HELSINKIMISSIO × KUKAAN EI JÄÄ YKSIN

HELSINKI MISSIO
HELSINGFORSMISSION

SCHOOL TO BELONG –YKSINÄISYYSKYSELY 2022

SCHOOL TO BELONG –YKSINÄISYYSKYSELYN TOTEUTTAMINEN

- School to Belong –yksinäisyyskyselyn tulokset on kerätty HelsinkiMission School to Belong -ohjelmassa mukana olevassa 36:ssa oppilaitoksessa 10.5.–7.9.2022.
- Opiskelijoiden kyselyissä vastaajia on 4147.
- Henkilökunnan kyselyssä vastaajia on 550 ja huoltajien kyselyssä 1401.
- Opiskelijoiden kyselyyn vastanneet oppilaitokset ovat lukioita (84 %) sekä ammatillisia oppilaitoksia (16 %).
- Opiskelijoiden kyselyn vastaajista 55 % on tyttöjä, 35 % poikia, 6 % muunsukupuolisia ja 4 % ei halunnut kertoa sukupuoltaan.
- 94 % opiskelijoiden kyselyn vastaajista on 15–20–vuotiaita ja loput keskimäärin 21–39-vuotiaita.
- Kyselyiden vastaajista 76 % on Helsingistä, 21 % Turun seudulta ja 5 % Espoosta ja loput muualta.
- Kyselyt on toteutettu suomeksi ja ruotsiksi.

SCHOOL TO BELONG
CERTIFICATE FOR REDUCING LONELINESS AT SCHOOL

YHTEENVETO TULOKSISTA

- Nuorten yksinäisyyden kokemukset eivät ole pandemian rajoitusten jälkeen enää laskeneet entiselle tasolleen vaan ovat edelleen korkeammalla kuin milloinkaan aiemmin. Yksinäisyys on kasvava ilmiö nuorten keskuudessa.
- Joka neljäs nuori kertoi, ettei hänellä ole porukkaa, johon kokisi kuuluvansa. Yhtä moni kertoi, ettei hänellä ole yhtään läheistä omaa ystävää. 15–20-vuotiaista vastaajista heikoimmassa tilanteessa olivat 20-vuotiaat. Heistä hieman yli puolet kertoi olevansa ilman porukkaa ja hieman vajaa puolet ilman läheistä omaa ystävää.
- Puute läheisestä omasta ystävästä korostui erityisesti nuorten miesten vastauksissa.
- Yksinäisyyttä toistuvasti kokevista nuorista noin 40 % ei tiennyt, miten voisi omaa tilannettaan helpottaa. Tunne keinottomuudesta lisääntyi nuorten iän myötä siten, että 20-vuotiaista jo lähes 80 % koki omat mahdollisuutensa hyvin vähäisiksi.
- Nuorista kolmannes kertoi olevansa valmis kutsumaan mukaan nuoren, jonka huomaa jäävän yksin.
- Aikuisilta nuoret toivoivat erityisesti yhteisöllisyyttä vahvistavia toimenpiteitä sekä keinoja, jotka mahdollistaisivat tutustumisen muihin nuoriin.

SCHOOL TO BELONG

HELSINKIMISSIO × KUKAAN EI JÄÄ YKSIN

MILTÄ YKSINÄISYYS TUNTUU

”Yksinäisyys on maailman pahin tunne, jota on tosi vaikea kuvata. Tuntuu, että itsessä on jotain vikaa, kun kukaan ei tykkää. Tuntuu, että yksinäisyys on ihan oma syy. Tuntuu, että on maailmassa yksin eikä kukaan välitä. Ei ole ketään kelle puhua ja jonka kanssa jakaa elämänsä. Hävettää, kun tuntuu, että kaikilla muilla on kavereita. Yksinäisyys sattuu. Tuntuu siltä, että kuristuu.

- tyttö, 20 vuotta

Vastaus kysymykseen ”Miltä yksinäisyys tuntuu?”. School to Belong –yksinäisyyskysely opiskelijoille, 2022.

SCHOOL TO BELONG

HELSINKIMISSIO × KUKAAN EI JÄÄ YKSIN

HELSINKI MISSIO
HELSINGFORSMISSION

TULOKSET: OPISKELIJAT

Vastaajien määrä: 4147

SCHOOL TO BELONG
CERTIFICATE FOR REDUCING LONELINESS AT SCHOOL

SCHOOL TO BELONG
SCHOOL TO BELONG
HELSINKIMISSIO × KUKAAN EI JÄÄ YKSIN

SCHOOL TO BELONG -KYSELYN MUKAAN:

