

HELSINKIMISSIO × KUKAAN EI JÄÄ YKSIN

HELSINKI
MISSIO
HELSINGFORSMISSION

**SCHOOL TO BELONG –
YKSINÄISYYSKYSELY
2024**

SCHOOL TO BELONG
CERTIFICATE FOR REDUCING LONELINESS AT SCHOOL

HELSINKIMISSIO × KUKAAN EI JÄÄ YKSIN

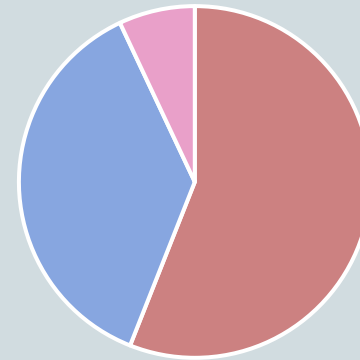
NÄIN SCHOOL TO BELONG – YKSINÄISYYSKYSELY TOTEUTUI

3503

vastausta
oppilailta ja
opiskelijoilta

79

Yläkouluja,
2. asteen
oppilaitoksia
ja korkeakoulu
oppilaitosta



52% naisia
42% miehiä
6% muu /en
halua
määritellä /en
halua kertoa

3

kieltä

suomi,
ruotsi
&
englanti

Vastaajat
painottuvat
Uudellemaalle
ja Varsinais-
Suomeen

Vastausaika:
**22.4.–
7.6.2024**

Yhteenveto tuloksista

Jatkuva yksinäisyys on lisääntynyt

- Kaikista oppilaista ja opiskelijoista yksinäisyyttä kokee **17 %**.
- Yksinäisyyskysely toteutettiin tänä vuonna kolmannen kerran. Kolmessa vuodessa jatkuva yksinäisyys on kasvanut: **5,8** prosentista (2022) **7,2** prosenttiin (2024).
- Haitallisen yksinäisyyden kasvun taustalla voi olla lukuisia syitä:
 - koronapandemian aikainen sosiaalisten kontaktien ja harrastamisen väheneminen
 - siitä seurannut sosiaalisten taitojen heikentyminen
 - nuorten vahva kiinnittyminen digitaaliseen viestintään ja sosiaaliseen mediaan

Oppilaitosten välillä on suuria eroja

- Yksinäisyys yleistyy iän myötä ja lisäksi erityyppisten oppilaitosten välillä on suuria eroja:
- Yksinäisyyttä kokee yläkouluissa 10 %, lukioissa 10 %, ammattioppilaitoksissa 19 % ja korkeakouluissa 35 %.
- Yksinäisyys liittyy usein elämän nivelvaiheisiin, esimerkiksi opiskelupaikan vaihtumiseen.
- Myös itseohjautuvuutta ja luokattomuutta korostava koulutusjärjestelmä heikentää ryhmään kuulumisen edellytyksiä monille opiskelijoille, verrattuna järjestelmään, jossa opiskelija viettää suurimman osan ajastaan tutun ryhmän kanssa.

Vähemmistöt alttiimpia yksinäisyydelle

- Yksinäisyyden kokeminen on vahvasti sukupuolittunutta.
- Miehistä yksinäisyyttä kokee 12 %, naisista 19 % ja kategoriassa muu/en halua määrittää 28 %.
- Erilaisiin vähemmistöihin kuuluvat ovat alttiimpia yksinäisyydelle, ulkopuolisuuden kokemuksille ja pahimmillaan syrjinnälle.
- Oppilaitoksissa voidaan kuitenkin tehdä työtä sen eteen, että oppilaitoksen ilmapiiri on hyväksyvä ja osallisuutta edistävä.

Yksinäisyystyö kannattaa ja toimii

- Yhteisöllisellä yksinäisyystyöllä saavutetaan hyviä tuloksia.
- Yksinäisyyskyselyt vuosilta 2022–24 osoittavat, että toisen asteen oppilaitoksissa, joissa on tehty yksinäisyystyötä, koetaan vähemmän haitallista jatkuvaa yksinäisyyttä (5,8 %) kuin muissa oppilaitoksissa (7,2 %).
- *School to Belong* -ohjelma tarjoaa oppilaitoksille tutkimustietoon pohjautuvaa tukea yhteisölliseen yksinäisyystyöhön.
- Näitä keinoja ovat muun muassa koulutus, asenteisiin vaikuttaminen, sosiaalisten taitojen kehittäminen, sosiaalisen tuen lisääminen, vuorovaikutusmahdollisuuksien lisääminen sekä haitallisten ajatusten käsitteleminen yksilötasolla.

Tästä on kysymys

HelsinkiMissio haluaa olla tukemassa oppilaiden ja opiskelijoiden hyvinvointia ja vähentämässä yksinäisyyttä yhdessä oppilaitosten kanssa.

Vuodesta 2022 toiminut *School to Belong* -ohjelma tarjoaa oppilaitoksille tukea yksinäisyyden vähentämiseen muun muassa koulutusten, valmiiden materiaalien ja yhteisöllisten tempausten avulla.

Lukuvuonna 2024–25 ohjelmaan osallistuu 126 oppilaitosta ja toimipaikkaa eri puolilta Suomea.

Ohjelma toteuttaa vuosittain yksinäisyyskyselyn, joka kartoittaa yksinäisyysilmiötä oppilaitoksissa.

Vuoden 2024 kysely toteutettiin 79:ssä ohjelmaan osallistuvassa yläkoulussa, toisen asteen oppilaitoksessa ja korkeakoulussa 22.4.–7.6.2024 välisenä aikana.

Kyselyyn vastasi yhteensä 3503 oppilasta tai opiskelijaa, 1123 oppilaitosten henkilökunnan jäsentä ja 1033 huoltajaa. Kysely toteutettiin suomeksi, ruotsiksi ja englanniksi.

Ohjelman kautta tarjoamme oppilaitosten käyttöön myös HelsinkiMission Nuorten kriisipisteen muut palvelut, eli keskusteluavun ja kaveritoiminnan.

School to Belong -ohjelma sekä kaikki Nuorten kriisipisteen palvelut ovat käyttäjilleen maksuttomia.

schooltobelong.fi

Kyselyyn vastanneiden kokemuksia

"Meillä ei ole ollut oikeastaan minkäänlaista ryhmäytymistä tai tutustumista oppilaiden kesken. En tiedä juuri kenenkään nimiä. Koulun puolelta ei ole tullut minkäänlaista yritystä vaikuttaa asiaan."

