovaikutustaitojen merkitys tytöillä ja sosiaalisessa yksinäisyydessä on suurempi kuin pojilla ja emotionaalisessa yksinäisyydessä. Laine & Neitolan (2002, 78) päiväkotilapsille tehdyssä tutkimuksessa henkilökunta arvioi sosiaaliset taidot huomattavasti heikommiksi yksinäisillä lapsilla kuin ei-yksinäisillä. He pitivät yksinäisten lasten heikompina taitona hallita tunne ilmaisuaan. Suurin osa yksinäisistä lapsista oli epävarmoja leikkiin pääsemisestä ja leikkiin pääsemisen keinot olivat epärealistiset, ku-

ten uuden leikin aloittaminen. Neitolan (2011, 132–139) tutkimuksen mukaan yksinäisillä lapsilla sosiaalisista taidoista ja valmiuksista eniten kehitettävää oli odottamisen sietämisessä, erityisesti vanhempien huomion ja tarpeiden tyydyttämisen suhteen. Vanhempien mielestä erityisen kehitettävä taito oli tunnetaidot. Vanhemmista lähes puolet koki ne heikoimpana sosiaalisena taitona. Lapsen on vaikea hillitä omia tunteita tai ilmaista niitä. Vertaissuhdeongelmaisten lasten vanhemmista noin neljännes koki kehittämistä vaativiksi taidoiksi ristiriitojen ratkaisu- ja yhteistyötaidot, itseluottamukseen- ja itsetuntoon liittyvät taidot. Ryhmään liittyminen, leikkiin pyytämisen ja kanssakäymisen aloittaminen olivat vaikeaa neljäosalla lapsista. Häviämisen ja epäonnistumisen sietäminen oli myös vaikeaa yksinäisyydestä kärsivillä lapsilla.

Sosiaalisten taitojen heikkoon kehittymiseen voivat vaikuttaa muun muassa tarkkaavaisuus- ja yliaktiivisuushäiriöt, toiminnanohjauksen vaikeudet ja impulsiivisuus. Esim. ADHD-oireet. Tällaisilla lapsilla on ongelmia vuorovaikutuksessa ikätovereiden kanssa. Näihin häiriöihin liittyy usein myös oppimisvaikeuksia, jotka vaikuttavat itsetuntoon. Itsetunto vastaavasti vaikuttaa ystävyys-suhteisiin. Depressiossa ja ahdistushäiriössä lapsi/nuori ei aina pysty käyttämään sosiaalisia taitojaan. Autistisilla lapsilla ydin oire on vuorovaikutustaitojen puute. (Kaltiala-Heino ym. 2010.)

**Käyttäytymiseen liittyviä** yksinäisyyttä aiheuttavia tekijöitä ovat muun muassa itkuisuus, vähäpuheisuus, syrjäänvetäytyvyys, aloitekyvyttömyys, arkuus, etäisyys, tunteiden piilottaminen, yksinoleminen, jännittäminen ja kiltteys (Kangasniemi 2012, 199.) Barker ym. (2007) ovat tutkineet (tutkimuksessa mukana 551 lasta) käyttäytymisen ongelmien, vertaissuhteiden hylkäämisen, äidin ammattiasema ja masentuneisuuden vaikutuksia yksinäisyyteen ja rikollisuuteen. Tutkimuksesta käy ilmi, että lapsen käyttäytymisellä on vahva vaikutus 9-10 vuoden iässä ystävyys-suhteisiin. Jos lapsi joutuu torjutuksi 9-10 vuoden iässä, yksinäisyys lisääntyy 10- 11 vuotiaiden iässä. Kavereiden torjumiseksi joutuminen tai ystävättömyys keskilapsuuden alussa yhdessä käyttäytymisen ongelmia kanssa, tulee olemaan kohonnut riski torjumiseen ja vähäisiin kaverisuhteisiin koko kehitysiässä. Torjuminen voi johtaa siihen, että lapselta evätään pääsy ryhmän toimintaa, jossa sosiaalisia- ja vuorovaikutustaitoja opitaan ja ystävyys-suhteita solmitaan. Torjutut lapset voidaan jättää sosiaalisesta toiminnasta ikäistensä kanssa esimerkiksi välitunnilla peleistä ja syntymäpäiväjuhlista. Laine &

Neitolan (2002, 51-52) tutkimuksessa torjuttujen minä käsitys oli merkittävästi alhaisempi kuin ei-torjuttujen.

Päiväkoti-ikäisille syrjäänvetäytyvyys oli iso riski tulla myös torjutuksi ja yksinäiseksi (Laine & Neitolan 2002,46). Junttila (2015a, 89–90) kirjoittaa, että päiväkotikäisen yksinäisyys johtuu joko torjutuksi tulemisesta tai syrjään vetäytyvästä käyttäytymisestä. Coplan ja Weeks (2010, 120-121), jotka ovat tutkineet 6-8 vuotiaiden epäsosiaalisuutta ovat sitä mieltä, että syrjäänvetäytyvät lapset eivät välttämättä koe ongelmaiseksi kaverisuhteiden vähäisyyttä tässä iässä, mutta syrjäänvetäytyvä käyttäytyminen lisää ikätovereiden hylkäämiseksi joutumista. Tämä voi aiheuttaa myöhemmin sosiaalisia ja emotionaalisia ongelmia. Mustajärvi (2012, 60)) on tehnyt laajan tutkimuksen alle kouluikäisille päivähoitossa oleville lapsille. Hänen tutkimuksen mukaan vetäytyvät lapset eivät osallistu rooli- ja mielikuvitusleikkeihin yhtä paljon kuin sosiaaliset lapset. Ero on merkittävä näiden välillä. Roolileikit vaativat sosiaalisia taitoja, sekä pitkäkestoista leikinhallintakykyä. Mustajärvi on sitä mieltä, että syrjään vetäytyviltä yksinäisiltä lapsilta puuttuu usein halu, taito tai rohkeus osallistua leikkeihin muiden lasten kanssa, etenkin jos leikki vaatii mielikuvitusta. Mustajärven tutkimuksessa vetäytyvillä pienillä lapsilla oli muita lapsia huomattavasti vaikeampaa tunnistaa omia ja muiden tunteita. Jos tunnetaidot puuttuvat, on erittäin vaikea luoda ystävyyssuhteita. Vetäytyvillä lapsilla oli myös vaikeuksia ilmaista mielipiteitä ja omaa tahtoa. Laine & Neitolan (2002,46) tutkimuksessa 11.2 % päiväkotilapsista oli syrjäänvetäytyviä.