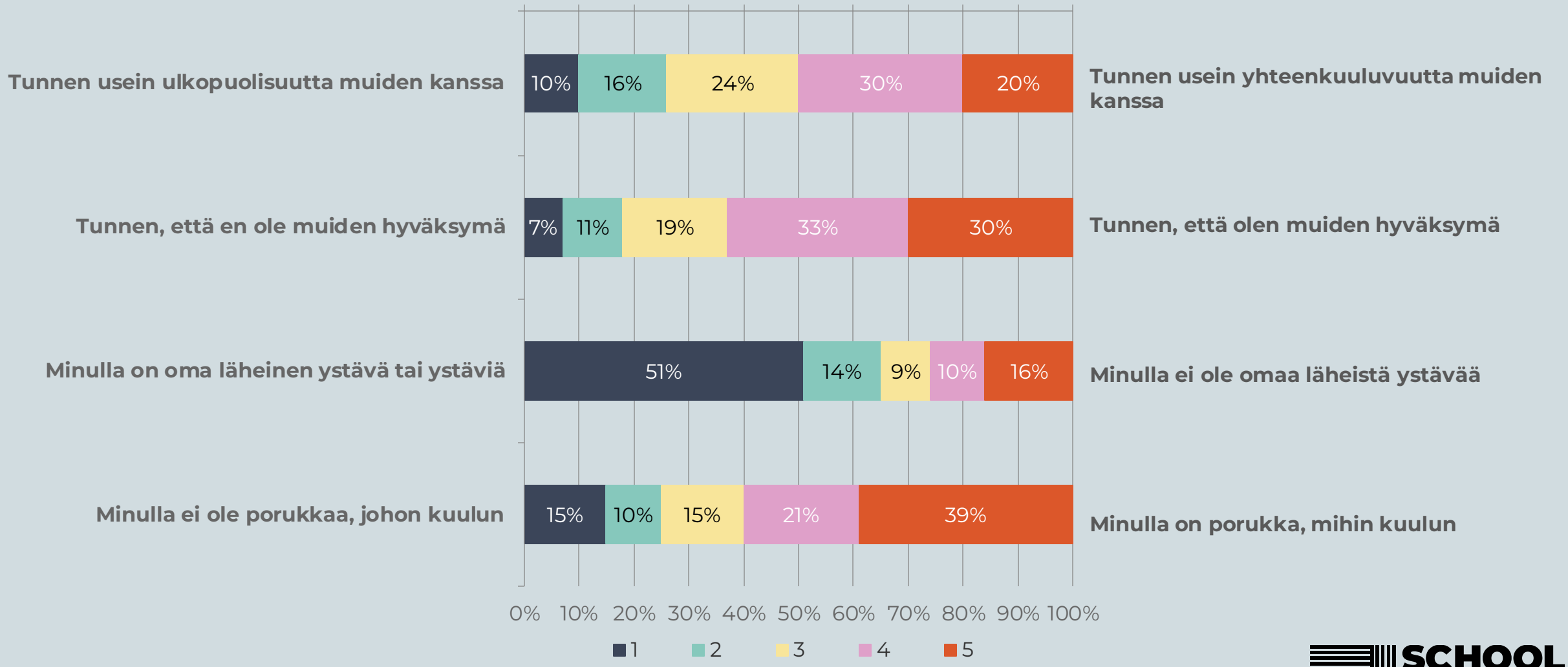
26 %

toisen asteen opiskelijoista kokee, ettei heillä ole omaa läheistä ystävää

School to Belong –yksinäisyyskysely opiskelijoille, 2022. Vastaajien määrä: 4147

SCHOOL TO BELONG
SCHOOL TO BELONG
HELSINKIMISSIO × KUKAAN EI JÄÄ YKSIN

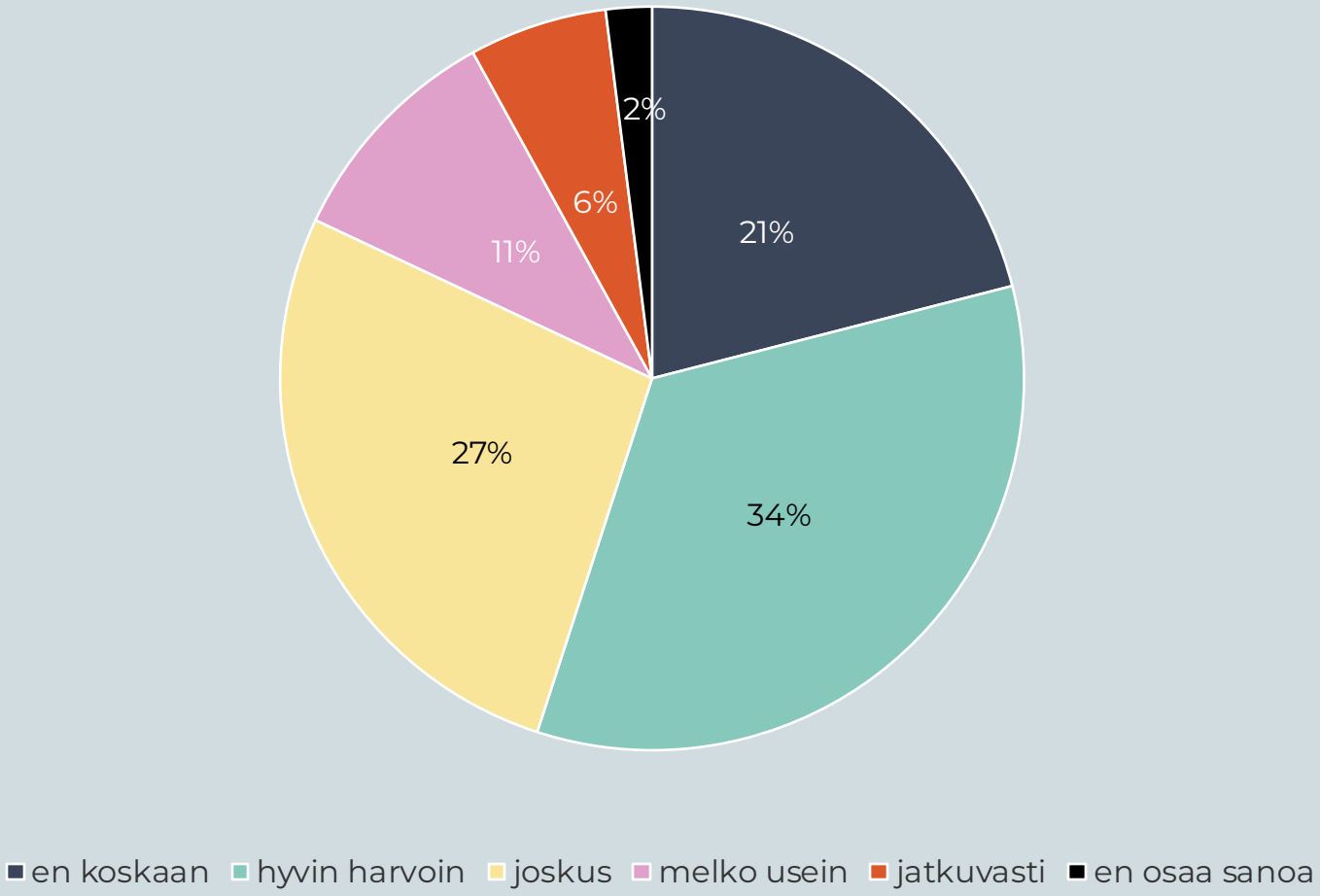
Arvioi seuraavalla asteikolla kokemuksiasi



School to Belong –yksinäisyyskysely opiskelijoille, 2022. Vastaajien määrä: 4147

SCHOOL TO BELONG
CERTIFICATE FOR REDUCING LONELINESS AT SCHOOL

Tunnen itseni yksinäiseksi oppilaitoksessani



17 %

toisen asteen opiskelijoista kokee haitallista yksinäisyyttä oppilaitoksessaan

School to Belong –yksinäisyyskysely opiskelijoille, 2022. Vastaajien määrä: 4147

SCHOOL TO BELONG
CERTIFICATE FOR REDUCING LONELINESS AT SCHOOL

HAITALLISEN YKSINÄISYYDEN KOKEMUS IKÄRYHMITTÄIN

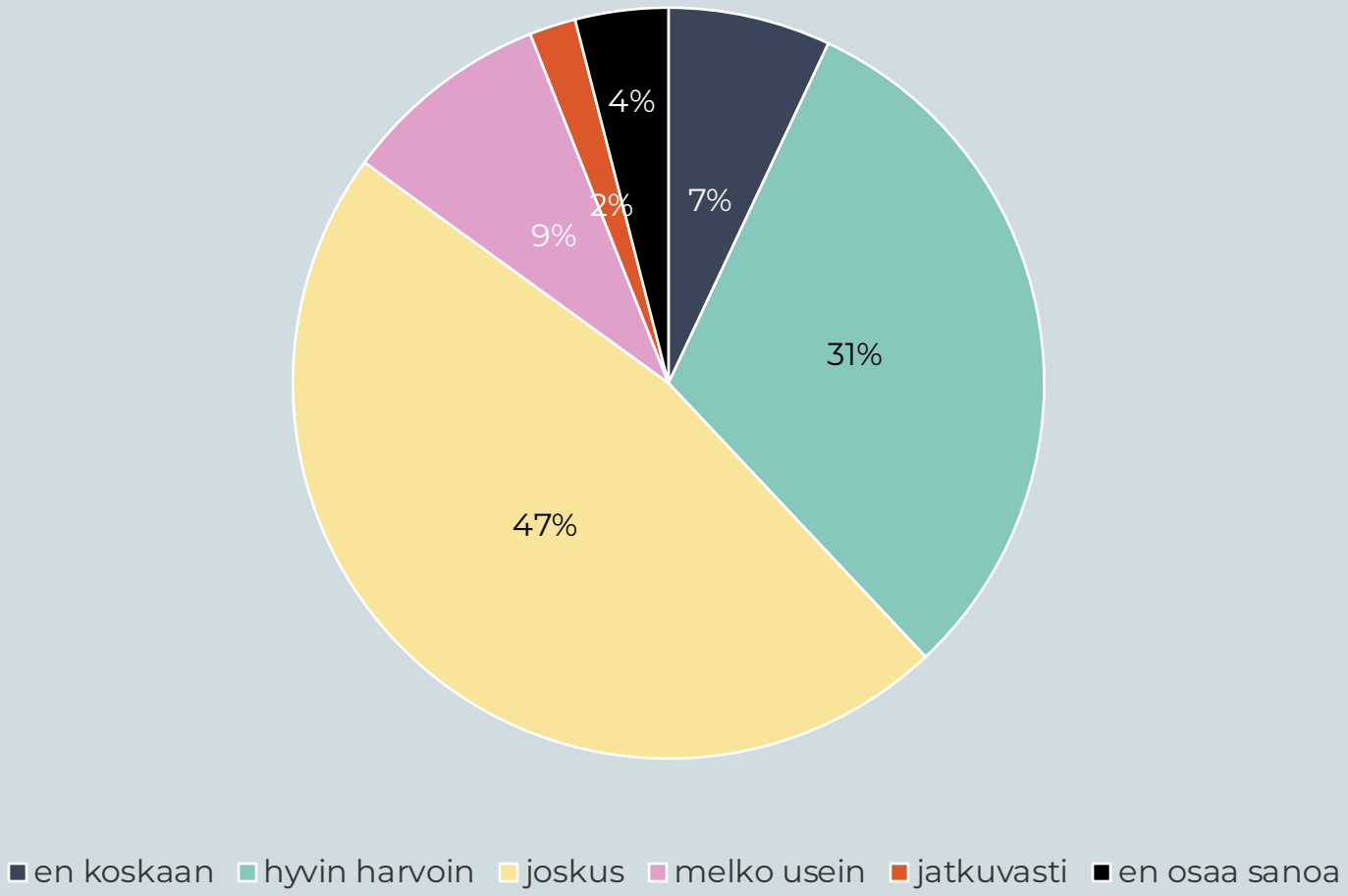
- 15-vuotiaista 15 %
- 16-vuotiaista 12 %
- 17-vuotiaista 17 %
- 18-vuotaista 21 %
- 19-vuotiaista 33 %
- 20-vuotiaista 27 %

