

Tyttöjen, poikien ja muunsukupuolisten nuorten yksinäisyys ja sen vaikutus masentuneisuuteen ja sosiaaliseen ahdistuneisuuteen – selittyvätkö yhteydet kiusatuksi joutumisella?

Tuuli Säteri

Pro gradu -tutkielma

Psykologia

Yhteiskuntatieteellinen tiedekunta

Turun yliopisto

28.04.2020

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

SÄTERI, TUULI: Tyttöjen, poikien ja muunsukupuolisten nuorten yksinäisyys ja sen vaikutus masentuneisuuteen ja sosiaaliseen ahdistuneisuuteen – selittyvätkö yhteydet kiusatuksi joutumisella?

Pro gradu -tutkielma, 50 s.

Psykologia

Huhtikuu 2020

Yksinäisyys voi olla seurausta kokemuksesta, jossa yksilö ei tule hyväksytyksi tai koe kuuluvansa joukkoon. Varsinkin nuoret ovat alttiita yksinäisyyden kokemiselle, sillä he saattavat kohdata samanaikaisesti monenlaisia haasteita elämässään ja sen seurauksena myös yksinäisyyden kokemus on mahdollinen. Yksinäisyyden on puolestaan havaittu olevan yhteydessä masentuneisuuden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden kokemuksiin.

Tässä tutkimuksessa keskityttiin nuorten yksinäisyyteen ja tarkasteltiin yksinäisyyden ja sukupuolen yhteyttä. Lisäksi tutkittiin yksinäisyyden ja myöhemmin ilmenevän masentuneisuuden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden välisiä yhteyksiä. Tarkasteltiin, voiko yksinäisyyden ja kiusatuksi joutumisen yhdysvaikutus selittää masentuneisuudessa tai sosiaalisessa ahdistuneisuudessa tapahtuvia muutoksia. Aineistona toimi Opintokamuhyvinvointiohjelmassa mukana oleva otos toisella asteella opiskelevista nuorista Etelä- ja Lounais-Suomessa (n=3430). Nuoret olivat iältään 15–31-vuotiaita, joista suurin osa (97 %) 15–17-vuotiaita. Yksinäisyyttä, kiusatuksi joutumista, masentuneisuutta ja sosiaalista ahdistuneisuutta mitattiin nuorten itsearviointeihin perustuvina kyselylomakkeina. Kyselylomakkeeseen vastattiin kaksi kertaa: opintojen aloittamisen syksynä vuonna 2016 tai 2017 (T1) ja seuraavana keväänä vuonna 2017 tai 2018 (T2).

Noin 10 % nuorista koki yksinäisyyttä ja yksinäisyyden ja sukupuolen välillä havaittiin yhteys. Suurempi osa tytöistä (T1 10.4 %, T2 10.9 %) ja muunsukupuolisista (T2 20.5 %) kuin pojista (T1 4.3 %, T2 6.4 %) koki itsensä yksinäiseksi. Tytöt kokivat sosiaalista yksinäisyyttä enemmän kuin pojat. Pojat ja muunsukupuoliset kokivat emotionaalista yksinäisyyttä enemmän kuin tytöt. Sosiaalinen yksinäisyys oli yhteydessä masentuneisuuden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden lisääntymiseen. Yksinäisyyden (sosiaalinen, emotionaalinen) ja kiusatuksi joutumisen yhdysvaikutus ei selittänyt masentuneisuudessa tai sosiaalisessa ahdistuneisuudessa tapahtuvia muutoksia. Kokonaisuutena tulokset osoittavat nuorten yksinäisyyden olevan huolestuttava ilmiö, jolla voi olla monenlaisia vakavia seurauksia, kuten masentuneisuutta ja sosiaalista ahdistuneisuutta. Tulevaisuudessa tulisi kartoittaa nykyisiä yksinäisyyden vähentämiseen suunnattuja menetelmiä ja kehittää tarvittaessa uusia vastaamaan tutkimustuloksissa havaittuja tarpeita.