Junttilan (2010,69) mukaan etenkin impulsiivinen ja häiriökäyttäytyminen vähentävät ystävyyssuhteita. Noin puolella yksinäisistä pienistä lapsista on ongelmia toisten lasten kanssa toimeen tulemisessa. He saattavat käyttäytyä väkivaltaisesti muita lapsia kohtaa, he eivät osaa auttaa kaveria ja eivät tiedä miten päästä leikkiin. Obsuth ym. (2015) ovat tutkineet aggressiivisen käytöksen vaikutusta prososiaalisuuteen. Heidän tutkimus osoittaa, että aggressiivinen käytös johtaa vertaissuhdevaikeuksiin. Lapset, jotka käyttäytyvät aggressiivisesti saavat muilta negatiivisia arviointeja. Heillä on siten vähemmän mahdollisuuksia kehittää omia sosiaalisia taitoja. Laineen & Neitolan (2002, 76- 78, 97) tutkimuksessa viisi-seitsemänvuotiaille päiväkotilapsille kävi ilmi, että yksinäisillä lapsilla yhteistä oli käyttäytymisen ongelmat ja erityisesti aggressiivisuus aiheutti torjutuksi tulemisesta. Ristiriita- ja kiusaamistilanteissa noin kol-

masosa yksinäisistä lapsista reagoi väkivaltaisesti esimerkiksi lyömällä. Uusitalon (2007, 32.) vahvistaa, että lapselta saattaa puuttua empatiakyky, joka ilmenee kiusaamisena tai kyvyttömyytenä asettua toisen asemaan. Jos empatiankyky puuttuu, silloin vertaisten luottamuksen saaminen on vaikeaa. Salmivallin (2005, 28) tutkimus tuo esille, että torjutut lapset ovat joko vetäytyviä tai aggressiivisesti käyttäytyviä. Pienillä lapsilla aggressiivinen käytös lisää torjutuksi tulemisen riskiä. Keskilapsuudessa ja nuoruusiän läheisyydessä aggressiivisesti käyttäytyvät lapset voidaan ottaa mukaan ryhmään, mutta vetäytyjät voivat tulla torjutuksi.

Al-Yagon (2008, 81-83) tutkimuksestaan käy ilmi, että lapset, jotka käyttäytyvät aggressiivisesti olivat merkittävästi yksinäisempiä kuin matalan aggression omaavat lapset. Mitä aggressiivisemmin lapsi käyttäytyi, sitä vähemmän oli ystäviä. Ystävyys oli myös laadullisesti huonompaa. Salmivallin (2005, 106) mukaan aggressiiviset lapset poikkeavat ei-aggressiivista lapsista kaikissa viidessä vaiheessa, joita tarvitaan sosiaalisen tiedon käsittelyyn. Nämä vaiheet ovat tilannevihjeiden havainnointi, tulkinta, tavoitteen asettelu, vaihtoehtoisten toimintamenetelmien haku muistista ja sopivan menetelmän valinta. Näihin vaiheisiin vaikuttavat lapsen käsitykset itsestä ja muista.

### 6.3 Persoonalliset tekijät

Tutkimustulosten valossa nousi seuraavat persoonatekijöistä johtuvat syyt: temperamentti, luonteenpiirteet, itsetunto, sairaudet ja fyysinen olemus. Kangasniemen (2012, 240) laajassa tutkimusaineistossa 44,7 % tutkimukseen vastaajista koki yksinäisyyden johtuvan yksilön sisäisistä tekijöistä eli persoonatekijöistä.

**Luonteenpiirteet** voivat estää ihmisiä kiinnostumasta heistä eli sosiaalinen haluttavuus voi olla huono. Jos sosiaalinen haluttavuus on matala, usein uusien sosiaalisten suhteiden solmiminenkin on vaikeaa. (Kangasniemi 2012, 178) Myös temperamentti vaikuttaa siihen, miten muut suhtautuvat yksilöön. Helposti ärtyvä ja liian aktiivinen lapsi joutuu helposti riitoihin muiden kanssa ja saa sitten herkästi negatiivista palautetta. (Keltinkangas-Järvinen 2012, 95.) Uusitalon (2007, 32.) mukaan aggressiivista, määräilevää, itsekästä ja vaativaa lasta, helposti toiset lapset välttelevät. Laine & Neitolan (2015, 75) tutkimuksessa päiväkotikäisillä lapsilla yksinäisillä lapsilla koros-

tuivat seuraavat luonteenpiirteet: hyväntahtoisuus, herkkyyks, arkuus, epävarmuus, määrällisyys ja sisäänpäin suuntautuneisuus. Kangasniemi (2012, 182) luokittelee myös masentuneisuuden luonteen piirteeksi. Hänen aineistossaan 8.4 % kokee sen yksinäisyyden aiheuttajaksi. Hänen tutkimuksen mukaan masentuneisuus liittyy erityisesti sosiaaliseen yksinäisyyteen.