School to Belong –yksinäisyyskysely opiskelijoille, 2022. Vastaajien määrä: 4147

SCHOOL TO BELONG

HELSINKIMISSIO × KUKAAN EI JÄÄ YKSIN

Koen, että voin vaikuttaa yksinäisyyden tunteeseen



38 %

yksinäisyyttä tuntevista nuorista ei koe pystyvänsä vaikuttamaan yksinäisyyden tunteeseen

School to Belong –yksinäisyyskysely opiskelijoille, 2022. Vastaajien määrä: 4147

SCHOOL TO BELONG
CERTIFICATE FOR REDUCING LONELINESS AT SCHOOL

“Yksinäisyys on itsesyyttävä tunne, joka haluaa uskotella, että kaikki elämän ongelmat ja turhautumisen tunteet ovat omaa syytä. Vaikka olisi muiden ympärillä, on kuin minun annettaisiin olla muiden keskuudessa vain kohteliaisuutena, eikä minua oikeasti kaivattaisi.” - poika, 16 vuotta

“Minulle yksinäisyys tuntuu siltä, kuin ympärilläni olisi jatkuvasti lasiseinä joka erottaa minut muista ihmisistä.” - muunsukupuolinen, 17 vuotta

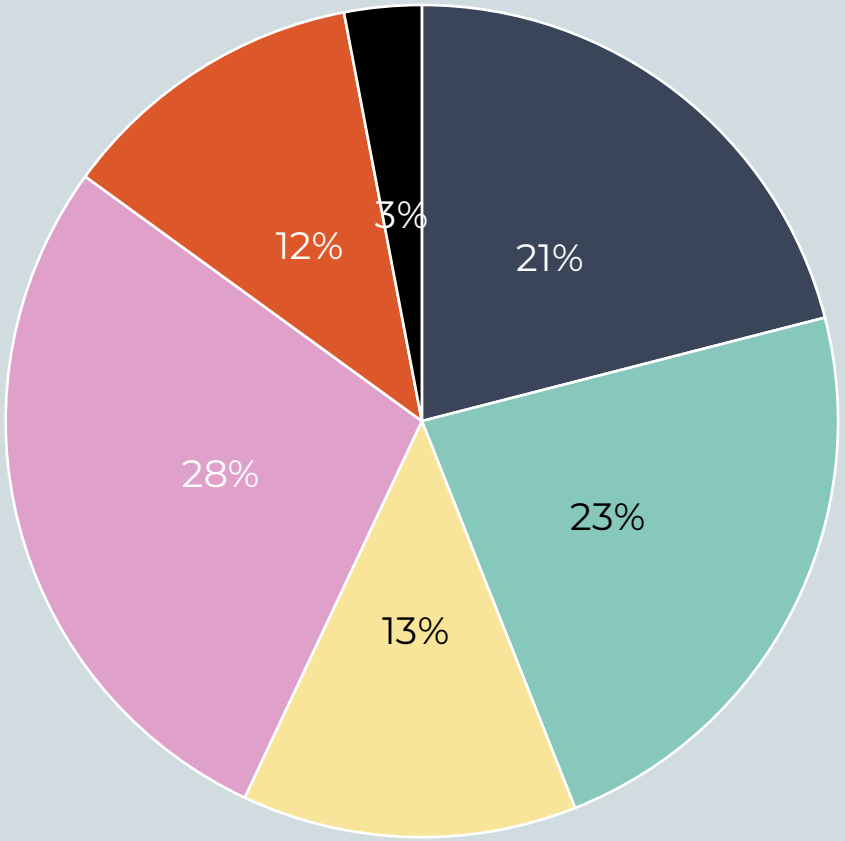
“Ei ole motivaatiota käydä koulussa koska ei ole kavereita. Ahdistus luokassa on suuri juuri tämän takia.” - tyttö, 16 vuotta

Vastauksia kysymykseen ”Miltä yksinäisyys tuntuu?”. School to Belong –yksinäisyyskysely opiskelijoille, 2022.

SCHOOL TO BELONG

HELSINKIMISSIO × KUKAAN EI JÄÄ YKSIN

Tuntuu, että en ole riittävän hyvä



täysin eri mieltä
osittain eri mieltä
ei samaa eikä eri mieltä
osittain samaa mieltä
täysin samaa mieltä
en osaa sanoa