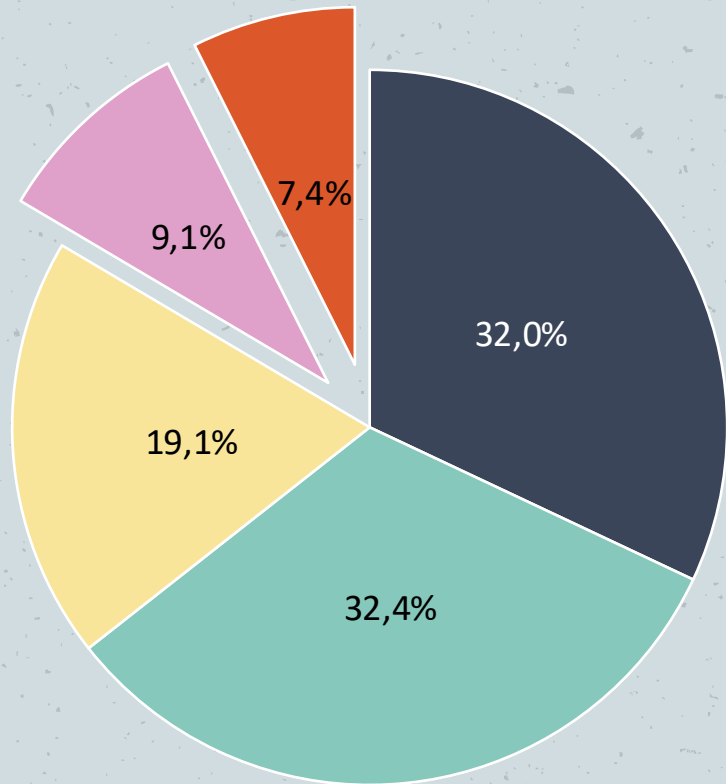
"Yritän keskustella ja tutustua muihin, mutta ystäväryhmät ovat jo muodostuneet ja niihin on vaikea päästä."

"Monimuotona opiskelevana aikuisena koen olevani täysin yksin."

"Monet opiskelijatapahtumista ovat edelleen alkoholi- ja baaripainotteisia. Nämä tapahtumat ovat useimmiten se paikka ja aika, kun opiskelijat tutustuvat toisiinsa ja luovat suhteita, joten jos ei juo alkoholia voi olla vaikeampaa luoda suhteita muihin opiskelijoihin."



Tunnen itseni yksinäiseksi oppilaitoksessani



■ en koskaan ■ hyvin harvoin ■ joskus ■ melko usein ■ jatkuvasti

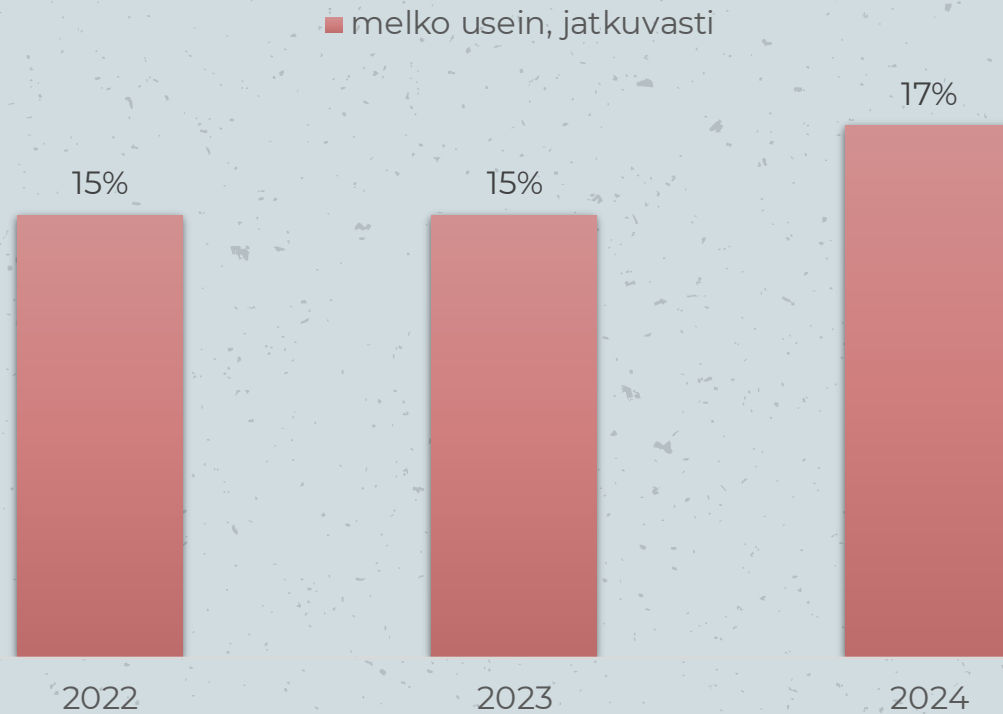
Yhteensä

17 %

opiskelijoista kokee haitallista *
yksinäisyyttä oppilaitoksessaan

* Vastaajat, jotka kokivat yksinäisyyttä
"melko usein" tai "jatkuvasti"

Tunnen itseni yksinäiseksi oppilaitoksessani



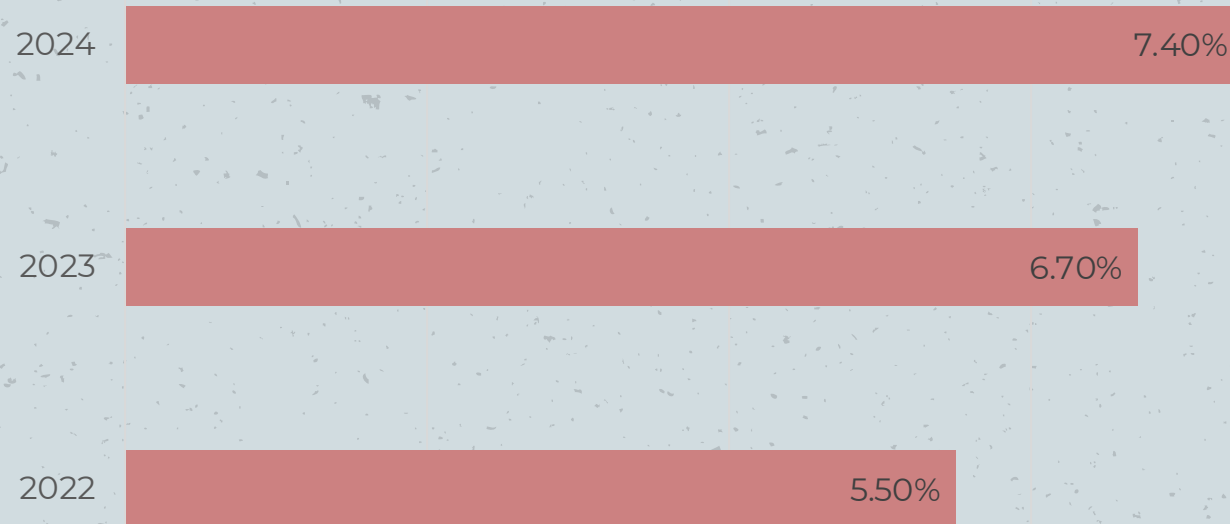
17 %

opiskelijoista kokee
haitallista yksinäisyyttä
oppilaitoksessaan

Vuonna 2022 luku oli

15 %

Tunnen itseni jatkuvasti yksinäiseksi oppilaitoksessani



7,4 %

opiskelijoista kokee jatkuvaa yksinäisyyttä oppilaitoksessaan.
Vuonna 2022 luku oli