Myös **temperamentti** vaikuttaa siihen, miten muut suhtautuvat yksilöön. Helposti ärtyvä ja liian aktiivinen lapsi joutuu helposti riitoihin muiden kanssa ja saa sitten herkästi negatiivista palautetta. (Keltinkangas-Järvinen 2012, 95.) Aggressiivista, määrällivää, itsekästä ja vaativaa lasta, helposti toiset lapset välttelevät. (Uusitalo, 2007, 32.) Temperamenttilta ujot voivat helposti joutua ryhmässä torjutuiksi ja toisten lasten kiusaamisen uhriksi. Tällainen lapsi ei välttämättä saa myönteisiä vuorovaikutuskokemuksia. Sosiaaliset taidot eivät myöskään pääse kehittymään riittävästi. Lapsi voi ajautua negatiiviseen kehään. (Kirves & Stoor-Grenne) Kangasniemen (2008, 182) mukaan ujous on suurimpia persoonatekijöitä, joka voi johtaa krooniseen yksinäisyyteen. Coplan ja Weeks (2010, 105, 120-121) ovat päätyneet samaan tulokseen tutkimuksessaan. Heidän tutkimuksesta käy ilmi, että ujous aiheuttaa enemmän kaverisuhteongelmia kuin syrjäänvetäytyvyys. Tutkimuksen mukaan ujot lapset halusivat sosiaalisia kontakteja, mutta pelkäävät sosiaalista vuorovaikutusta. Myös emotionaalisia kaverisuhteisiin liittyviä ongelmia heillä on enemmän kuin syrjäänvetäytyvillä lapsilla. Aron ja Linnun (2012, 56-57) tutkimuksessa myös lapset itse kokevat persoonatekijöistä johtuvista syistä, ujouden olevan syynä heidän yksinäisyyteensä. Ujoudesta johtuvaan yksinäisyyteen liittyy usein itseluottamuksen puute ja masentuneisuutta (Kangasniemen 2008, 182). Kangasniemen (2012, 181-182) aineistossa ujous oli 6,4 % yksinäisyyden aiheuttaja.

**Huono itsetunto** liittyy erityisesti pitkäkestoiseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen. Kangasniemen (2012, 182) tutkimuksessa 6.6 % ilmaisee huonon itsetunnon yksinäisyyden aiheuttajaksi. Uusitalon (2007, 35–36) mielestä yksinäisyydessä on usein kysymys itsearvostuksen puutteesta. Ilman läheisten ystävyysuhteiden peilausta, itsearvostus ei pääse kehittymään. Jos ei arvosta itseään, ei myöskään koe, että toiset arvostavat häntä. Yksinäiset arvioivat itseä kielteisemmin kuin muut ja syyttävät itseä epäonnistumisesta kaverisuhteissa (Junttila 2015a, 113). Yksinäinen lapsi yli kontrolloi ja -kritisoi itseään ja käytöstään. Huonoin mahdollinen syy-selitys yksinäisyydelle



Junttilan mielestä onkin itsestä johtuva syy, esimerkiksi jokin luonteenpiirre, jota on mahdotonta muuttaa. (Junttila 2015a, 8283) Huono itsetunto voi edesauttaa koulu- kiusatuksi joutumista. Kiusatuksi joutuminen heikentää itsetuntoa. Myös luottamus muihin ihmisiin menee. (Kangasniemi 2008, 168, 182-184) Salmivallin (2005, 50-52) tutkimus viides-kuudesluokkalaisille tukee edellä mainittujen tutkijoiden näkemystä itsetunnon vaikutuksesta yksinäisyyteen. Hän korostaa negatiivisen käsityksen itsestä lisäävän kaikenlaisia kaverisuhdeongelmia. Riskinä on joutua kiusatuksi, torjutuksi ja yksinäiseksi, jos lapsella on huono itsetunto, eikä luota itseensä ja kykyihinsä ollessaan vertaisten kanssa. Torjutuksi ja kiusatuksi joutuminen edelleen lisää kielteistä käsitystä itsestä. Pojilla lisäksi kielteinen käsitys ikätovereista lisää riskiä vastavuoroisen ystävän puuttumiselle. Aro ja Lintu (2012, 56) ovat tutkineet, mistä 5-7 luokkalaiset lapset kokevat yksinäisyyden johtuvan. Vain 12/92 koki yksinäisyyden johtuvan omasta persoonasta tai itsetunnosta, mutta heikko itsetunto voi olla monen muun syyntaustalla. Tutkimus tuo esille, että ihmiset, jotka kärsivät heikosta itsetunnosta, pelkäävät sosiaalisia tilanteita ja kokevat, etteivät kelpaa kenellekään ystäviksi. Sosiaalisten tilanteiden pelkoon voi sisältyä torjutuksi tulemisen pelko. Laine & Neitolan (2002, 73) tekemässä päiväkotikäisille tehdyssä tutkimuksessa itsetunto oli selvästi heikompi yksinäisillä lapsilla kuin ei yksinäisillä lapsilla henkilökunnan arvioimana. Lapset olivat kuitenkin itseensä tyytyväisiä, joten pienillä lapsilla kyse on usein myös epävarmuudesta heikon itsetunnon sijasta.

Kangasniemi (2012) on sitä mieltä, että usein on vaikea tietää, mikä on syy ja mikä seuraus. Etenkin, jos kyseessä on heikko itsetunto. Kangasniemen tutkimuksesta käy ilmi, että yksinäisyys ei useinkaan johdu yhdestä ainoasta syystä, vaan taustalla on useita eri syitä. Myös Laine & Neitolan (2002, 5) tutkimustuloksista viisi- seitsemän vuotiaille päiväkotilapsille käy ilmi, että ongelmat usein kasautuvat ja lapsi ajautuu negatiiviseen kehään. Syrjäytymisriskissä olevilla lapsilla on heikko itsetunto, puutteelliset sosiaaliset taidot ja ongelmia kaverisuhteissa, sekä usein myös käyttäytymisen ongelmia.