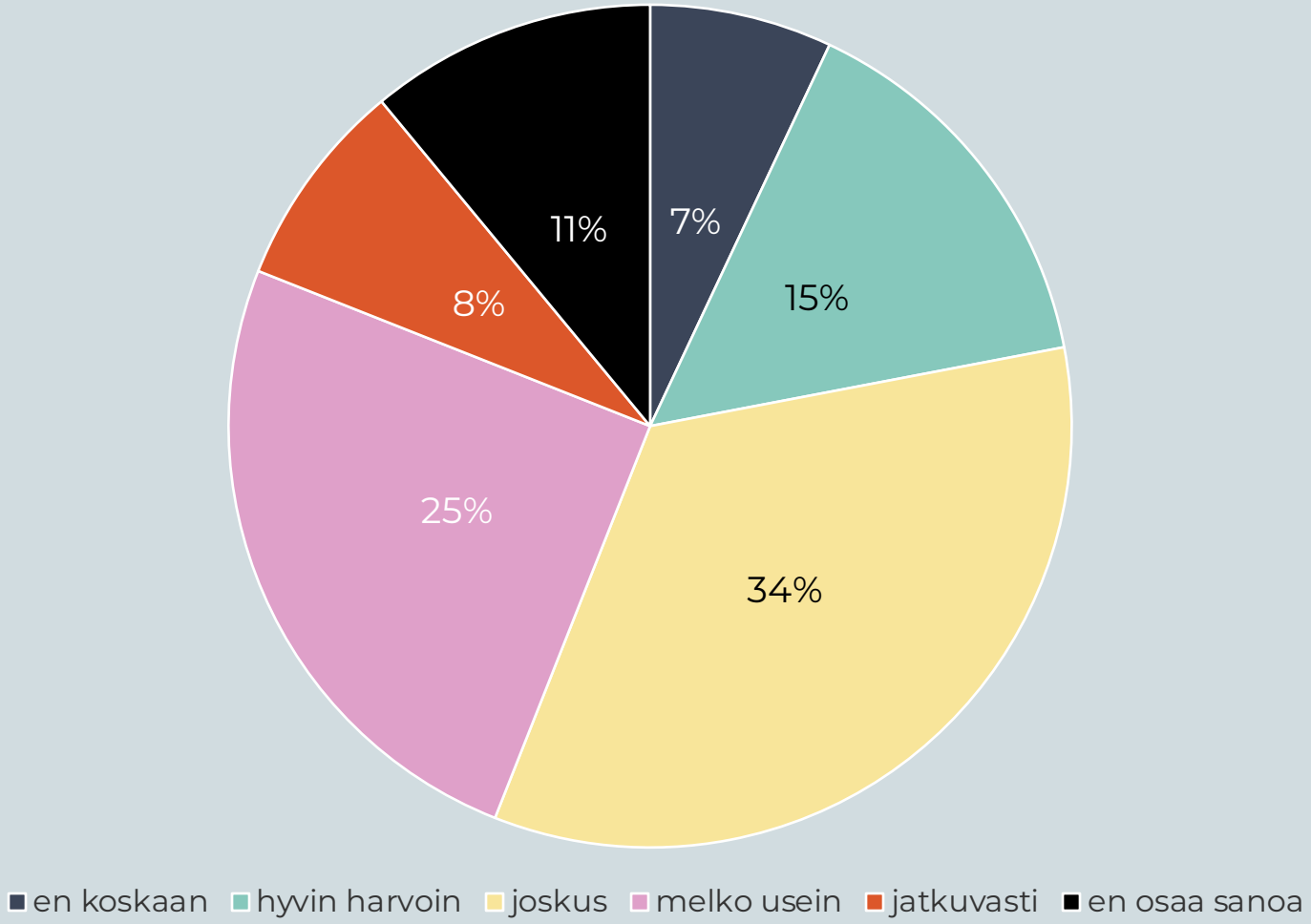
40 %

toisen asteen opiskelijoista tuntee riittämättömyyttä

School to Belong –yksinäisyyskysely opiskelijoille, 2022. Vastaajien määrä: 4147

SCHOOL TO BELONG
CERTIFICATE FOR REDUCING LONELINESS AT SCHOOL

Kutsun mukaan, jos huomaan jonkun olevan yksin



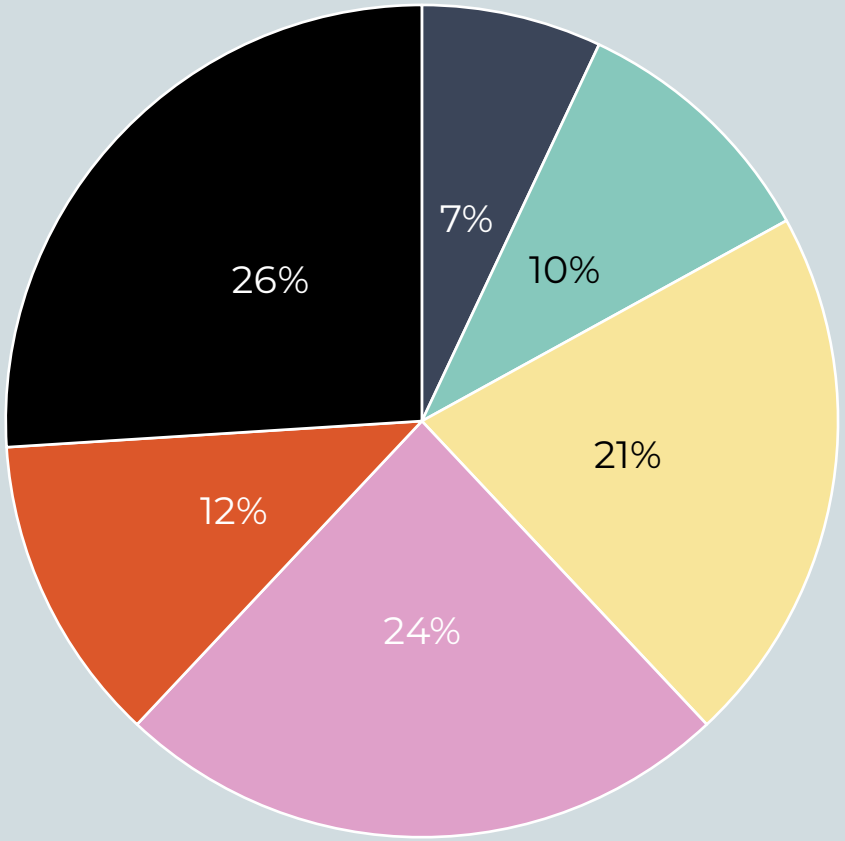
33 %

toisen asteen opiskelijoista kutsuu mukaan, jos huomaa jonkun olevan yksin

School to Belong –yksinäisyyskysely opiskelijoille, 2022. Vastaajien määrä: 4147

SCHOOL TO BELONG
CERTIFICATE FOR REDUCING LONELINESS AT SCHOOL

Oppilaitokseni on tehnyt toimia yksinäisyyden vähentämiseksi



täysin eri mieltä | osittain eri mieltä | ei samaa eikä eri mieltä
osittain samaa mieltä | täysin samaa mieltä | en osaa sanoa

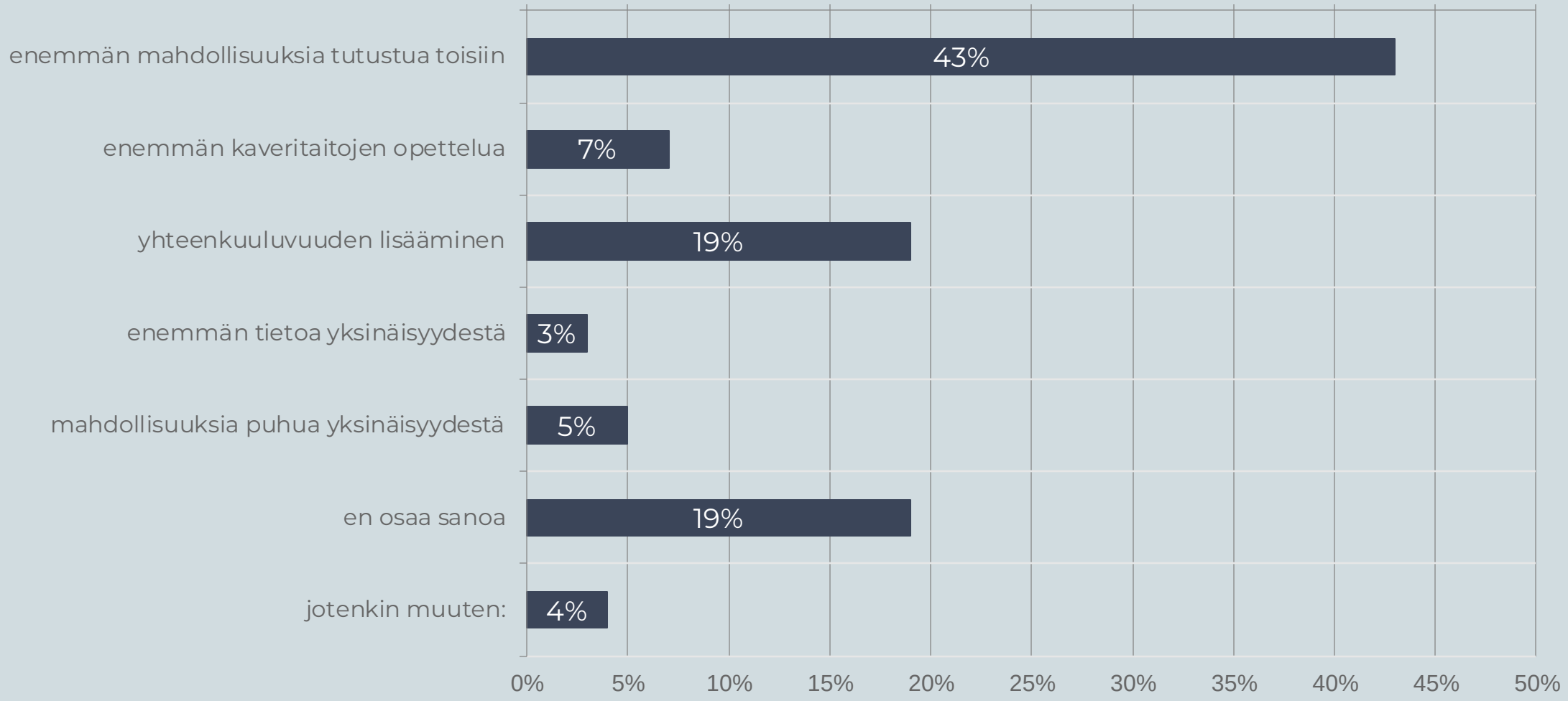
36 %

toisen asteen opiskelijoista kokee, että oppilaitos on tehnyt toimia yksinäisyyden vähentämiseksi

School to Belong –yksinäisyyskysely opiskelijoille, 2022. Vastaajien määrä: 4147

SCHOOL TO BELONG
CERTIFICATE FOR REDUCING LONELINESS AT SCHOOL

Miten vähentäisin yksinäisyyttä oppilaitoksessani?