Avainsanat: nuoret, yksinäisyys, sosiaalinen yksinäisyys, emotionaalinen yksinäisyys, kiusatuksi joutuminen, masentuneisuus, sosiaalinen ahdistuneisuus

Sisällys

1. Johdanto	1
1.1 Nuorten yksinäisyys	2
1.2 Masentuneisuus	5
1.3 Sosiaalinen ahdistuneisuus	6
1.4 Kiusatuksi joutuminen	7
1.5 Tutkimuskysymykset	9
2. Menetelmät	10
2.1 Aineisto	10
2.2 Tutkimuksen kulku	12
2.3 Mittarit	13
2.3.1 Taustamuuttajat	13
2.3.2 Globaali yksinäisyys	13
2.3.3 Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys	13
2.3.4 Masentuneisuus	14
2.3.5 Sosiaalinen ahdistuneisuus	14
2.3.6 Kiusatuksi joutuminen	15
2.4 Tilastolliset analyysit	15
3. Tulokset	17
3.1 Kuvailevat tunnusluvut ja korrelaatiot	17
3.2 Yksinäisyyden ja sukupuolen yhteys	21
3.3 Yksinäisyyden ja kiusatuksi joutumisen yhteydet masentuneisuuden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden muutokseen	24
4. Pohdinta	27
4.1 Yksinäisyyden yleisyys	27
4.2 Yksinäisyyden ja sukupuolen yhteys	29
4.3 Yksinäisyyden yhteydet masentuneisuuden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden muutokseen	32
4.4 Yksinäisyyden ja kiusatuksi joutumisen yhdysvaikutus masentuneisuuden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden muutokseen	34
4.5 Tutkimustulosten merkitys	35
4.6 Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset	37
4.7 Jatkotutkimukset	39
4.8 Johtopäätökset	40
Lähteet	42

1. Johdanto

Yksi ihmisten perustarpeista on tulla hyväksytyksi ja kuulua joukkoon (Baumeister & Leary, 1995) ja yksinäisyyden kokeminen liittyy näiden tarpeiden tyydyttämättä jäämiseen. Tunnetuimman määritelmän mukaan yksinäisyys on epämiellyttävä kokemus sosiaalisten suhteiden laadullisesta tai määrällisestä puutteesta (Perlman & Peplau, 1981). Se on universaali yhteiskunnallinen ongelma, jota voi kokea kuka tahansa missä tahansa elämäntilanteessa (Cacioppo, Grippo, London, Goossens, & Cacioppo, 2015; Masi, Chen, Hawkley, & Cacioppo, 2011). Tarkemmin yksinäisyyttä tutkittaessa on kuitenkin havaittu sen muodostavan U:n muotoisen käyrän ihmisen elämänkaaren aikana (Nicolaisen & Thorsen, 2014; Young & Victor, 2011). Tämä tarkoittaa, että yksinäisyyttä koetaan yleensä varsinkin lapsuuden, nuoruuden (Hawkley & Cacioppo, 2010; Luhmann & Hawkley, 2016; Nicolaisen & Thorsen, 2014; Young & Victor, 2011) ja vanhuuden aikana (Young & Victor, 2011). Tässä tutkimuksessa keskitytään nuorten kokemaan yksinäisyyteen.

Melko kattavasta yksinäisyyden tutkimuksen historiasta huolimatta (Perlman & Peplau, 1982) yksinäisyys on erittäin ajankohtainen ja kasvava ongelma erityisesti nuorten keskuudessa (Madsen ym., 2018; Twenge, Spitzberg, & Campbell, 2019). Yksinäisyyden laaja-alainen tarkastelu on mahdollista, kun kiinnitetään huomio yksinäisyyden lisäksi myös siihen yhteydessä oleviin ilmiöihin. Näitä ovat esimerkiksi mielenterveyden häiriöiden piirteet kuten masentuneisuus (Goosby, Bellatorre, Walsemann, & Cheadle, 2013; Lim, Rodebaugh, Zyphur, & Gleeson, 2016; Tu & Zhang, 2015) ja sosiaalinen ahdistuneisuus (Maes, Wang, Noortgate, & Goossens, 2016; Mak, Fosco, & Feinberg, 2018) sekä erilaiset negatiiviset kokemukset, kuten kiusatuksi joutuminen (Acquah ym., 2016; Junntila, 2010).