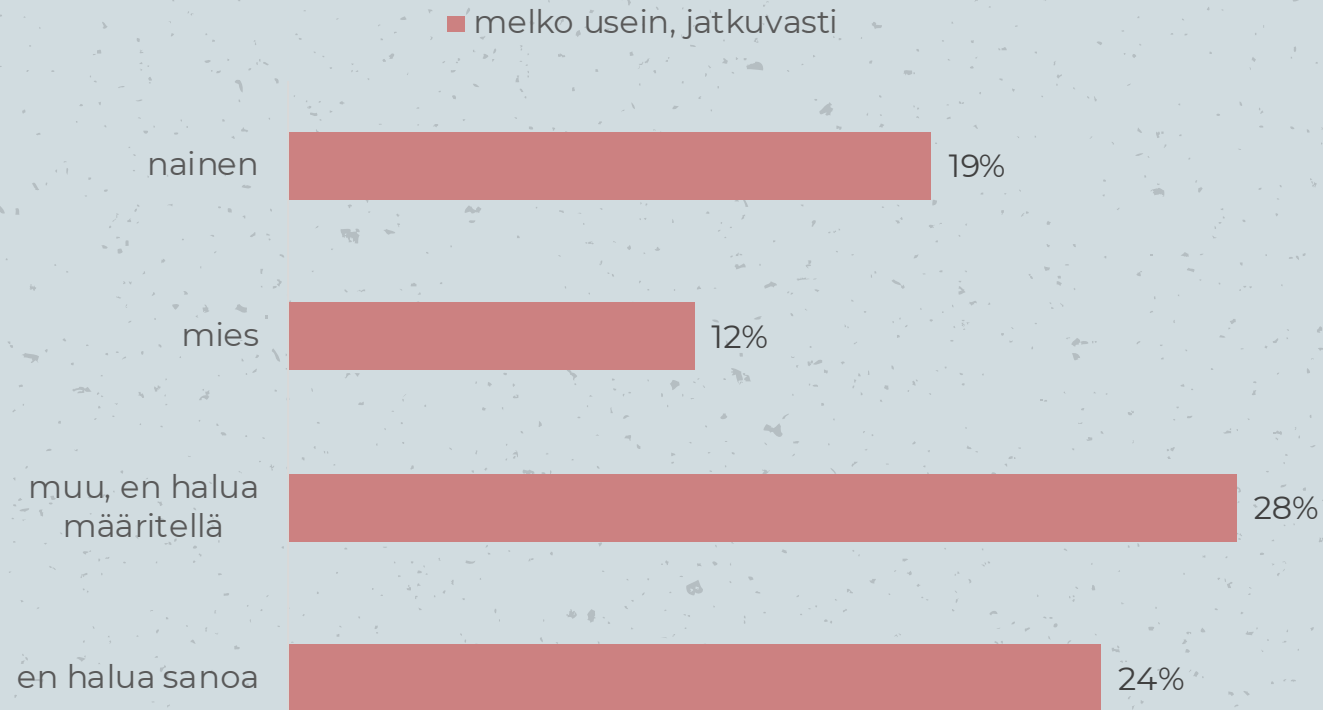
5,5%

”Pitkittyneellä yksinäisyydellä voi olla vakavia vaikutuksia henkiseen ja fyysiseen terveyteen sekä opinnoissa pärjäämiseen.”

Maria Lähteenmäki

yksinäisyystyön päällikkö, HelsinkiMissio

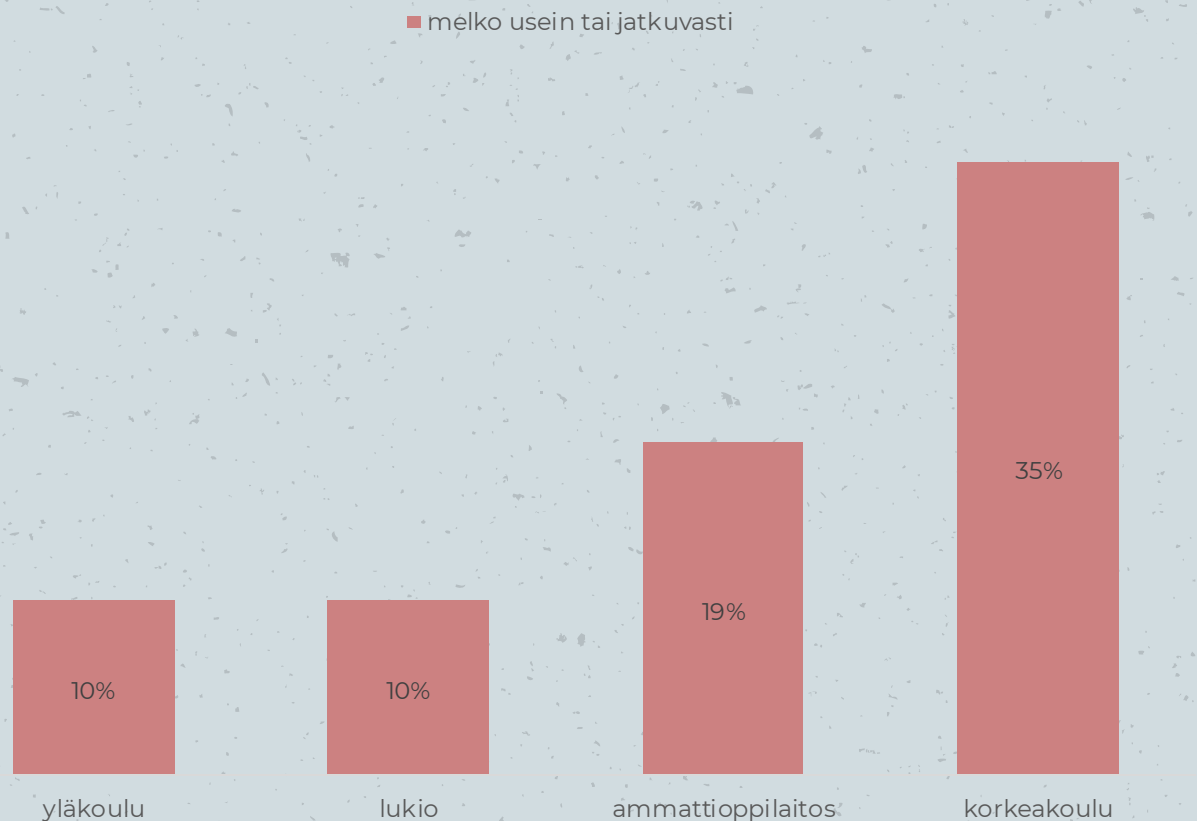
Tunnen itseni yksinäiseksi oppilaitoksessani



Naiset kokevat miehiä enemmän yksinäisyyttä.