School to Belong –yksinäisyyskysely opiskelijoille, 2022. Vastaajien määrä: 4147

SCHOOL TO BELONG
CERTIFICATE FOR REDUCING LONELINESS AT SCHOOL

“Tuntuu kuin tuhat terävää silmää katsovat takaa ja pilkkaavat minua. Tunnen olevani turvassa kun olen vessassa välitunnit ja ruokailun ajan. Se tuntuu hävettävältä. Syytän itseäni siitä ja ratkaisu ongelmaan tuntuu olevan mahdoton. Joskus ajattelen kiusaamisen olevan parempi, koska silloin edes joku puhuisi minulle.” - tyttö, 18 vuotta

“Kotona on yksin ja tylsistyy. Silloin alkaa jo odottamaan, että pääsisi taas huomenna kouluun, jotta näkisi ihmisiä. Sitten koulussa tajuaa, että ei kuulu joukkoon: ihmisten keskellä vain tuntee olevansa entistä yksinäisempi. Koulupäivä kuluu hiljaa istuen ja odottaen että pääsisi taas kotiin.” – poika, 18 vuotta

Vastauksia kysymykseen ”Miltä yksinäisyys tuntuu?”. School to Belong –yksinäisyyskysely opiskelijoille, 2022.

SCHOOL TO BELONG

HELSINKIMISSIO × KUKAAN EI JÄÄ YKSIN

HELSINKIMISSIO × KUKAAN EI JÄÄ YKSIN

HELSINKI MISSIO
HELSINGFORSMISSION

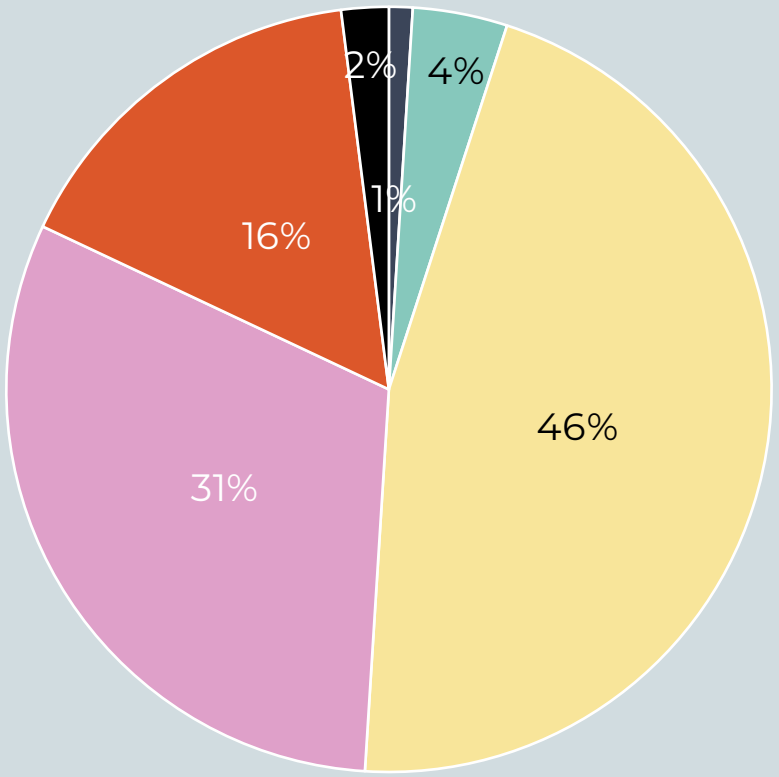
TULOKSET: OPPILAITOSTEN HENKILÖKUNTA

Vastaajien määrä: 550

SCHOOL TO BELONG
CERTIFICATE FOR REDUCING LONELINESS AT SCHOOL

SCHOOL TO BELONG
HELSINKIMISSIO × KUKAAN EI JÄÄ YKSIN

Olen havainnut yksinäisyyttä lasten ja nuorten keskuudessa oppilaitoksessani



En koskaan | Hyvin harvoin | Joskus | Melko usein | Jatkuvasti | En osaa sanoa

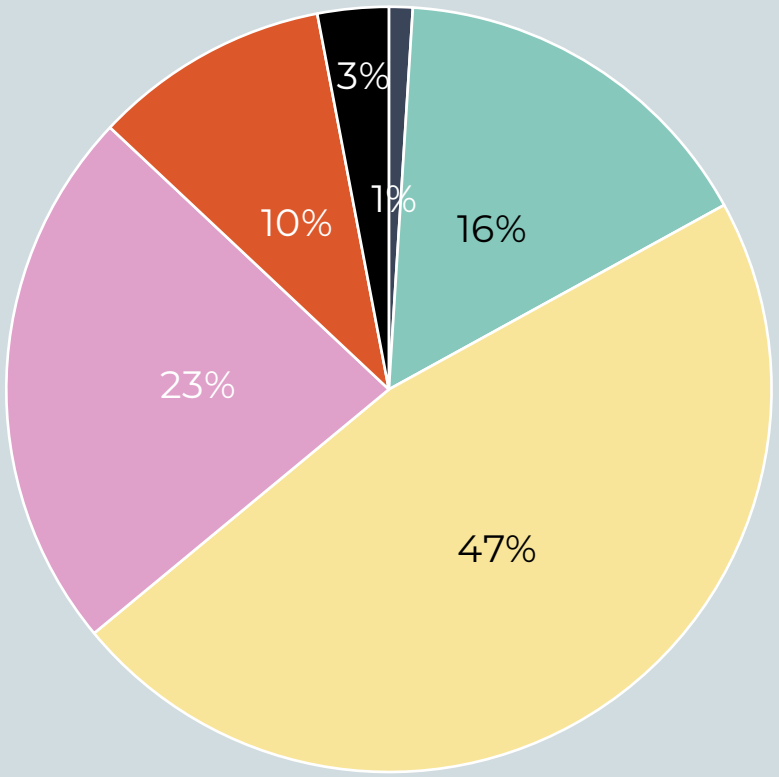
47 %

oppilaitosten henkilökunnasta on havainnut usein nuorten yksinäisyyttä

School to Belong –yksinäisyyskysely oppilaitoksen henkilökunnalle, 2022. Vastaajien määrä: 550

SCHOOL TO BELONG
CERTIFICATE FOR REDUCING LONELINESS AT SCHOOL

Koen, että minulla on mahdollisuuksia vaikuttaa lasten ja nuorten yksinäisyyteen työssäni



