

Yläkoululaisten ystävät ja heidän merkityksensä

Terveystiedon tutkimus

Olli Oppilas 9e

Akvarellin koulu

1. Johdanto

Tarkoituksenaamme oli tutkia, kuinka paljon yläkouluikäisillä nuorilla on ystäviä ja kuinka tärkeinä nuoret pitävät ystäviään. Halusimme myös selvittää, miten he määrittelevät ystävän ja kaverin eron.

2. Menetelmät

Teimme kyselyn käyttäen Google Forms -lomaketta. Kysely lähetettiin linkkinä 20 forssalaiselle Akvarellin ja Keskuskoulun 13–16-vuotiaalle oppilaalle. Valitsimme henkilöt, joille lähetimme kyselyn, mutta he vastasivat kyselyyn nimettöminä. Kyselyyn oli aikaa vastata kuusi päivää.

Kyselylomakkeessa oli kolme kysymystä. Kaksi ensimmäistä olivat monivalintakysymyksiä ja kolmas avoin kysymys. Kahteen ensimmäiseen oli pakko vastata, avoin kysymys oli vastaajille vapaaehtoinen.

Kysymykset

1. Valitse yksi vaihtoehto. Minulla on hyviä ystäviä

- ☐ 0
- ☐ 1
- ☐ 2-3
- ☐ 4-6
- ☐ enemmän

2. Kuinka tärkeitä ystävät sinulle ovat? Valitse yksi vaihtoehto.

- ☐ Hyvin tärkeitä
- ☐ Melko tärkeitä
- ☐ Eivät erityisen tärkeitä
- ☐ Eivät ollenkaan tärkeitä

3. Mikä on mielestäsi ystävän ja kaverin ero?

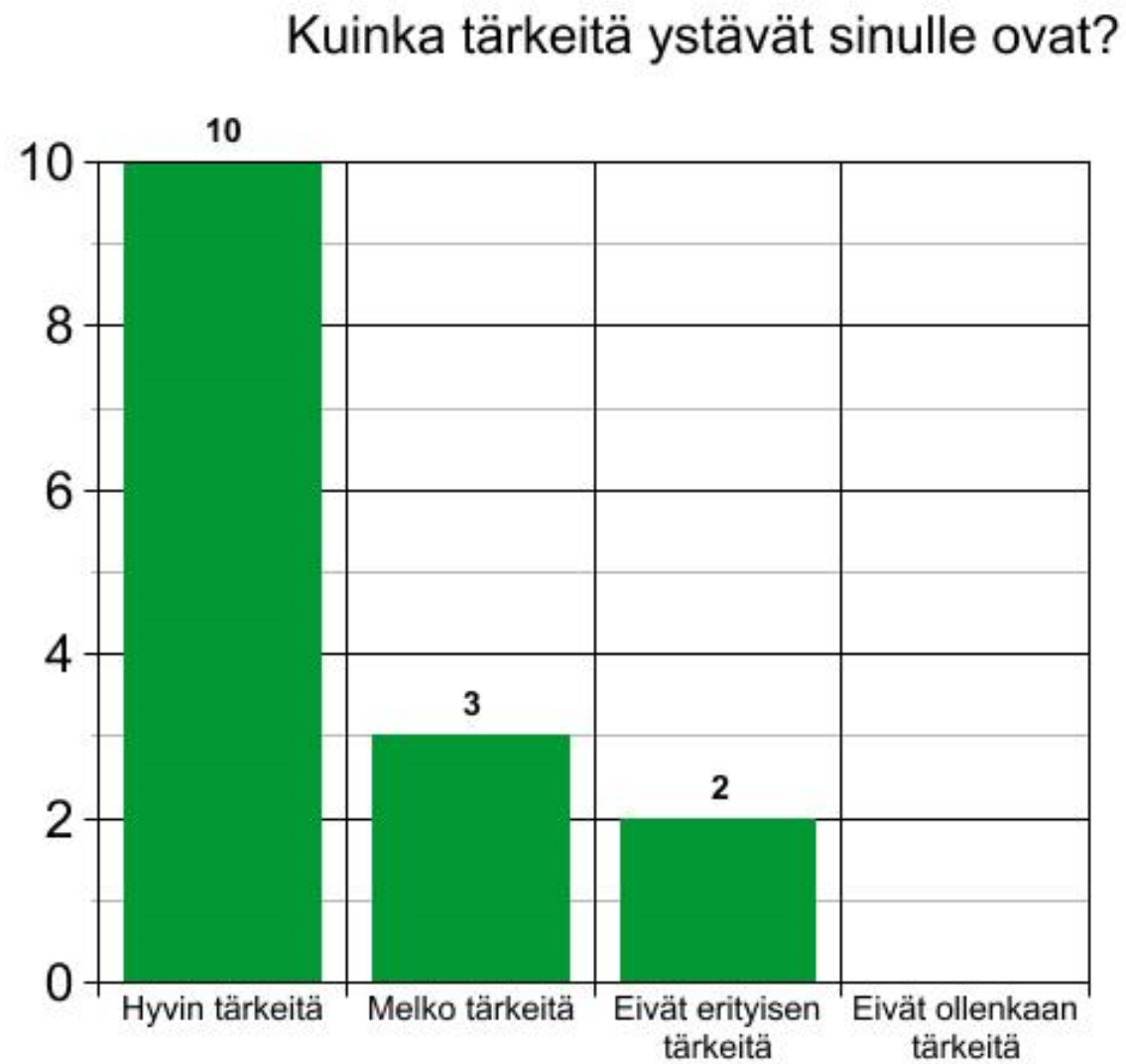
3. Tulokset

Kyselyyn vastasi 15 henkilöä eli 75 % niistä, joille kyselylinkki lähetettiin.