Eniten yksinäisyyttä kokevat vastaajat kategorioissa "muu", "en halua määritellä" ja "en halua sanoa".

Tunnen itseni yksinäiseksi oppilaitoksessani



19 %

ammattioppilaitosten
opiskelijoista kokee haitallista
yksinäisyyttä
oppilaitoksessaan
– korkeakouluopiskelijoista

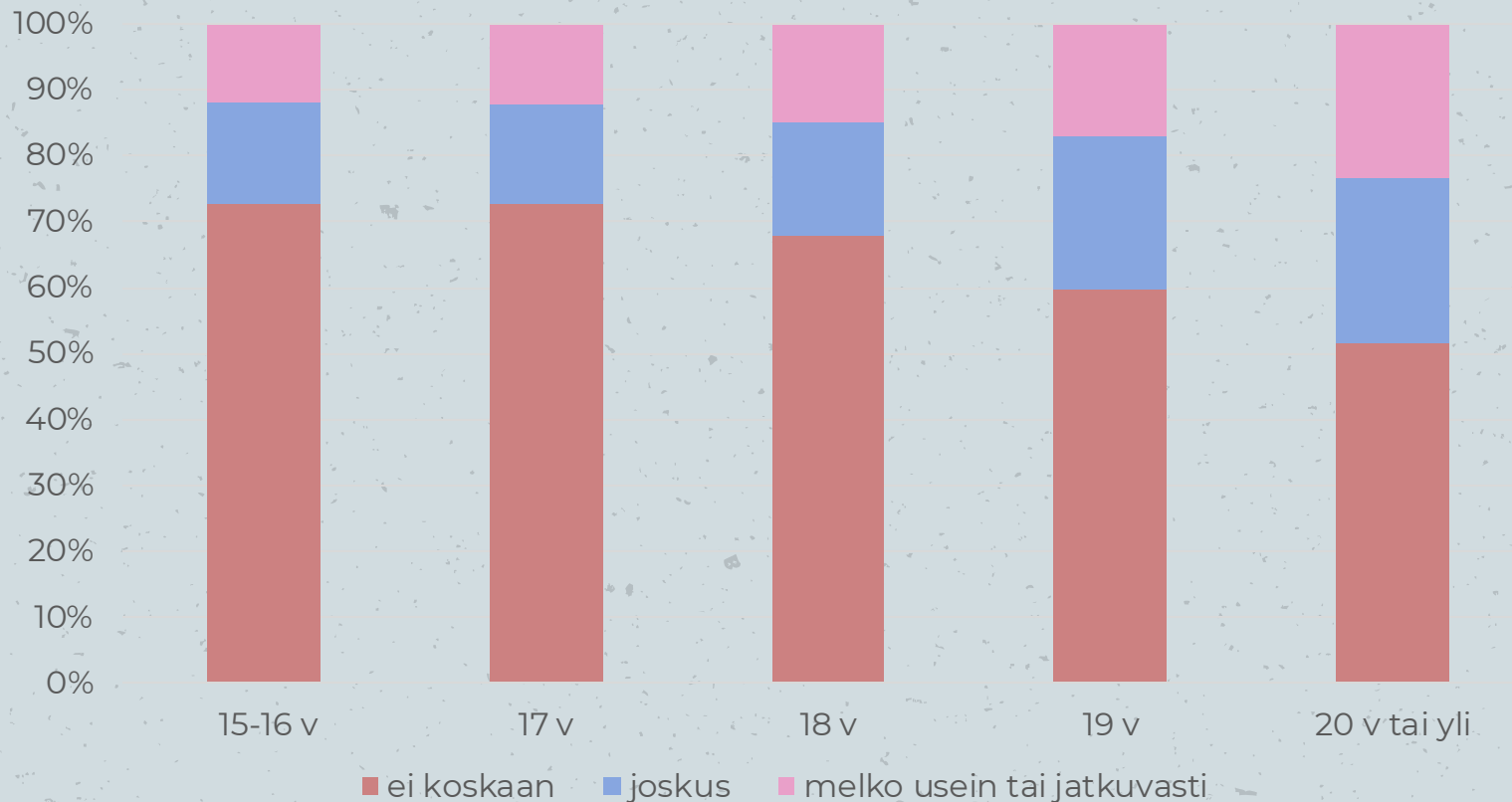
35 %

”Yksinäisyys ei ole vain yksilön ongelma,
vaan ratkaisut lähtevät yhteisöstä.”

Heidi Rouhiainen

HelsinkiMission nuorten palveluiden päällikkö

Tunnen itseni yksinäiseksi oppilaitoksessani



20 -vuotiaista ja sitä
vanhemmista
opiskelijoista

23%

kokee haitallista
yksinäisyyttä
oppilaitoksessaan

15-16-vuotiaissa
vastaava luku on

12%

Kyselyyn vastanneiden kokemuksia

"Ystävystyäkseen pitää viettää aikaa toisen kanssa. Kun jokaisella on oma tie koulussa, emme vietä pitkiä aikoja yhdessä, kuten ala- ja yläasteella tehdään. Opintojen aikana olen tavannut saman ihmisen vain yhdellä kurssilla, enkä sitten enää koskaan. Kaikki on niin väliaikaista, ettei tuttuutta, kaveruutta, saati ystävyyttä ehdi syntyä."



"On vähän ihmisiä, jotka ovat samaa kansallisuutta kuin minä, tai minä en ainakaan tunne heitä. Joskus kielimuurien ylittäminen on vaikeaa."

"[Koen yksinäisyyttä] tunneilla, kun kaverit eivät ole samalla kurssilla."