**Sairaudet, fyysinen ulkonäkö ja liikunnallisuus** vaikuttavat Neitolan (2011, 127) mukaan kaverisuosioon. Niillä lapsilla, jotka tarvitsevat erityistukea tai joilla on jokin erityinen oireyhtymä, esimerkiksi Aspergerin oireyhtymä, on vaikeuksia solmia tyydyttäviä ystävyysuhteita. Tähän vaikuttaa mm. temperamentti ja valikoivuus. Neito-

la & Laineen (2002, 62) tutkimuksessa ylipaino ja heikot motoriset taidot lisäävät kiusatuksi joutumisen riskiä.

Mielenterveysongelmat voivat olla myös yksinäisyyden taustalla. Psykoosisairauksien ensi oireisiin liittyy usein eristäytyminen ikätovereista ja kummallinen käyttäytyminen. Tämä vaihe saattaa kestää pitkään ennen sairauden puhkeamista, joten kaverialue suhteet voivat olla koetuksella. (Kaltiala-Heino ym. 2010)

#### 6.4 Yksinäisyyden seuraukset

Yksinäisyydellä on tutkimusten valossa fyysisiä, sosiaalisia, emotionaalisia ja yhteiskunnallisia vaikutuksia.

Junttilan (2015b) on tutkinut viime vuosina lasten ja nuorten yksinäisyyttä paljon, hänen tutkimusten mukaan yksinäisyydestä kärsii 10 – 20 % koululaisista. Lähes 10 %:lla yksinäisyys on vuosia kestävä sosiaalista ja emotionaalista yksinäisyyttä. Junttilan (2015a, 64, 75, 2015b) mukaan emotionaalisesta yksinäisyydestä kärsii 22-27 prosenttia alakouluikäisistä pojista ja 15-20 prosenttia tytöistä. Sosiaalisesti yksinäisiä on noin 13-14 prosenttia alakouluikäisistä, heistä 50 -60 prosentilla yksinäisyys jatkuu seuraavana lukukautena. 10 prosentilla alakouluikäisistä yksinäisyys jatkuu yli vuoden. Yksinäisyys jää pysyväksi olotilaksi jo lapsuudessa. Mitä pitempään yksinäisyys kestää sen suuremmat ovat seuraukset. Yksinäisyyden seurauksena on voimakas pahan olon tunne, joka rajoittaa tavallista elämää.

Hätinen ja Partti (2010, 36-38) ovat tutkineet muun muassa miltä yksinäisyys tuntuu viidesluokkalaisten lasten mielestä. Heidän tutkimuksesta käy ilmi, että yksinäisyys koetaan erityisesti ulkopuolisuuden tunteena. Muita tunteita ovat suru, pettymys, ikävä, viha, tylsyys ja pelko. Joskus yksinäisyys saattaa tuntua hyvältä tai jännittävältä.

Junttilan (2015b) tutkimuksissa yksinäisyyteen liittyy alle kouluikäisillä heikkoa itsetuntoa, ahdistuneisuutta, pelkoja, kiusatuksi joutumista, kiusaamista, torjutuksi tulemistä, sekä syrjään vetäytymistä. Alakouluikäisillä yksinäisyyden on yhteydessä oppimisvaikeuksiin, heikkoihin yhteistyötaitoihin, häiritsevyyteen, impulssisuuteen, runsaaseen median äärellä vietettyyn aikaan, sekä turvattomuuden tunteeseen ja osattomuuden kokemuksiin. Nuorilla yksinäisyyden seurauksena esiintyy fobioita,

itsetuhoisia ajatuksia, sosiaalista ahdistuneisuutta, masennusta, koulu-uupumista, rankkoja päihdekokeiluja ja itsemurhayrityksiä. Mielenterveysongelmien on todettu olevan yhteydessä yksinäisyyteen. Yksinäiset kokevat myös fyysisen terveytensä heikommaksi kuin muut ikäisensä. Yksinäisillä nuorilla tutkimuksen mukaan on vähemmän harrastuksia kuin muilla. Yksinäisyyden seuraukset aiheuttavat yhteiskunnalle isoja kuluja.

Cacioppo (2011) on tutkinut yksinäisyyden biologisia vaikutuksia. Hänen tutkimuksista käy ilmi, että yksinäisyys vaikuttaa yksilön sydämeen, immuunijärjestelmään ja hermostoon. Tästä johtuen yksinäisyys ennustaa lyhyempää elinikää ja kohonnutta terveysriskiä lukusiin sairauksiin, infektioihin ja masennukseen. Tätä selittää se, että tutkimusten mukaan yksinäisillä ihmisillä on kohonnut verenpaine. Tämä johtaa sydämen kovempaan työskentelyyn. Tutkitusti yksinäisillä ihmisillä ovat myös kortisoli ja adrenaliini koholla syljessä ja virtsassa. Nämä lisäävät stressaantumisen tunnetta. Yksinäiset tuntevat väsymystä enemmän, vaikka nukkuvat normaalin määrän. Tutkimus viittaa huonoon unen laatuun.