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan nuorten kokemaa yksinäisyyttä ja tutkitaan ensinnäkin sukupuolen (tyttö/poika/muunsukupuolinen) yhteyttä yksinäisyyden kokemiseen. Vaikka muunsukupuolinen sukupuoli-identiteetti on esimerkiksi Suomessa tunnustettu mm. lainsäädännössä ("Yhdenvertaisuuslaki" 2015), yksinäisyyttä käsittelevä suomalainen ja ulkomaalainen tutkimuskirjallisuus on tarkastellut sukupuolta lähinnä kaksijakoisena (tyttö/poika) (Maes ym., 2019; Rönkä, Rautio, Koironen, Sunnari, & Taanila, 2014; Sauter, Kim, & Jacobsen, 2020). Muunsukupuolinen henkilö voi kokea kuuluvansa sukupuolimääritelmien ulkopuolelle tai toisaalta osittain kumpaankin sukupuoleen

tyttö/poika (Duodecim terveystietokirjasto, 2020). Toiseksi, tässä tutkimuksessa tarkastellaan yksinäisyyden ja masentuneisuuden sekä yksinäisyyden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden välisiä yhteyksiä. Selvitetään myös, onko kiusatuksi joutumisella ja yksinäisyydellä yhdysvaikutus, joka selittäisi masentuneisuudessa tai sosiaalisessa ahdistuneisuudessa tapahtuvia muutoksia.

1.1 Nuorten yksinäisyys

Satunnainen yksinäisyyden tunnekokemus on melko yleistä nuoruuden aikana (Hawthorne, 2008; Heinrich & Gullone, 2006; Maes ym., 2016; Qualter ym., 2015). Nuorista suurin osa, jopa 80 %, on joskus kokenut yksinäisyyttä elämässään (Berguno, Leroux, McAinsh, & Shaikh, 2004). Tiettynä ajankohtana 1–32 % nuorista kokee itsensä ainakin jossakin määrin yksinäiseksi (Hawthorne, 2008; Heinrich & Gullone, 2006; Ladd & Ettekal, 2013; Madsen ym., 2018; Stickley, Koyanagi, Kuposov, Schwab-Stone, & Ruchkin, 2014.; Sauter ym., 2020; Yang & Victor, 2011). Vaikka yksinäisyys tuottaa epämiellyttävää oloa, on tunteella myös tarkoitus (Cacioppo & Cacioppo, 2014; Hawkey & Cacioppo, 2010). Sen tehtävä on motivoida yksilöä ottamaan kontaktia toisiin.

Nuorten yksinäisyys vaikuttaa olevan kasvava ongelma (Lindfors, Solantaus, & Rimpelä, 2012; Madsen ym., 2018; Twenge ym., 2019). Esimerkiksi Suomessa tehdyn yhteyskunnallisia pelkoja kartoittavan tutkimuksen mukaan 5 % nuorista toi esiin yksinäisyyden olevan yksi heidän peloistaan vuonna 1983 (Lindfors ym., 2012). Lähes yhtä suuri osuus nuorista, 6 % raportoi näin vuonna 1993, mutta jopa 20 % nuorista toi esiin yksinäisyyden olevan yksi heidän peloistaan vuonna 2007. Tämän lisäksi yksinäisten nuorten määrä on konkreettisesti ollut kasvussa (Madsen ym., 2018; Twenge ym., 2019) ja näyttää siltä, että nuoret kokevat yksinäisyyttä varsinkin suhteessa vertaisiin (Lerner & Steinberg, 2009). Iän myötä nuoret viettävät enemmän aikaa vertaisten kanssa, jolloin perheen rooli nuorten elämässä muuttuu. Yksinäisyyden lisääntymisen uskotaan johtuvan mm. ystävien kanssa kasvokkaisessa vuorovaikutuksessa vietetyn ajan vähenemisestä ja internetin käytön lisääntymisestä viimeisten vuosikymmenien aikana (Twenge ym., 2019). Esimerkiksi vuonna 1992 nuoret käyttivät keskimäärin 13 tuntia viikossa ystävien kanssa olemiseen ja määrä vuonna 2015 oli keskimäärin 9 tuntia. Nuorten yksinäisyyden mahdollisesta kasvusta ja siihen yhteydessä olevista tekijöistä tulisi kuitenkin saada lisää tietoa, jotta ilmiön kokonaisvaltaisempi tarkastelu on mahdollista.