Tunnen olevani eristyksissä muista ihmisistä



20 -vuotiaista ja sitä vanhemmista opiskelijoista

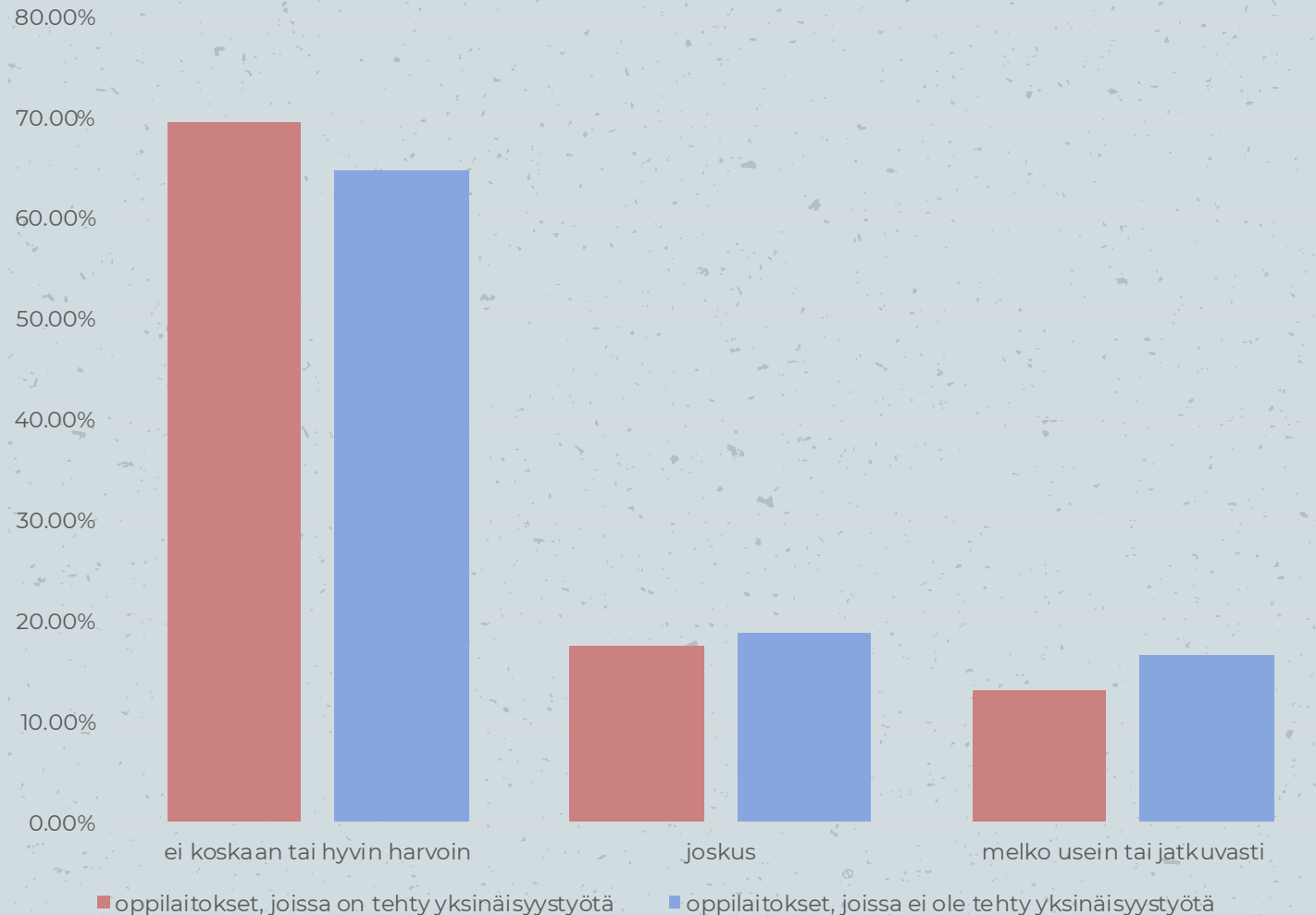
20%

kokee usein olevansa eristyksissä muista ihmisistä.

15–16-vuotiaissa

vastaava luku on **9%**

Tunnen itseni yksinäiseksi oppilaitoksessani



Toisen asteen
oppilaitoksissa, joissa
on tehty
yksinäisyystyötä

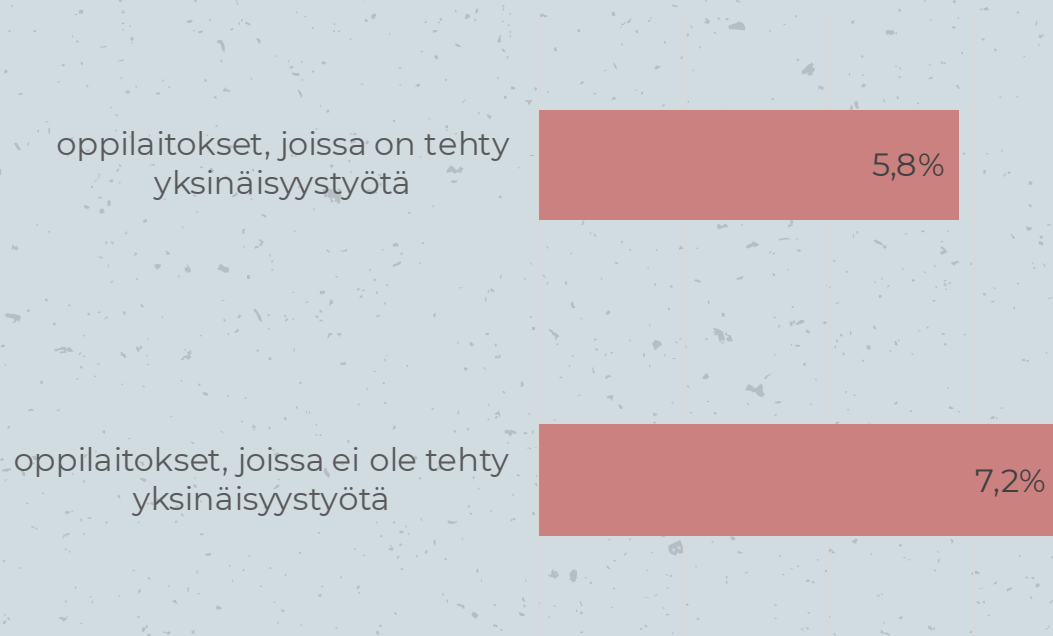
13%

opiskelijoista kokee
yksinäisyyttä

Muissa oppilaitoksissa
vastaava luku on

17%

Tunnen itseni jatkuvasti yksinäiseksi oppilaitoksessani



School to Belong -yksinäisyyskysely nuorille, 2024

Toisen asteen oppilaitoksissa, joissa on tehty yksinäisyystyötä

5,8%

opiskelijoista kokee jatkuvaa yksinäisyyttä, kun taas muissa oppilaitoksissa luku on