En koskaan | Hyvin harvoin | Joskus | Melko usein | Jatkuvasti | En osaa sanoa

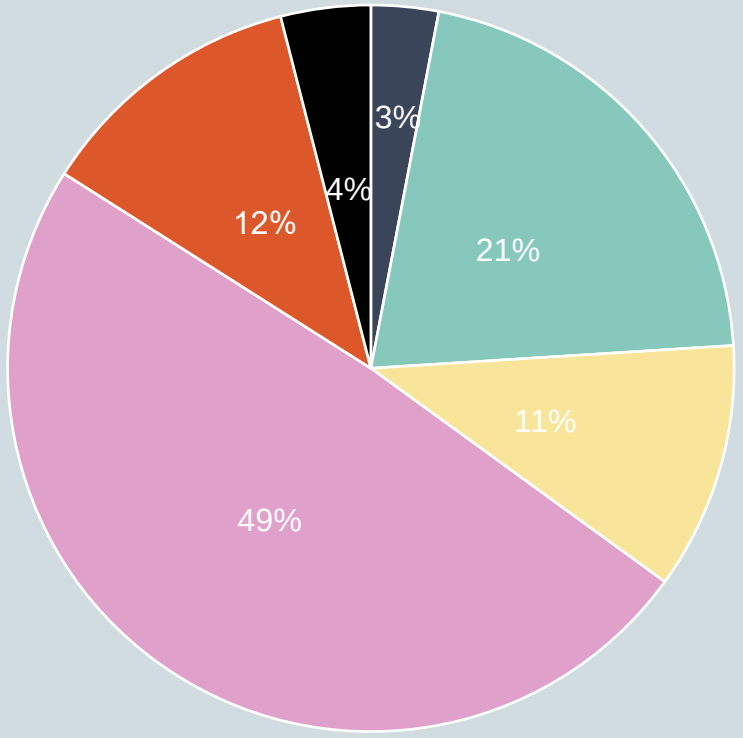
80 %

oppilaitosten henkilökunnasta kokee, että heillä on ainakin joskus mahdollisuus vaikuttaa nuorten yksinäisyyteen

School to Belong –yksinäisyyskysely oppilaitoksen henkilökunnalle, 2022. Vastaajien määrä: 550

SCHOOL TO BELONG
CERTIFICATE FOR REDUCING LONELINESS AT SCHOOL

Minulla ja oppilaitoksellani on osaamista kohdata lasten ja nuorten yksinäisyyttä



Täysin eri mieltä
Osittain eri mieltä
En samaa enkä eri mieltä
Osittain samaa mieltä
Täysin samaa mieltä
En osaa sanoa

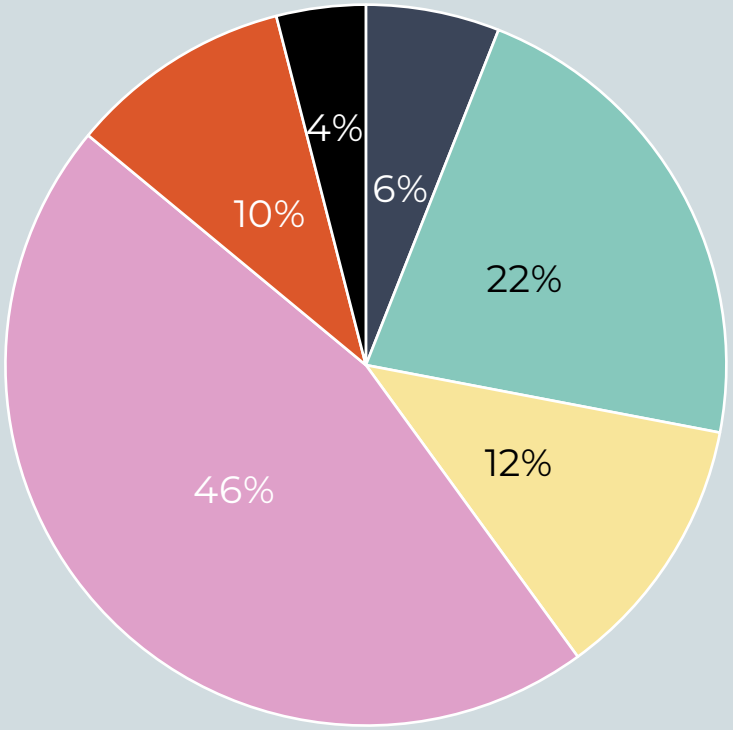
25 %

oppilaitosten henkilökunnasta kokee, että heillä ja kollegoilla ei ole osaamista kohdata nuorten yksinäisyyttä

School to Belong –yksinäisyyskysely oppilaitoksen henkilökunnalle, 2022. Vastaajien määrä: 550

SCHOOL TO BELONG
CERTIFICATE FOR REDUCING LONELINESS AT SCHOOL

Minulla ja oppilaitoksellani on resursseja kohdata lasten ja nuorten yksinäisyyttä



Täysin eri mieltä
Osittain eri mieltä
En samaa enkä eri mieltä
Osittain samaa mieltä
Täysin samaa mieltä
En osaa sanoa

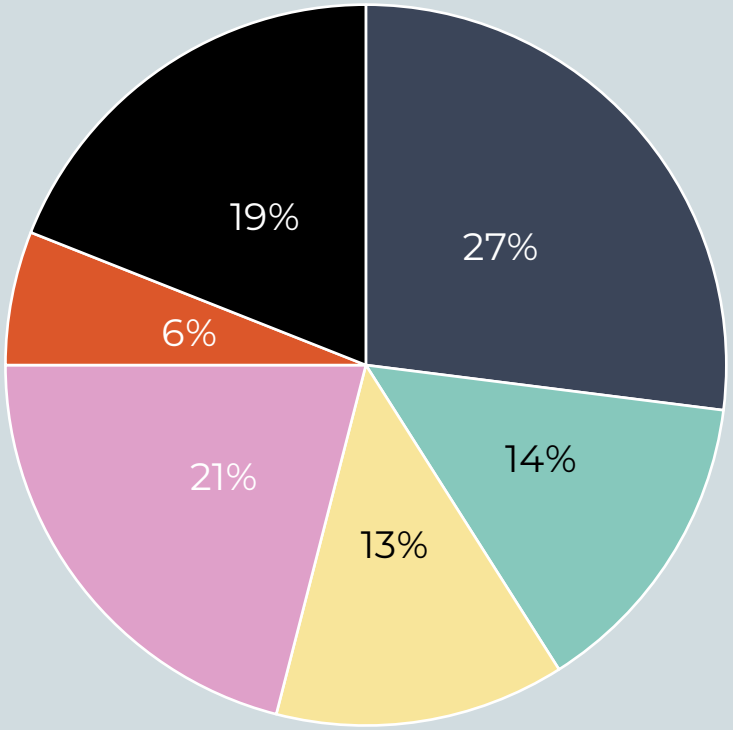
28 %

oppilaitosten henkilökunnasta kokee, että heillä ja kollegoilla ei ole resursseja kohdata nuorten yksinäisyyttä

School to Belong –yksinäisyyskysely oppilaitoksen henkilökunnalle, 2022. Vastaajien määrä: 550

SCHOOL TO BELONG
CERTIFICATE FOR REDUCING LONELINESS AT SCHOOL

Oppilaitoksessani esiintyy nuorten jengiytymistä



Täysin eri mieltä
Osittain eri mieltä
En samaa enkä eri mieltä
Osittain samaa mieltä
Täysin samaa mieltä
En osaa sanoa