Nuoret ovat monesta muustakin syystä erityisen alttiita yksinäisyyden kokemiselle (Heinrich & Gullone, 2006; Ladd & Ettekal, 2013; Maes ym., 2016; Twenge ym., 2019; Qualter ym., 2015). Yksilön psyykkinen kypsyminen vauhdittuu nuoruudessa: identiteetti rakentuu, sosiaalisissa suhteissa tapahtuu muutoksia ja arvot ja roolit muokkaantuvat (Junttila, 2010). Puberteetin myötä myös kehossa tapahtuu muutoksia (Qualter ym., 2015). Tyypilliseen kypsymiseen kuuluvien kehitysvaiheiden lisäksi koulutusjärjestelmän rakenteella voi olla vaikutusta nuorten yksinäisyyden kokemuksiin (Junttila, 2010; Ladd & Ettekal, 2013). Varsinkin siirtymät kouluasteelta toiselle ovat usein merkittäviä vaiheita. Siirtymä voi tarkoittaa esimerkiksi uusien kontaktien muodostamista ja oman ystäväporukan etsimistä (Junttila, 2010). Nuoret ovatkin monella tapaa haavoittuvassa asemassa kohdatessaan samanaikaisesti useita muutoksia.

Yksinäisyys voidaan jakaa sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen (Junttila, 2010; Weiss, 1973). Niiden ajatellaan olevan erityyppisiä kokemuksia, jotka ovat seurausta erilaisten vuorovaikutussuhteiden puutteesta (Weiss, 1973). Sosiaalisella yksinäisyydellä tarkoitetaan ryhmään tai ystäväporukkaan kuulumisen puutetta ja puutetta ystävistä, joilla on esimerkiksi samanlaisia mielenkiinnon kohteita (Ditommasso & Spinner, 1997). Emotionaalisella yksinäisyydellä tarkoitetaan läheisten ja intiimien ystävyysuhteiden puutetta. Jaottelu sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen on esitetty jo 1970-luvulla, mutta aiheesta on melko vähän tutkimustietoa.

Nuorten yksinäisyys näyttää olevan varsin pysyvää (Heinrich & Gullone, 2006; Ladd & Ettekal, 2013; Salo, Junttila, & Vauras, 2020). Kuitenkin sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden pysyvyydessä on havaittu eroja. Junttilan (2010) mukaan nuorten kokema sosiaalinen yksinäisyys on hieman emotionaalista yksinäisyyttä pysyvämpää. Nuoret, jotka kokivat sosiaalista yksinäisyyttä yläkoulun ensimmäisen lukukauden aikana, kokivat sitä todennäköisesti myös myöhemmin yläkoulun aikana. Puolestaan nuoret, jotka kokivat emotionaalista yksinäisyyttä yläkoulun ensimmäisen lukukauden aikana, saattoivat löytää läheisen ystävän myöhemmin yläkoulun aikana. Vastaavasti myös läheisen ystävän menettäminen myöhemmin kouluvuoden aikana oli hieman todennäköisempää, kuin ystäväporukan menettäminen. Vaikka emotionaalinen yksinäisyys ei osoittautunut yhtä pysyväksi ilmiöksi kuin sosiaalinen yksinäisyys, Junttilan (2010) tutkimus tukee päätelmää, että nuoret luovat ystäväverkostonsa nopeasti ja ylläpitävät niitä pitkään.