7,2%

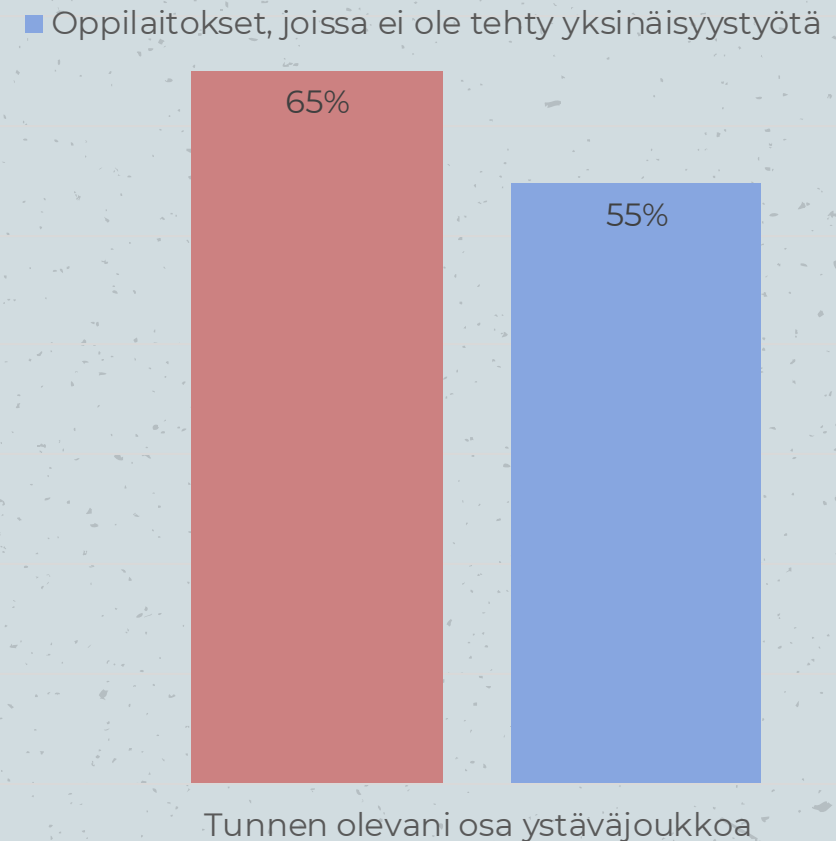
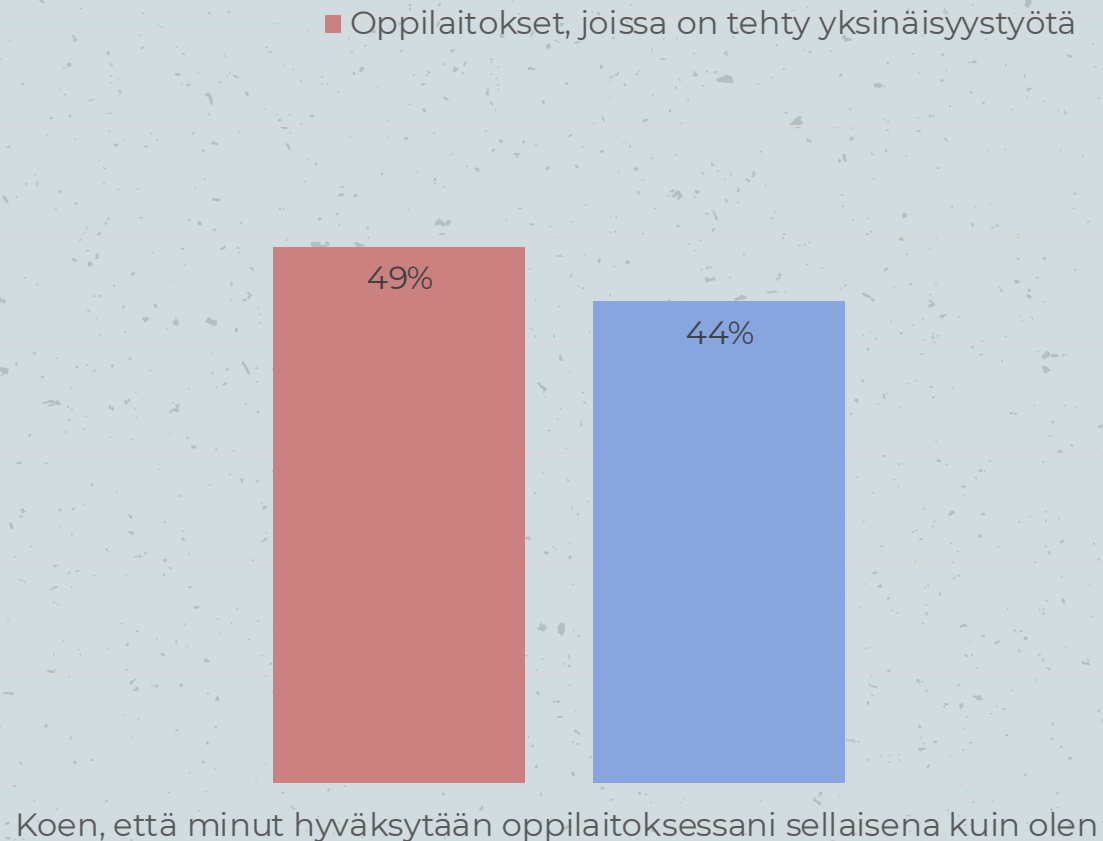
”Pitkäjänteinen työ osallistavan oppilaitoskulttuurin luomiseksi tuottaa tulosta.”

Heidi Rouhiainen

HelsinkiMission nuorten palveluiden päällikkö

Toisen asteen oppilaitoksissa, joissa on tehty yksinäisyystyötä, kaikkiaan **49%** opiskelijoista kokee hyväksyntää sellaisena kuin on. Muissa oppilaitoksissa vastaava luku on **44%**

Toisen asteen oppilaitoksissa, joissa on tehty yksinäisyystyötä, yhteensä **65%** opiskelijoista tuntee olevansa osa ystäväjoukkoa. Muissa oppilaitoksissa vastaava luku on **55%**



Kyselyyn vastanneiden kokemuksia

"Vaikka olisin sosiaalisessa tilanteessa koulussa, kuten ruokatunnilla, tunnen usein itseni yksinäiseksi ja että en kuulu porukkaan. Tämä ilmenee varsinkin silloin, kun menen istumaan samaan pöytään sellaisten luokkalaisten kanssa, joita en tunne hyvin tai joiden kanssa minulle ei ole mitään yhteistä."