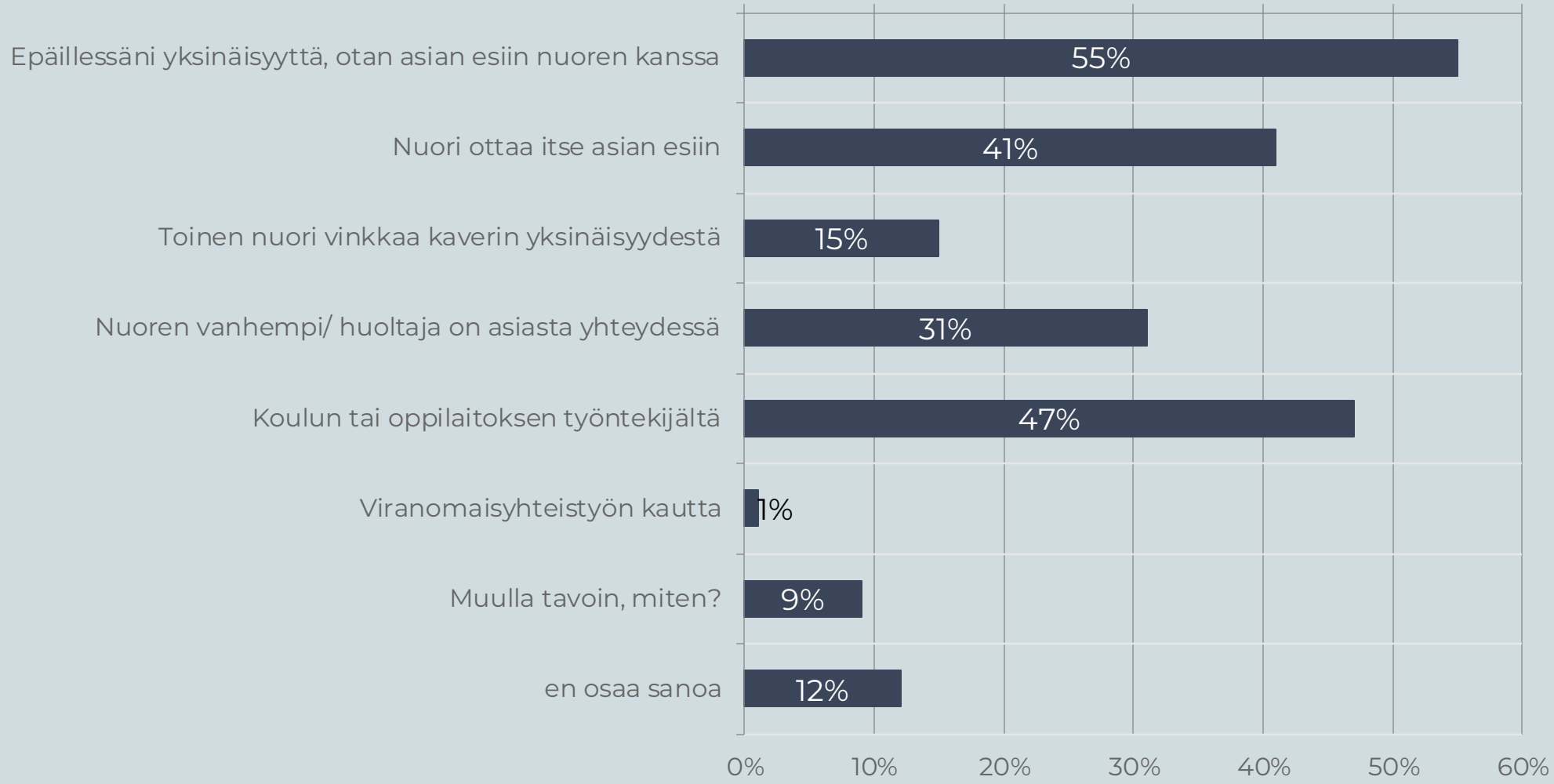
27 %

oppilaitosten henkilökunnasta kokee, että oppilaitoksessa esiintyy nuorten jengiytymistä

School to Belong –yksinäisyyskysely oppilaitoksen henkilökunnalle, 2022. Vastaajien määrä: 550

SCHOOL TO BELONG
CERTIFICATE FOR REDUCING LONELINESS AT SCHOOL

Millä tavoin saan tyypillisesti tietää jonkun nuoren yksinäisyyden kokemuksesta (valitse 1-3 vaihtoehtoa)?



School to Belong –yksinäisyyskysely oppilaitoksen henkilökunnalle, 2022. Vastaajien määrä: 550

SCHOOL TO BELONG
CERTIFICATE FOR REDUCING LONELINESS AT SCHOOL

MITEN NUOREN YKSINÄISYYS NÄKYY OPPILAITOKSEN HENKILÖKUNNALLE?

- Nuori jää pois koulusta
- Nuori viettää välitunnin vessassa
- Nuori ei osallistu kouluruokailuun
- Nuori ei puhu muille
- Nuori istuu yksin
- Nuori uppoutuu kännykkäänsä
- Nuori on itkuinen ja tuskainen
- Nuorelle tulee mielenterveysongelmia
- Nuori on itsetuhoinen

School to Belong –yksinäisyyskysely oppilaitoksen henkilökunnalle, 2022. Vastaajien määrä: 550

SCHOOL TO BELONG
CERTIFICATE FOR REDUCING LONELINESS AT SCHOOL

HENKILÖKUNNAN KEINOJA YKSINÄISYYDEN VÄHENTÄMISEKSI

- Teetän ryhmätöitä
- Muodostan opettajajohtoisesti ryhmät
- Kyselen opiskelijoiden kuulumisia
- Houkuttelen mukaan koulun toimintaan
- Annan kehuja ja rohkaisevia kommentteja
- Ohjaan avun piiriin, kuten kuraattorille
- Vaihtelen istumajärjestystä
- Järjestän aikaa ryhmäytymiselle
- Luon rennon ja iloisen ilmapiirin
- Jokaisen tervehtiminen käytävällä
- Speed dating -harjoitukset
- Huolehdin, että kaikki tuntevat ryhmässä toisensa
- Kysyn, onko kaikki hyvin
- Keskustelen ja olen läsnä
- Menen juttelemaan yksin olevalle
- Teen selväksi ryhmän säännöt, jossa ketään ei jätetä ulkopuolelle

SCHOOL TO BELONG

HELSINKIMISSIO × KUKAAN EI JÄÄ YKSIN

HELSINKI MISSIO
HELSINGFORSMISSION

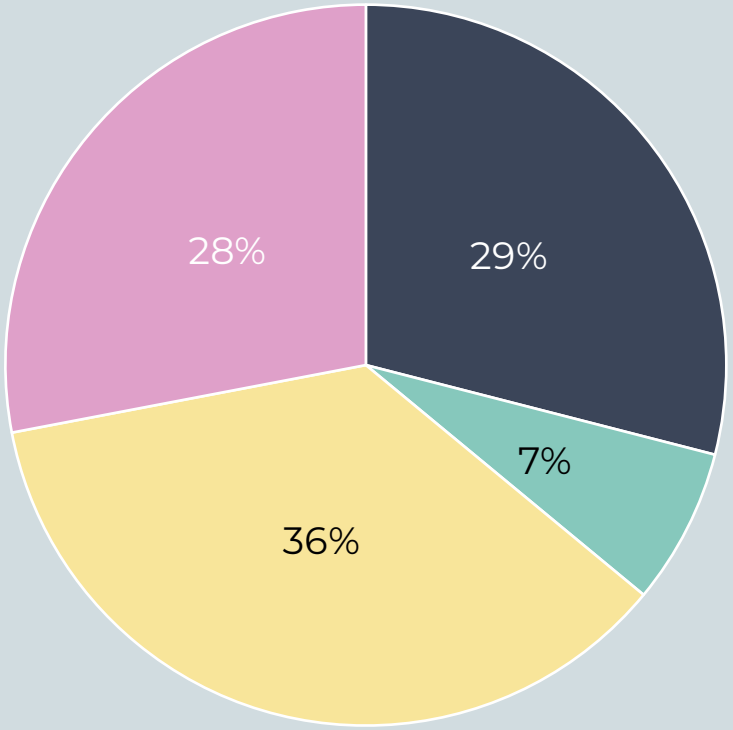
TULOKSET: HUOLTAJAT

Vastaajien määrä: 1401

SCHOOL TO BELONG
CERTIFICATE FOR REDUCING LONELINESS AT SCHOOL

SCHOOL TO BELONG
SCHOOL TO BELONG
HELSINKIMISSIO × KUKAAN EI JÄÄ YKSIN

Olen puhunut lapseni kanssa yksinäisyydestä viimeisen vuoden aikana



- en, ei ole ollut tarvetta
- en, koska en ole tiennyt miten
- kyllä, yleisellä tasolla
- kyllä, lapsen omiin kokemuksiin liittyen