## 7 Pohdinta

### 7.1 Johtopäätökset ja pohdinta

Psykodynaaminen yksinäisyysteoria selittää yksinäisyyden syyksi varhaisen vuorovaikutussuhteen epäonnistumisen. Tästä syystä johtuvia yksinäisiä näyttäisi oleva suhteellisen vähän, vain muutama prosentti. Teoriatiedon mukaan varhaiset hoivakokemukset ovat kuitenkin toisiin ihmisiin suhtautumisessa ja läpi elämän kestävään yksinäisyyteen yhteydessä. Kiintymyssuhteet ja sosiaaliset taidot ovat myös suhteessa toisiinsa. (Keltinkangas-Järvinen 2012, 40-41) Huonot sosiaaliset taidot ovat Junttilan (2015, 158) ja Kangasniemen (2012, 177) tutkimusten perusteella suurin yksinäisyyttä aiheuttava tekijä. Yksinäisyyteen liittyy monia eri tekijöitä ja ongelmat myös usein kasautuvat (Kangasniemen 2012, 145 ja Laine & Neitolan 2002, 5). Lisäksi Sinkkonen (Sinkkonen 2001, 45-47) on sitä mieltä, että 20-30 prosenttia koko väestöstä on välttämättä kiinnittyneitä. Interaktionistisen teorian mukaan emotionaalinen yksinäisyys johtuu varhaisen vuorovaikutussuhteen ongelmista (Tiikkainen 2011, 68). Junttilan

tutkimuksen mukaan emotionaalisesta yksinäisyydestä kärsii 15-27 prosenttia (Junttila 2015a, 64). Uusitalon (2007, 24) mukaan 10-15 prosenttia kouluikäisistä lapsista kokee itsensä kroonisesti yksinäiseksi. Myös Kangasniemi (2008, 173-175) on sitä mieltä, että kroonisen yksinäisyys jatkuu usein vanhuuteen saakka ja sen juuret ovat turvattomassa lapsuudessa. Näistä johtuen herää ajatus, ovatko yksinäisyyden alkuperäiset syyt enemmänkin turvattomassa lapsuudessa ja kiintymissuhteen epäonnistumisessa, kuin mitä tässä opinnäytetyössä käytetyt tutkimukset antavat ymmärtää.

Varhaisen vuorovaikutussuhteen epäonnistuminen on traumatisoivaa. Sinkkosen mukaan (2001, 75) varhaiset vuorovaikutustrauamat aiheuttavat lapselle psyykkistä häiriintymistä enemmän kuin mikään muu sosiaalinen ja psykologinen tekijä. Psykodynaamisen teorian mukaan turvottamasta lapsuudesta johtuvaan yksinäisyyden poistamiseen tarvitaan psykoterapiaa (Tiikkainen 2011, 62). Tästä johtuen sosiaali- ja terveydenhoitoalan ammattilaisten olisi erityisen tärkeää tukea varhaisten vuorovaikutussuhteiden onnistumista. Vaikka matalan kynnyksen perhetyöhön käytettäisiin rahaa, se tulee kuitenkin halvemmaksi kuin yksinäisyyden seuraukset lapselle ja yhteiskunnalle. Vanhempien tietoisuutta vuorovaikutuksen merkityksestä lapsen kehitykselle voitaisiin lisätä, esimerkiksi neuvoloissa järjestävillä pienimuotoisilla kursseilla, jotka voisivat sijoittua neuvolakäyntien yhteyteen, ja osallistumisen velvollisuus voisi koskea kaikkia vanhempia. Myös sosiaalitoimen tulisi herkästi tukea pikkulapsiperheitä, joissa on ongelmia, kuten masentuneisuutta, työttömyyttä tai päihdeongelmia.

Teoriatiedon perusteella vauva saavuttaa noin 1,5 vuoden iässä kehitystason, jolloin hän pystyy pitämään yllä mielikuvaa vanhemmastaan. Pitkä ero vanhemmasta tarkoittaa kiintymissuhteen katkeamista. (Keltinkangas-Järvinen 2012, 33-35) Alle vuoden ikäisiä lapsia tuodaan päivähoitoon. Lapsi voi joutua ryhmään, jossa ihmissuhteet vaihtuvat usein. Työskennellessäni päiväkodissa huomasin, että usein pienillä lapsilla on pitkät hoitopäivät. Herää kysymyksiä: Miten tämä vaikuttaa lapsen turvallisen kiintymiseen? Onko tätä kautta päivähoidon muodolla vaikutusta yksinäisyyden kehittymiselle?

Teoriatiedon valossa erityisen aktiivisille lapsille näyttäisi sopivan pieni ryhmä paremmin kuin päiväkotitoimi. Pienissä yksiköissä päiväjärjestys on helpompi järjestää, niin että se tukee pitkäkestoista leikkiä ja leikin hallintakyvyn kehittymistä. Pienissä ryh-

missä myöskään sosiaalisten kontaktien määrä ei nousisi liian suureksi. Keltinkangas-Järvisen mukaan aktiivisten lasten sosiaalisten kontaktien määrä tulisi rajoittaa (Keltinkangas-Järvinen 2012, 60). Vanhemmat saattavat luulla, että aktiivinen lapsi tarvitsee paljon toimintaa ja harrastuksia. Liika toiminta ja sosiaalisten kontaktien suuri määrä voi tuoda kuitenkin levottomuutta.

Aggressiivinen ja väkivaltainen käytös päiväkotikäisillä voi johtaa torjutuksi tulemiseen. Noin kolmasosa yksinäisistä päiväkotikäisistä lapsista käyttäytyy väkivaltaisesti (Laine & Neitola 2002, 78). Tärkeää on puuttua jo ihan pienten lasten väkivaltaisuuteen. Käsitelmäni mukaan tähän yleensä puututaankin, mutta erityisen tärkeää olisi näiden tutkimustulosten valossa huomata vetäytyvät ja ujoin lapset, tukea näiden lasten sosiaalisten taitojen kehittymistä, leikkiin mukaan pääsemistä ja kaverisuhteiden saamista. Tutkimusten mukaan syrjäänvetäytyvyys ja ujous ovat päiväkotikäisillä suurimmat yksinäisyyden aiheuttajat. Junttilan mukaan jopa ainoat syyt. Coplanin ja Weeksien mukaan ujous aiheuttaa enemmän kaverisuhteongelmia kuin syrjäänvetäytyvyys (Coplan & Weeks 2010, 120-121). Ujous voi olla myös syrjäänvetäytyvän käyttäytymisen taustalla.