Kuva 1. Vastaukset ensimmäiseen kysymykseen.



Kuva 2. Vastaukset
kysymykseen kaksi.



Kysymyksen 3 vastauksia:

- Ystävälle voi kertoa kaiken, kaverille ei.
- Ystäväni kanssa olen tekemisissä joka päivä, kaverien en.
- Ystävän kanssa voi jakaa kaiken.
- Ystävälle voi kertoa kaikkein henkilökohtaisimmatkin asiat.
- Ystävän kanssa voi olla oma itsensä.
- Kavereille ei kerrota kaikkea.
- Kavereita voi olla kymmeniä, ystäviä vain muutama.

4. Johtopäätökset

Tutkimuksemme perusteella suurimmalla osalla 13–16-vuotiaista forssalaisista nuorista on vähintään yksi ystävä. Tavallisimmin hyviä ystäviä on 2-3. Kaikilla vastaajilla ei kuitenkaan ollut yhtään hyvää ystävää (13 % vastaajista). Tulos vastaa odotuksiamme. Vaikka tutkimusaineistomme oli pieni, saimme hyvin samanlaisen tuloksen kuin laajemmassa Kouluterveys 2021 -tutkimuksessa. Sen mukaan 11 %:lla forssalaisista kasi- ja ysiluokkalaisista ei ollut yhtään läheistä ystävää. Luku on hieman suurempi kuin koko maassa keskimäärin (9 %).

Yksinäisyyden on todettu vaikuttavan terveyteen ja elämään laajasti. Yksinäisyydestä kärsivät mm. tuntevat itsensä sairaammaksi, heillä on enemmän ahdistusoireita ja heidän koulunkäyntimotivaationsa on huonompi kuin muilla. Nuorena koettu yksinäisyys voi myöhemmin elämässä johtaa mielenterveysongelmiin ja syrjäytymiseen.

Toisena kysymyksenä kysyimme ystävien tärkeydestä. Kaikki vastaajat pitivät ystäviä erittäin tai melko tärkeinä. Myös muissa tutkimuksissa on todettu, että ystävillä on kaiken ikäisille ihmisille suuri merkitys. Ystävien ja muiden sosiaalisten suhteiden on jopa todettu pidentävän elinikää. Jo yksi tärkeä ihmissuhde riittää pitämään ihmisen paremmassa kunnossa. Ystävyyteen liittyy vastavuoroisuutta. Ystävät kuuntelevat ja tukevat vaikeina aikoina, mutta myös ystäviä on autettava.

Kolmantena kysymyksenä pyysimme pohtimaan ystävän ja kaverin eroa. Vastauksissa ystävän ja kaverin erona pidettiin sitä, että ystävän kanssa voi olla oma itsensä ja hänelle voi kertoa kaiken. Kavereita on enemmän, mutta heidän kanssaan ei jaeta kaikkein henkilökohtaisimpia asioita.

Ystävien merkitys on siis tärkeää ihmisen fyysiselle, psyykkiselle ja sosiaaliselle terveydelle. Jos ystäviä ei ole, niitä voi yrittää saada esimerkiksi aloittamalla uuden harrastuksen. Kuuntelu- ja keskusteluseuraa voi saada myös verkon keskustelupalstoilta, chateista ja erilaisista auttavista puhelimista. Anonyymisti on joskus jopa helpompi kertoa asioistaan kuin kasvotusten. Kaikilla pitäisi kuitenkin olla jokin keino jakaa asioitaan.

Lähteet

Tiede-lehti. Ystävä pitää terveenä.

https://www.tiede.fi/artikkeli/jutut/artikkelit/ystava_pitaa_terveena

Luettu 1.12.2022

Terve.fi. 15 syytä, miksi ystävät ovat tärkeitä.

<http://www.terve.fi/elamanhallinta/63113-15-syyta-miksi-ystavat-ovat-tarkeita>

Luettu 1.12.2022

Mieli. Ystävyys eri elämänvaiheissa.

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveys/ihmissuhteet/yst%C3%A4vyys-eri-el%C3%A4m%C3%A4nvaiheissa>

Luettu 8.12.2022

Nuortelämä.fi. Ilman ystäviä.

<https://www.nuortelama.fi/elavaa-elamaa/ihmissuhteet-ja-seurustelu/ilman-ystavia>

Luettu 8.12.2022

THL. Kouluterveyskysely 2019 ja 2021.

https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=601325&mittarit_0=200138&mittarit_1=199281&mittarit_2=200554&vuosi_0=v2019&kouluaste_0=161293#

Luettu 1.12.2022