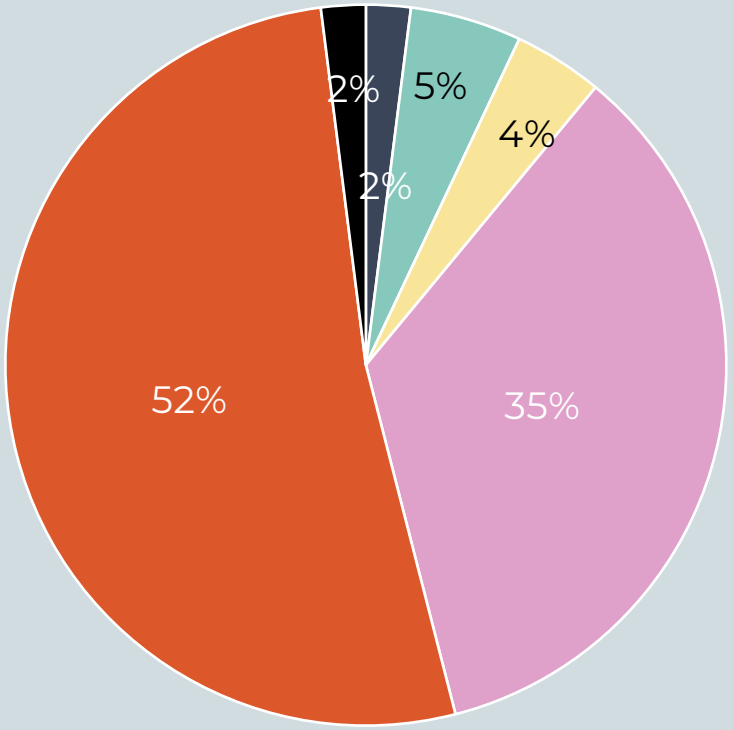
64 %

huoltajista on puhunut lapsensa kanssa yksinäisyydestä viimeisen vuoden aikana

School to Belong –yksinäisyyskysely huoltajille, 2022. Vastaajien määrä: 1401

SCHOOL TO BELONG
CERTIFICATE FOR REDUCING LONELINESS AT SCHOOL

Olen tietoinen lasten ja nuorten lisääntyneestä yksinäisyydestä ja sen vaikutuksista



täysin eri mieltä
osittain eri mieltä
ei samaa eikä eri mieltä
osittain samaa mieltä
täysin samaa mieltä
en osaa sanoa

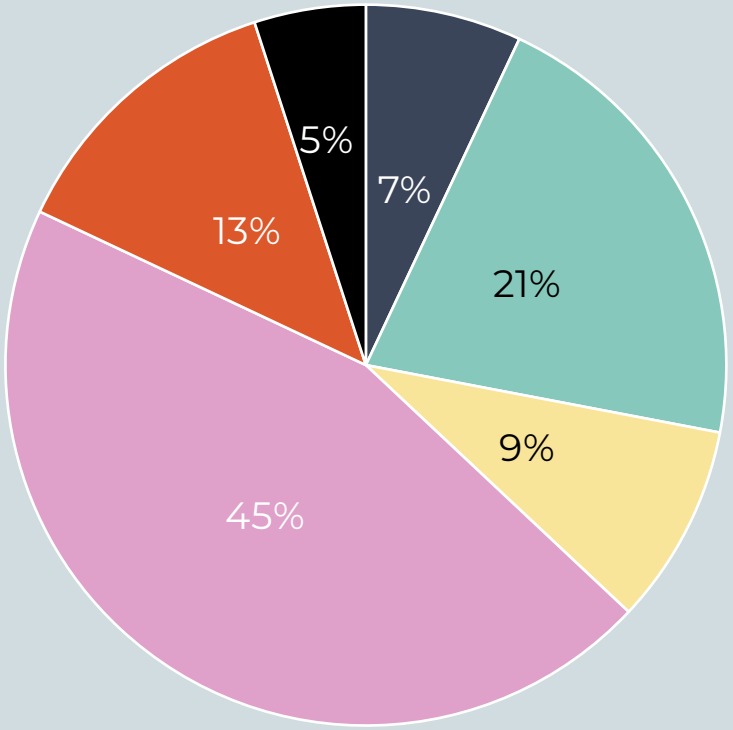
87 %

huoltajista on tietoinen nuorten yksinäisyyden lisääntymisestä

School to Belong –yksinäisyyskysely huoltajille, 2022. Vastaajien määrä: 1401

SCHOOL TO BELONG
CERTIFICATE FOR REDUCING LONELINESS AT SCHOOL

Tiedän, miten voin helpottaa lapseni kokemaa yksinäisyyttä



täysin eri mieltä
osittain eri mieltä
ei samaa eikä eri mieltä
osittain samaa mieltä
täysin samaa mieltä
en osaa sanoa

58 %

huoltajista tietää, miten voi helpottaa lapsensa yksinäisyyttä

School to Belong –yksinäisyyskysely huoltajille, 2022. Vastaajien määrä: 1401

SCHOOL TO BELONG
CERTIFICATE FOR REDUCING LONELINESS AT SCHOOL

MITEN NUOREN YKSINÄISYYS NÄKYY HUOLTAJALLE?

- Nuori vetäytyy vuorovaikutussuhteista
- Nuori sulkeutuu fyysisesti omaan huoneeseen
- Nuori on itkuinen ja surullinen
- Nuori on iloton ja ärsyyntynyt
- Nuori on aggressiivinen
- Nuoren itsetunto on alentunut
- Nuorella on sosiaalisten tilanteiden pelkoa
- Nuorelle tulee mielenterveysongelmia yksinäisyydestä
- Nuori ei halua mennä kouluun ja koulusta tulee poissaoloja
- Nuori haluaa vaihtaa koulua
- Nuori ei käy missään muualla koulun lisäksi

School to Belong –yksinäisyyskysely huoltajille, 2022. Vastaajien määrä: 1401

SCHOOL TO BELONG
CERTIFICATE FOR REDUCING LONELINESS AT SCHOOL

HUOLTAJIEN KEINOJA YKSINÄISYYDEN VÄHENTÄMISEKSI

- Luon toivoa
- Olen läsnä
- Osoitan kiinnostusta nuorta kohtaan
- Keskustelen nuoren kanssa
- Kuuntelen nuorta
- Annan tilaa nuoren tunnepuheelle
- Panostan yhteiseen tekemiseen nuoren kanssa
- Kannustan nuorta harrastamaan
- Järjestän yhteistä tekemistä muiden perheiden ja nuorten ystävien kanssa
- Pidän yhteyttä kavereiden vanhempiin
- Rohkaisen nuorta
- Nuori saa tuoda kavereita kylään ja käydä kavereiden luona
- Halaan nuorta
- Kannustan nuorta hoitamaan lemmikkieläintä
- Harjoittelen sosiaalisia tilanteita yhdessä nuoren kanssa
- Pyydän tarvittaessa apua oppilaitoksesta tai muilta ammattilaisilta

SCHOOL TO BELONG

HELSINKIMISSIO × KUKAAN EI JÄÄ YKSIN

HELSINKIMISSIO × KUKAAN EI JÄÄ YKSIN

HELSINKI MISSIO
HELSINGFORSMISSION

SCHOOL TO BELONG –OHJELMA

School to Belong -ohjelma auttaa kouluyhteisöä tunnistamaan ja lievittämään nuorten kokemaa yksinäisyyttä sekä tarjoaa työkaluja yksinäisyyteen puuttumiseen. Ohjelma tekee yksinäisyyden vähentämisestä koko koulun yhteisen asian. Aatteen, jonka puolesta yhdessä toimitaan.

schooltobelong.fi

SCHOOL TO BELONG
CERTIFICATE FOR REDUCING LONELINESS AT SCHOOL

SCHOOL TO BELONG
SCHOOL TO BELONG
HELSINKIMISSIO × KUKAAN EI JÄÄ YKSIN