Tunnetaitojen opettaminen on erityisen tärkeää päiväkotikäisille, koska Mustajärven tutkimuksen (2012, 60) mukaan vetytyviltä lapsilta puuttuu juuri näitä taitoja. He eivät myöskään osallistu rooli- ja mielikuvitusleikkeihin, joten leikkitaitojen tukeminen ja pitkäjänteiselle leikille tilan antaminen ovat erityisen tärkeää. Pienillä lapsilla leikkiin pääseminen on myös kehitettävä taito. Sosiaalisten taitojen puute on yleisin lasten yksinäisyyden syy Junttilan mukaan. Onneksi sosiaalisia taitoja pystyy opettamaan ja ne kehittyvät kontaktissa muihin ihmisiin. Leikissä pienet lapset opettelevat näitä taitoja. Itse koen, että leikki ja sosiaalisten taitojen kehittyminen ovat tärkeimmät tavoitteet varhaiskasvatukselle, koska pohja ystävyysuhteille luodaan jo päiväkotikäisessä. Sosiaaliset taidot vaativat kuitenkin jatkuvaa ylläpitoa. Vanhempien tehtävä olisi huolehtia, etteivät lapset viettä liikaa aikaa median ja videopelien äärellä, että aikaa jäisi myös vuorovaikutussuhteille ja leikille.

Ujouteen ja syrjäänvetäytyvyyteen liittyy usein heikko itsetunto (Kangasniemi 2008, 181-182). Tutkijoiden mukaan ei ole varmaan kumpi on syy ja kumpi seuraus. Huonon itsetunnon seurauksena voi jäädä yksinäiseksi, mutta yksinäisyys lisää myös heikkoa itsetuntoa. Syrjäänvetäytyvillä sosiaaliset taidot eivät kehity riittävästi, tämä

lisää myös epävarmuutta ja heikkoa itsetuntoa. (Nevalainen 2009, 49-53) Kysyin 17-vuotiaalta pojaltani, miksi hänen erästä ystäväänsä ei huolita kaveriporukoihin. Hän vastasi minulle, että kyseessä olevalla pojalla on heikko itsetunto, ja siitä johtuen käytös on epävarmaa. Itsetunnon vahvistaminen on kaikenikäisten lasten kohdalla yksinäisyyttä ennalta ehkäisevää. Kun epävarmuus ja luottamuksen puute väistyvät, yksinäisyydestä eroon pääseminen helpottuu. Vaikka vain noin kymmenen prosenttia yksinäisistä kokee yksinäisyyden johtuvan heikosta itsetunnosta, niin monen tutkijan mielestä se voi olla kuitenkin muiden yksinäisyyden syiden taustalla. Esimerkiksi epävarmat ja heikon itsetunnon omaavat joutuvat koulukiusatuksi helpommin kuin hyvällä itsetunnolla varustetut lapset. On hyvä, että nykyään pyritään puuttumaan koulukiusaamisen herkästi, koska se jättää tutkimusten mukaan (Kangasniemi 2008, 168-170) pitkäaikaiset vaikutukset ihmissuhteisiin.

Niin kotona, päivähoitossa kuin koulussakin olisi tärkeää nähdä lapsen hyvät puolet, hyväksyä ja rakastaa häntä sellaisenaan. Tärkeää olisi antaa positiivista palautetta. Uusitalo (2007, 222) kiteyttää kirjassan hyvin hyvän itsetunnon reseptin: ”Nuori tarvitsee onnistumisen kokemuksia, kiitosta ja rohkaisua, mutta yhtä tärkeää on, että hän saa selkeät ja turvalliset rajat.”

Lasten yksinäisyydestä löytyi vähän tutkimuksia, erityisen vähän varhaisten vuorovaikutussuhteiden kannalta tutkittua tietoa. Median ja tietokonepelien vaikutusta yksinäisyyteen ei myöskään ole juurikaan tutkittu. Kysyin kymmenvuotiaalta pojaltani, mistä hän luulee lasten yksinäisyyden johtuvan. Sain vastaukseksi: ”Kännykkä, videot ja pelit, ne koukuttavat.” Oma kokemuksenikin on, että ne ovat erittäin koukuttavia ja lapsia passivoivia. Jos lapsella ei ole rajoja mediassa vietetyn ajan suhteen, häneltä jäävät vuorovaikutussuhteet, joissa opitaan, miten toisten kanssa ollaan, kännykkä ei sitä opeta. Mielenkiintoista olisi tietää, minkä verran media ja videopelien pelaaminen aiheuttavat yksinäisyyttä.