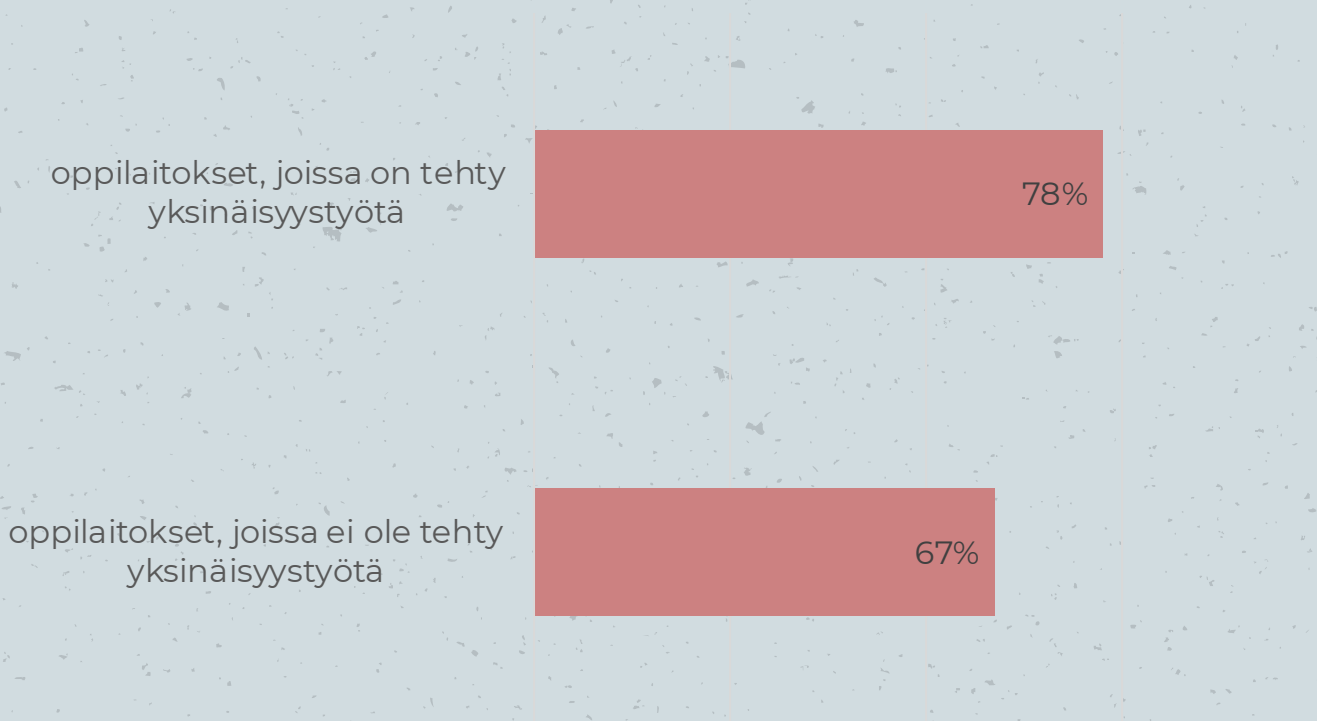
"Opiskelu tapahtuu enimmäkseen etänä, mikä tarkoittaa, että saattaa olla jopa viikkoja, että en näe luokkakavereita livenä."

"Haluaisin syvempiä kaverisuhteita."

"Kun lähden kotiin, ei ole kaveria kenen kanssa hengata."



Opiskelukaverit tervehtivät minua päivittäin



Toisen asteen
oppilaitoksissa, joissa on
tehty yksinäisyystyötä,

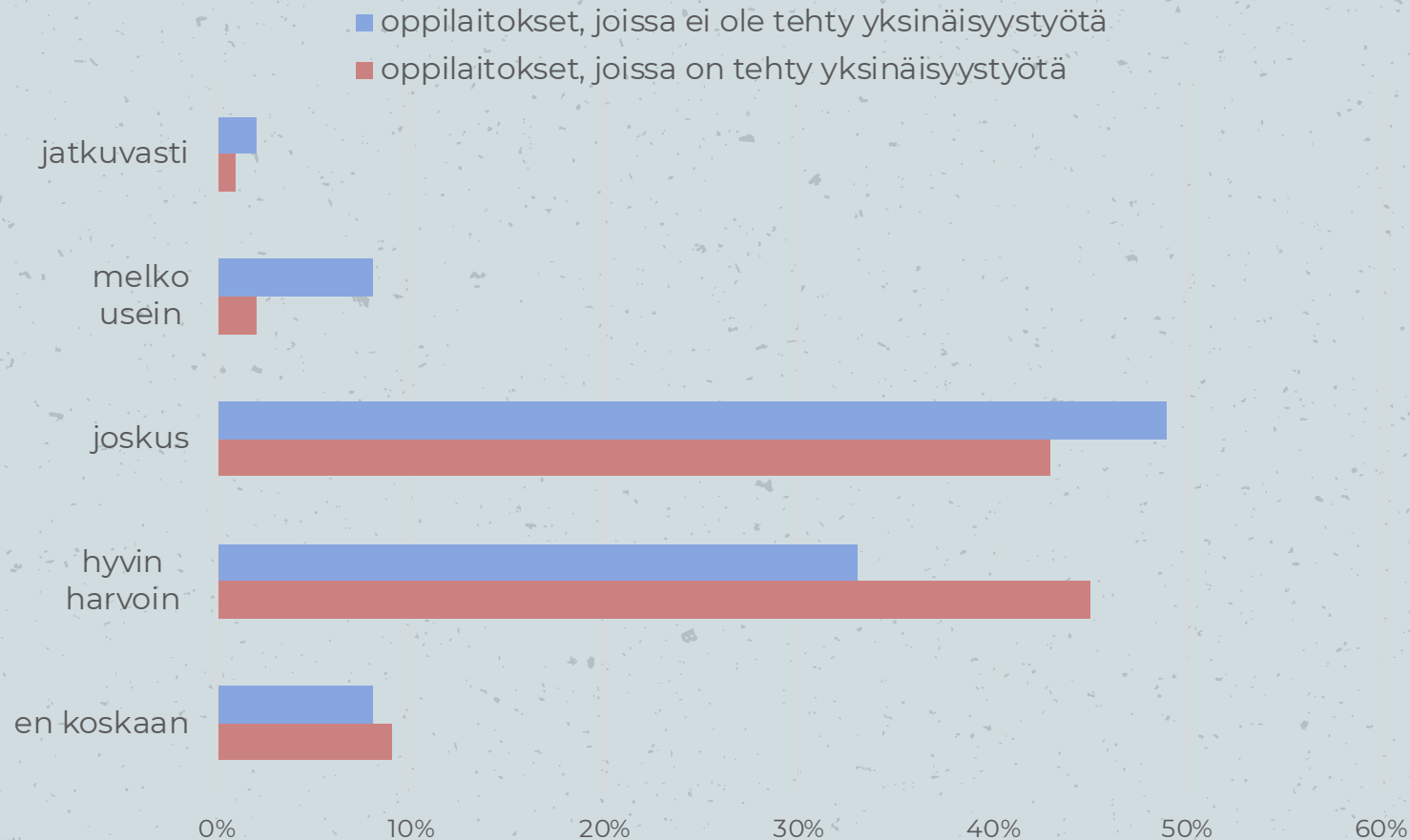
78%

opiskelijoista tervehtii
toisiaan päivittäin.