Sekä sosiaalista että emotionaalista yksinäisyyttä voi kokea sukupuolesta riippumatta, mutta esimerkiksi kysymyksen asettelulla on ollut vaikutus eri sukupuolten vastauksiin yksinäisyyden kokemuksista (Sauter ym., 2020; Stickley ym., 2014; Rönkä ym., 2014). Näissä tutkimuksissa sukupuolen on kuitenkin oletettu olevan kaksijakoinen (tyttö/poika), joten tulokset perustuvat tyttöjen ja poikien yksinäisyyden kokemuksiin. Kun yksinäisyyttä mitattiin suoraan ("Koetko itsesi yksinäiseksi?"), tytöt vastasivat poikia useammin myönteisesti. Havaintoa tukee esimerkiksi vuoden 2017 Suomen kouluterveyskyselyjen tulos. Toisella asteella opiskelevista nuorista 14.0 % tytöistä ja 6.4 % pojista vastasi kokevansa itsensä yksinäiseksi melko usein tai jatkuvasti ("Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla..." 2017). Havainnon on ajateltu selittyvän stereotyyppioilla, sillä ettei poikien ole yhtä hyväksyttyä kuin tyttöjen osoittaa tunnetason heikkouttaan, eivätkä he siksi myönnä yksinäisyyden kokemustaan (Borys & Perlman, 1985).

Kun sitä vastoin yksinäisyyttä mitattiin epäsuoraan (väittämällä, joissa yksinäisyys-sanaa ei mainita, kuten "Tunnen olevani eristyksissä muista ihmisistä"), tulokset olivat moniulotteisempia ja tutkimukset osittain ristiriitaisia keskenään. Koeningin ja Abramsin (1999) katsauksen mukaan yksinäisyyttä käsittelevissä tutkimuksissa 50 %:ssa havaittiin tyttöjen ja poikien välillä eroja. Niissä, joissa havaittiin eroja, pojat kokivat lähes poikkeuksetta yksinäisyyttä useammin kuin tytöt. Suomessa tehdyissä tutkimuksissa pojat ovat kokeneet nimenomaan emotionaalista yksinäisyyttä enemmän kuin tytöt. (Junttila, 2010; "Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla...", 2017; Salo ym., 2020). Esimerkiksi toisella asteella opiskelevista nuorista 5.7 % tytöistä ja 9.1 % pojista vastasi, ettei heillä ole yhtään läheistä ystävää ("Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla...", 2017).

On vain muutamia yksinäisyyttä käsitteleviä tutkimuksia, joissa muunsukupuoliset on otettu huomioon. Sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden jaottelun osalta heidän kokemuksistaan ei ole vielä tietoa, mutta tutkimuksissa havaittiin heillä olevan sukupuolienemmistöryhmiin kuuluvia nuoria suurempi todennäköisyys kokea yksinäisyyttä (Aparicio-Garcia, Diaz-Ramiro, Rubio-Valdehila, Lopez-Nunez, Garcia-Nieto, 2018; Brar, 2017; Mereish, Katz-Wise, & Woulfe, 2017). Saattaa esimerkiksi olla, että muunsukupuolisten on vaikeampi löytää ystäviä, sillä ystävyys-suhteita on ajateltu muodostettavan varsinkin samaa sukupuolta olevien kanssa (Rose & Rudolph, 2006). Muunsukupuolisten voi olla vaikea löytää toisia muunsukupuolisia, sillä heitä on

vähemmän kuin sukupuolienemmistöryhmiin kuuluvia. Myös esimerkiksi sukupuolienemmistöryhmiin kuuluvien mahdollinen ennakkoluulo saattaa olla yhteydessä muunsukupuolisten yksinäisyyden kokemuksiin (Whitehead, Shaver, & Stephenson, 2016).