## 7.2 Opinnäytetyön eettisyys ja luotettavuus

Opinnäytetyön eettisenä lähtökohtana oli huolellisuus ja rehellisyys. Työssä pyrittiin käyttämään alkuperäislähteitä ja tekemään lähdemerkinnät ja viittaukset oikein. Tutkimustulokset esitettiin mahdollisimman totuudenmukaisesti. (Varantola 2013, 48-

54) Tämän opinnäytetyön aineistohaku tehtiin systemaattisen kirjallisuushaun periaatteita noudattaen. Tutkimusaineistoon pyrittiin löytämään kaikki oleellinen ja korkealaatuinen aineisto aiemmin tehdyistä tutkimuksista, jotka vastasivat tutkimuskysymyksiin mukaanotto- ja poissulkukriteerit huomioon ottaen. Taulukkoon 2 avattiin tarkasti haussa käytetyt mukaanotto- ja poissulkukriteerit. Aineiston hakuprosessi kuvattiin taulukolla 1. Taulukkoon 1 kirjattiin myös haussa käytetyt hakusanat. Tutkimuksen toteutusvaiheet pyrittiin kuvaamaan mahdollisimman tarkasti. (Sulosaari & Kajander-Unkuri 2016, 110-113.) Opinnäytetyön tulosten luotettavuuden lisäämiseksi tutkimustuloksiin otettiin 12 manuaalisesti löydettyä aihetta käsittelevää tutkimusta, koska sähköisistä tietokannoista saatuja haun tuloksia löytyi vain seitsemän.

Opinnäytetyön luotettavuutta lisää eri tutkijoiden pääseminen saman suuntaisiin tuloksiin lapsen yksinäisyyteen liittyvistä tekijöistä. Kirjallisuushaulla saadut tulokset olivat myös teorian kanssa saman suuntaisia. Aihe on monitulkintainen, joten eri tutkijoiden tekemät tulkinnat esimerkiksi lasten käyttäytymisestä, voivat vaikuttaa johtopäätöksiin ja tuloksiin. Tutkimustuloksiin vaikuttaa myös tutkimuksen tekijän näkökulma ja kiinnostuksen kohde tutkimuksessa (Uusitalo 1998, 25). Opinnäytetyön tekijän puutteellinen englanninkielentaito on voinut vaikuttaa tulkintaan englanninkielisten tekstien osalta.

Opinnäytetyössä käytetyt tutkimukset ovat vertaisarvioituja ja korkeatasoisia, joten oletettavasti kaikki lupa-asiat tutkimusten tekijöillä ovat olleet kunnossa. Eettisyyttä pohdin, kun jossain tutkimuksessa oli tehty oppilaiden tekemä vertaisarvio sosiaalisista suhteista. Onko eettisesti oikein arvioida, kenestä luokkakaverista pidät vähiten? Tällaisille tutkimuksille on olemassa perustelut, mutta ovatko ne objektiivisia? Tämän tyyppisissä tutkimuksissa yleistettävyyks voi kärsiä, koska kokemus voi olla eri kuin totuus. Tutkimuksiin osallistuminen pitäisi perustua vapaaehtoisuuteen. Yksinäisyys on usein itsetuntoa koskeva asia, jota ei ole helppo myöntää. Tämän takia merkittäviä tuloksia voi puuttua tutkimusaineistosta. (Uusitalo 1998, 30-31.)

## Lähteet

Al-Yagon, M. 2008. On the links between aggressive behavior, loneliness, and patterns of close relationships among non-clinical school-age boys. Bar-Ilan University. Viitattu: 24.8.2016.

<https://www.researchgate.net/publication/233704398> On the links between aggressive behaviour loneliness and patterns of close relationships among non-clinical school-age boys

Aro, L. & Lintu T. 2012. Lasten kokemuksia yksinäisyydestä. Kasvatustieteen Pro gradu -tutkielma. Jyväskylän yliopisto. Viitattu: 23.8.2016.

<https://jyx.jyu.fi/dspace/bitstream/handle/123456789/37444/URN:NBN:fi:jyu-201202231295.pdf?sequence=1>

Barker, E., Borge, A., Pederson, S. & Vitaro, F. 2007. The Timing Middle-Childhood Peer Rejection and Friendship: Linking Early Behavior to Early-Adolescent Adjustment. University of Montreal ja University of Oslo. Viitattu: 2.8.2016.

[https://www.gripinfo.ca/grip/public/www/doc/articles/Pedersen\\_2007\\_id\\_3617.pdf](https://www.gripinfo.ca/grip/public/www/doc/articles/Pedersen_2007_id_3617.pdf)

Cacioppo, J. 2011. Psychologist John Cacioppo explains why loneliness is bad for your health. Institute for Genomics & Systems Biology. Viitattu: 3.9.2016.

<http://www.igsb.org/news/psychologist-john-cacioppo-explains-why-loneliness-is-bad-for-your-health>

Coplan, R. & Weeks, M. 2010. Unsociability in Middle childhood. Conceptualization, Assessment, and Associations with Socioemotional Functioning. Viitattu: 8.10.2016.

<http://digitalcommons.wayne.edu/mpq/vol56/iss2/2/>

Obsuth, I. Eisner, M., Malti, T. & Ribeaud, D. 2015. The Developmental relation between aggressive behavior and prosocial behavior: A 5-year longitudinal study. BMS Psychology 2015 3:16. Viitattu: 6.8.2016.

<http://bmcp psychology.biomedcentral.com/articles/10.1186/s40359-015-0073-4>

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2004. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.

Heiskanen, T. 2011. 150 puhelinnumeroa, mutta ei ketään kenelle soittaa. Teoksessa: Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Toim. Heiskanen, T. & Saaristo, L. 78. Juva: Bookwell Oy.

Hätinen, H. & Partti, T. 2014. *"Kaikki katsoisivat ympärilleen"* – 5.luokkalaisten lasten kokemukset ja käsitykset yksinäisyydestä. Jyväskylän yliopisto. Pro gradu-tutkielma. Jyväskylän yliopisto.

Hätkähdyttävä tulos: ei yhtään ystävää. 2016. Keski-suomalainen. 15.2.2016. Kotimaa, 20.

Junttila, N. 2010. Social competence and loneliness during the school years. Issues in assessment intergenerational transmission. Viitattu: 29.8.2016.