Muissa oppilaitoksissa
vastaava luku on

67%

Olen havainnut oppilaitokseni opiskelijoiden keskuudessa ulkopuolelle jättämistä



Toisen asteen oppilaitoksissa, joissa on tehty yksinäisyystyötä,

2%

henkilökunnasta on havainnut usein tai jatkuvasti ulkopuolelle jättämistä.

Muissa oppilaitoksissa vastaava luku oli

11%

Lapseni on kertonut minulle kokevansa yksinäisyyttä oppilaitoksessaan

■ melko usein, jatkuvasti

huoltajat, jotka kokevat yksinäisyyttä



21%

huoltajat, jotka eivät koe yksinäisyyttä



13%

Yksinäisyyttä kokevien
huoltajien lapsista

21%

on kertonut kokeneensa
yksinäisyyttä oppilaitoksessaan

Vastaava luku on

13%

huoltajien keskuudessa, jotka
eivät koe yksinäisyyttä.

Opetustilanteissa yksinäisyys liittyy ryhmiin

Opetustilanteissa koettu yksinäisyys liittyy usein ryhmätöihin ja parityöskentelyyn, jossa yksinäisyyttä kokeva oppilas tai opiskelija saattaa kokea, että hän jää valmiiksi muodostuneiden ryhmien ja ”klikkien” ulkopuolelle. Myös kurssien ja opetusjaksojen vaihtuessa opiskelijat kokevat, että he eivät tunne ketään uudesta opetusryhmästä.

**Missä tilanteissa olet kokenut yksinäisyyttä oppilaitoksessasi?
Mikä tähän auttaisi?**

”Ryhmätyöt ovat kamalia, kun käytännössä koko muu luokka on bondannut koulun ulkopuolella, ja tunneilla puhutaan sitten sisäpiirijuttuja, joihin minä en kuulu enkä voi kommentoida.”

”[Koen yksinäisyyttä] tunneilla, kun kaverit eivät ole samalla kurssilla.”

Ruokailuun liittyy yksinäisyyttä ja ahdistusta

Lounastauot näyttäytyvät kyselyaineistossa tilanteena, johon liittyy runsaasti yksinäisyyttä, ahdistusta ja jopa häpeää. Opiskelijat saattavat kokea, että ruokaileminen yksin alleviivaa heidän yksinäisyyttään. On myös yleistä, että opiskelija istuu muiden seurassa, mutta kokee itsensä henkisesti ulkopuoliseksi. Pahimmillaan yksinäiset opiskelijat välttävät ruokailua täysin.

Missä tilanteissa olet kokenut yksinäisyyttä oppilaitoksessasi? Mikä tähän auttaisi?

"Ruokailu on tosi ahdistavaa, kun ei ole ketään kenen kanssa syödä tai muuten olla koulussa. Tämän vuoksi en ole käynyt ruokailussa hyvin pitkään aikaan."

Kielimuuri aiheuttaa ulkopuolisuutta

Kielimuuri kotimaisten kielten puhujien ja vieraskielisten välillä mainitaan usein esteenä sosiaaliselle kanssakäymiselle. Useimmiten tämä näkyy vieraskielisten opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksissa. Joissain tapauksissa ilmiö voi myös olla käänteinen, jossa kotimaisia kieliä puhuva opiskelija kokee ulkopuolisuutta ryhmässä, jossa on runsaasti vieraskielisiä.

Missä tilanteissa olet kokenut yksinäisyyttä oppilaitoksessasi? Mikä tähän auttaisi?

"On vähän ihmisiä, jotka ovat samaa kansallisuutta kuin minä, tai minä en ainakaan tunne heitä. Joskus kielimuurien ylittäminen on vaikeaa."

"Luokallani ei ole muita suomalaisia ja ulkomaalaiset eivät puhu kunnolla suomea eivätkä ymmärrä kunnolla suomea, niin heidän kanssaan on mahdotonta kommunikoida."

Jatkuva yksinäisyys kestää päivästä toiseen

Kyselyaineistosta käy ilmi, että osa opiskelijoista kokee yksinäisyyttä jatkuvasti oppilaitoksessa vietetyn päivän aikana. Yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden tuntemukset ovat läsnä opetustilanteissa, tauoilla, ruokailussa ja tapahtumissa. Kyseessä saattaa olla pitkittynyt haitallinen yksinäisyys, joka voi vaikuttaa kielteisesti minäkuvaan sekä henkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin.

Missä tilanteissa olet kokenut yksinäisyyttä oppilaitoksessasi? Mikä tähän auttaisi?

"Koulussa, tunneilla, tauoilla, oikeastaan koko ensimmäisen vuoden tuntenut olevani yksin, eikä minua hyväksytä sellaisena kun olen."

"Taukojen aikana kaikki ovat puhelimillaan ja katsekontaktiakin vältetään."

Lisätietoja

Heidi Rouhiainen

nuorten palveluiden päällikkö
heidi.rouhiainen@helsinkimissio.fi
045 855 0962

Mikko Lievonen

ohjelmavastaava
mikko.lievonen@helsinkimissio.fi
043 201 3145

Kristiina Backberg

viestintäpäällikkö
kristiina.backberg@helsinkimissio.fi
044 733 1544

HELSINKIMISSIO × KUKAAN EI JÄÄ YKSIN

HELSINKI
MISSIO
HELSINGFORSMISSION

SCHOOL TO BELONG -OHJELMA

School to Belong -ohjelma auttaa tunnistamaan ja sanoittamaan yksinäisyyttä oppilaitoksissa sekä tarjoaa tutkimusperustaista tukea, keinoja sekä järjestön ja koulun välistä kumppanuutta yksinäisyyden vähentämiseksi ja osallisuuden vahvistamiseksi.

Lukuvuonna 2024–25 ohjelmassa on mukana 126 oppilaitosta eri puolilta Suomea.

schooltobelong.fi

HELSINKIMISSIO × KUKAAN EI JÄÄ YKSIN

SCHOOL TO BELONG

SCHOOL TO BELONG