1.2 Masentuneisuus

Tässä tutkimuksessa käytetään masentuneisuuden käsitettä kliinisen masennuksen sijaan, sillä masennuksen diagnostisia kriteereitä täyttäviä arvioita ei ole toteutettu. Tästä huolimatta masentuneisuuden piirteitä on hyvä tarkastella kliinisen masennuksen tyypillisten oireiden näkökulmasta. Masennusta voidaan määritellä monella tavalla. Tähän tutkimukseen on valittu Beckin kognitiivisen mallin viitekehys, sillä se on laajasti käytetty masennuksen määritelmä (McCarty, Vander Stoep, & McCauley, 2007). Beckin mallin mukaan masennusta kokevilla on vääristynyt käsitys itsestään ja ympäristöstään. He näkevät itsensä kielteisesti ja kiinnittävät ympäristössään huomiota negatiivisiin asioihin. Pessimistisen havainnoinnin lisäksi masennus näkyy tyypillisesti myös mielialan laskuna sekä heikentyneenä mielenkiinnon ja mielihyvän kokemisena (Masennus: Duodecim terveystietä, 2018).

Yksinäisyyden ja masentuneisuuden yhteydestä löytyy melko paljon tutkimuskirjallisuutta (Goosby ym., 2013; Tu & Zhang, 2015; Vanhalst ym., 2012). On jopa esitetty, että yksinäisyyttä käsittelevässä tutkimuksessa olisi aina tarkasteltava myös masentuneisuutta, sillä niiden nähdään linkittyvän vahvasti toisiinsa (Seginer & Lilach, 2004). Yksinäisyyttä ja masentuneisuutta on kuvattu osittain päällekkäisiksi käsitteiksi, sillä niillä on samankaltaisia piirteitä, mm. mielialan lasku (Abramson, Metalsky, & Alloy, 1989). Samankaltaisuuksista huolimatta ne ovat kuitenkin eri ilmiöitä (Cacioppo ym., 2006; Spithoven ym., 2017).

Useimmissa tutkimuksissa nuorten yksinäisyyden kokeminen on ollut selkeä masentuneisuuden riskitekijä (Cacioppo, Hawkley, & Thisted, 2010; Goosby ym., 2013; Lim ym., 2016; Tu & Zhang, 2015). Yksinäisyyden on esimerkiksi havaittu ennustavan muutoksia nuorten masentuneisuusoireilussa, mutta ei päinvastoin (Cacioppo & Cacioppo, 2014; Cacioppo ym., 2010). Nuorten masentuneisuuden havaittiin lisääntyvän ja vähenevän sen mukaan, millaisia heidän yksinäisyyden kokemuksensa kulloinkin

olivat. Mitä voimakkaampaa yksinäisyyden kokeminen oli, sitä voimakkaampaa oli myös masentuneisuuden kokeminen (Lim ym., 2016). Yksinäisyyden havaittiin myös olevan yhteydessä nuorten itsetuhoisiin ajatuksiin (itsemurha-ajatukset) ja käyttäytymiseen (itseä vahingoittava toiminta) (Luo, Hawkey, Waite, & Cacioppo, 2012; Schinka, VanDulmen, Bossarte, & Swahn, 2011). Yksinäisillä nuorilla näyttäisi olevan suurempi todennäköisyys kokea masentuneisuutta myös aikuisiällä kuin niillä, jotka eivät olleet yksinäisiä nuoruudessa (Goosby ym., 2013).

1.3 Sosiaalinen ahdistuneisuus

Tässä tutkimuksessa käytetään sosiaalisen ahdistuneisuuden käsitettä kliinisen sosiaalisten tilanteiden pelon sijaan, sillä sosiaalisten tilanteiden pelon diagnostisia kriteerejä täyttäviä arvioita ei ole toteutettu. Kuitenkin sosiaalisen ahdistuneisuuden piirteitä on hyvä tarkastella sosiaalisten tilanteiden pelon tyypillisten oireiden näkökulmasta. Sosiaalisten tilanteiden pelolla tarkoitetaan todellisuudessa vaarattomien sosiaalisten tilanteiden aiheuttamaa ahdistuneisuutta ja pelkotilaa (Sosiaalisten tilanteiden pelko; Duodecim terveyskirjasto, 2018). Sosiaalisista tilanteista aiheutuva ahdistus voi olla ahdistuneisuutta esimerkiksi mahdollisesta negatiivisen arvostelun kohteeksi joutumisesta sosiaalisissa tilanteissa (Maes ym., 2019). Tämä voi näkyä mm. fysiologisina oireina (punastuminen, änkytys), kognitiivisena ajatteluna (oman toiminnan tulkitseminen negatiivisesti) sekä välttämiskäyttäytymisenä (Ollendick & Hirsfeld-Becker, 2002).