<http://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/59283/AnnalesB325Junttila.pdf?sequence=1>

Junttila, N. 2012. Yksinäisyys satuttaa. Ihmistieteiden tutkijacollegium (TIAS), Turun yliopisto. 57. Viitattu 11. 2.2016.

<http://www.sosiaalikallega.fi/hankkeet/tukeva/Lapsen%20yksinaisyys.pdf>

Junttila, N. 2015a. Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys. EU: Tammi

Junttila, N. 2015b. Lasten ja nuorten yksinäisyyden juurilla. Mielenterveys 2015/6.

Kaltiala-Heino, R., Ranta K. & Fröjd, S. 2010. Nuorten mielenterveys koulumaailmassa. Duodecim 2010;126(17):2033-9. Viitattu: 19.9.2016.

<http://www.duodecimlehti.fi.ezproxy.jamk.fi:2048/web/guest/arkisto>

Kangasniemi, J. 2008. Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion tekstitelevisiion Nuorten palstan kirjoituksissa. Jyväskylän yliopisto: Jyväskylä. Viitattu: 27.8.2016.

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

;

Keltinkangas-Järvinen, L. 2012. Pienen lapsen sosiaalisuus. EU: WSOY.

Kivijärvi M. 2003. Äidin sensitiivisyys varhaisessa vuorovaikutuksessa. Teoksessa: äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Toim. P. Niemelä, P. Siltala ja T. Tamminen. 252–260. Juva: Bookwell.

Kirves, L. & Stoor-Grenne, M. Kiusaamisen ehkäisy varhaiskasvatuksessa. Kiusaamisen ehkäisyn ja puuttumisen suunnitelman laatiminen. MLL. Viitattu: 27.8.2016.

<http://mll-fi-bin.directo.fi/@Bin/ea8e3552bfaab0299dd4a705479ce95b/1472294102/application/pdf/13271105/Kiusaamisen%20ehk%C3%A4isy%20varhaiskasvatuksessa%20B5%20-%20www.pdf>

Laine, K. 2005. Minä, me ja muut sosiaalisessa verkostossa. Keuruu: Otava.

Laine, K. & Neitola, M. 2002. Lasten syrjäytyminen päiväkodin vertaisryhmästä. Turku: Painosalama.

Lasten ja nuorten yksinäisyyttä ei oteta tarpeeksi vakavasti. 2014. Kotimaa. Viitattu: 11.2.2016. <http://www.mtv.fi/uutiset/kotimaa/artikkeli/lasten-ja-nuorten-yksinaisyytta-ei-oteta-tarpeeksi-vakavasti/3417860>

Mielenterveyden keskusliitto. Yksinäisyys. Viitattu: 11.2.2016. <http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/aikuisille/yksinaisyys/>

Mustajärvi, S. 2012. Yksin ryhmässä – Vetäytyvät lapset ja syrjäytyminen päiväkodissa. Kasvatustieteen Pro gradu -tutkielma. Helsingin yliopisto. Viitattu: 3.9.2016.

<https://helda.helsinki.fi/bitstream/handle/10138/37536/yksinryh.pdf?sequence=1>

Neitola M. 2011. Lapsen sosiaalisen kompetenssin tukeminen – vanhempien epäsuorat ja suorat vaikutustavat. Turun yliopisto. Sarja c, osa 324. Viitattu 20.8.2016.

<https://www.doria.fi/bitstream/handle/10024/72512/AnnalesC324Neitola.pdf?sequ1>

Nevalainen, V. 2009. Yksinäisyys. Porvoo: Edita.

Salminen, A. 2011. Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston julkaisuja. Vaasa. Viitattu: 6.5.2016. [http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn\\_978-952-476-349-3.pdf](http://www.uva.fi/materiaali/pdf/isbn_978-952-476-349-3.pdf)

Salmivalli, C. 2005. Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Keuruu: Otava.

Sinkkonen, J. 2001. Lapsen puolesta. Juva: WSOY.

Sinkkonen, J. 2003. Lapsen kiintymissuhteen syntyminen ja sen häiriöt. Teoksessa: Äidin ja vauvan varhainen vuorovaikutus. Toim. P. Niemelä, P. Siltala ja T. Tamminen. 92–106. Juva: Bookwell.

Varantola, K. 2013. Yleistajuistamisen etiikka. Teoksessa: Tieteen yleistajuistaminen. Toim. U. Strellman ja J. Vaattovaara. 48-62. Viro: Gaudeamus Oy.

Stolt, M., Axelin, A. & Suhonen, R. 2016. Erilaiset kirjallisuuskatsaukset. Teoksessa: Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. 7-19. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Turku.

Sulosaari, V. ja Kajander-Unkuri. 2016. Integroitu kirjallisuuskatsaus. Teoksessa: Teoksessa: Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Toim. M. Stolt, A. Axelin. & R. Suhonen. 107-117. Turun yliopisto. Hoitotieteen laitoksen julkaisuja. Turku.

Tiikkainen P. 2011. Yksinäisyys teorioiden valossa. Teoksessa: Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot. Toim. Heiskanen, T. & Saaristo, L. 59–69. Juva: Bookwell.

Uusitalo, H. 1998. Tiede, tutkimus ja tutkielma. Johdatus tutkielman maailmaan. Juva: WSOY.

Uusitalo, T. 2007. Nuoruusajan yksinäisyys. Teoksessa: Helposti särkyvää. Nuoren kasvun turvaaminen. Toim. K. Määttä. Helsinki: Gummerus.

Wais M. 2005. Lapsuus ja nuoruus nykyaikana. Kasvatuksen mielekkyydestä ja mielettömyydestä. Tallina: Kirjakas.