Yksinäisyyden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden välisestä yhteydestä on melko vähän tutkimuksia, joskin näissä tutkimuksissa yhteys on havaittu (Junttila, 2010; Maes ym., 2019; Mak ym., 2018; Rapee, & Spence, 2004). Yksinäisyys ja sosiaalinen ahdistuneisuus ovat eri ilmiöitä, vaikka niillä on joitakin samankaltaisia piirteitä. Samankaltaisia piirteitä ovat esimerkiksi ajattelun vääristymät (Maes ym., 2019; Qualter ym., 2015) ja jotkin tyypilliset yksilön piirteet (Rotenberg, 1999). Sosiaalisissa tilanteissa yksinäiset ja sosiaalisesti ahdistuneet tulkitsevat yleensä toisten toiminnan negatiivisesti sekä havainnoivat korostuneen herkästi sosiaalisia uhkia, kuten hylätyksi tulemista (Maes ym., 2019; Qualter ym., 2015). On myös havaittu, että heitä voi yhdistää mm. ujouden ja pidättyväisyyden piirteet (Rotenberg, 1999). Saattaa olla, että edellä mainittujen

tekijöiden vuoksi yksinäiset ja sosiaalisesti ahdistuneet kokevat esimerkiksi kontaktin ottamisen toisiin hankalana (Maes ym., 2019).

Nuorten yksinäisyyden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden yhteyttä on tarkasteltu enimmäkseen korrelaatiotutkimuksilla (Maes ym., 2019; Teo, Lerrigo, & Rogers, 2013). Rapeen ja Spencen (2004) mukaan aikaisempien tutkimusten perusteella on ollut jopa mahdotonta selvittää ilmiöiden syy-seuraussuhdetta. Myöhemmin mm. Junttila (2010) on tarkastellut yhteyttä päätyen havaintoon, että yksinäisyyttä voi seurata sosiaalinen ahdistuneisuus. Myös Teon ja kumppaneiden (2013) meta-analyysi antaa hyvin varovaista tukea Junttilan päätelmälle. Yksinäisyyden on havaittu selittävän myöhemmin ilmenevää sosiaalisen ahdistuneisuuden oireilua (Lim ym., 2016). Ilmiöiden yhteyttä on tutkittu kuitenkin myös vastakkaiseen suuntaan, eli on tarkasteltu sosiaalisen ahdistuneisuuden yhteyttä yksinäisyyteen. Tällaisessa tutkimuksessa sosiaalinen ahdistuneisuus ei ennustanut, että yksilöstä olisi tullut vähemmän hyväksytyä vertaisten keskuudessa (Tillfors, Persson, Willén, & Burk, 2012).

1.4 Kiusatuksi joutuminen

Kiusatuksi joutuminen on kokemus, jossa yksilö joutuu systemaattisesti toisen/toisten negatiivisen ja epämiellyttävän toiminnan kohteeksi (Hawker & Boulton, 2000), eikä kykene puolustamaan itseään (Olweus & Limber, 2010). Kiusaamisen voidaan määritellä olevan suoraa tai epäsuoraa (Lagerspetz, Björqvist, Peltonen, 1988). Suoralla kiusaamisella tarkoitetaan fyysisen tai verbaalisen väkivallan käyttöä toista kohtaan. Epäsuora kiusaaminen on toimintaa, jossa kiusaajaa ei tunnisteta. Käytännössä näin voi tapahtua, kun henkilö jätetään ryhmän ulkopuolelle tai hänestä levitetään huhuja. Nuorten keskuudessa pojat ovat tuoneet esiin kokevansa enemmän suoraa ja tytöt epäsuoraa kiusaamista (Lundh, Daukantaite, & Wångby-Lundh, 2014).

Yksinäisyyden ja kiusatuksi joutumisen välillä on havaittu olevan yhteys (Hawker & Boulton, 2000; Woodhouse, Dykas, & Cassidy, 2012). Tutkimuksissa on selvitetty yhteyden syy-seuraussuhdetta ja havaintoja löytyy sekä yksinäisyydestä kiusatuksi joutumisen ennustajana (Berguno ym., 2004; Woodhouse ym., 2012) että päinvastoin (Ladd & Troop-Gordon, 2003). Yksinäisyys saattaa ennustaa kiusatuksi joutumista, sillä yksinäiset nuoret voivat olla myös fyysisesti yksin, jolloin he ovat kiusaajille helppoja

kohteita (Woodhouse ym., 2012). Yksinäisten nuorten onkin todettu joutuvan muita todennäköisemmin kiusatuiksi (Berguno ym., 2004). Toisaalta myös kiusatuksi joutuminen voi ennustaa yksinäisyyttä, sillä joutuessaan kiusatuksi, yksilö saattaa vetäytyä kontakteista herkemmin ja kokea toiset uhkaavina (Ladd & Troop-Gordon, 2003).

Tutkimuksia, joissa yksinäisyyden ja kiusatuksi joutumisen yhteyksiä olisi tarkasteltu erikseen sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden osalta, on vain muutamia (Acquah ym., 2016; Junntila, 2010). Näissä tutkimuksissa molemmat yksinäisyyden muodot olivat yhteydessä kiusatuksi joutumiseen (Acquah ym., 2016). Yhteyksiä tutkittaessa tarkemmin, sosiaalinen yksinäisyys oli voimakkaammin yhteydessä kiusatuksi joutumiseen kuin emotionaalinen. Esimerkiksi nuoret, jotka kokivat sosiaalista yksinäisyyttä yläkoulun ensimmäisen lukukauden aikana, toivat emotionaalista yksinäisyyttä kokevia useammin esiin joutuvansa kiusatuksi seuraavana lukuvuonna. Junntilan (2010) mukaan on mahdollista, että vertaissuhteiden tai verkostojen puutteella (sosiaalinen yksinäisyys) on suurempi vaikutus siihen, että yksilöä kiusataan kuin läheisen ystävän puutteella (emotionaalinen yksinäisyys). Havainto tukee myös Aquahin ja kumppaneiden (2016) tutkimuksessa esiintyviä tuloksia. Se, että on pidetty tai hyväksytty vertaistensa keskuudessa ja siten integroitunut vertaisryhmään, näyttäisi suojavaan kiusatuksi joutumiselta tehokkaammin kuin yksittäiset läheiset ystävyys-suhteet (Pellegrini & Long, 2002).

Kiusatuksi joutumisen tiedetään olevan yhteydessä masentuneisuuteen ja sosiaaliseen ahdistuneisuuteen (Hawker & Boulton, 2000). Tutkimusten mukaan sekä yksinäisyys että kiusatuksi joutuminen ennustavat samankaltaista masentuneisuuden (Goosby ym., 2013; Hawker & Boulton, 2000) ja sosiaalisen ahdistuneisuuden (Acquah ym., 2016; Hawker & Boulton, 2000; Maes ym., 2019) oireilua. Lisäksi yksinäisyyden ja kiusatuksi joutumisen välillä on havaittu olevan yhteys (Acquah ym., 2016). On tärkeää tarkastella, voisivatko yksinäisyyden ja masentuneisuuden sekä yksinäisyyden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden yhteydet selittyä yksinäisten nuorten kiusatuksi joutumisen kokemuksilla. Toisin sanoen, havaitaanko yksinäisyyden ja masentuneisuuden sekä yksinäisyyden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden välillä yhteyksiä myös silloin, kun kiusatuksi joutuminen on otettu huomioon? Ja toisaalta, voivatko yksinäisyys ja kiusatuksi joutuminen selittää masentuneisuudessa ja sosiaalisessa ahdistuneisuudessa tapahtuvia muutoksia erityisesti silloin, kun ne esiintyvät yhdessä (yhdysovaikutus).

1.5 Tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tavoitteena on tarkastella nuorten yksinäisyyden kokemista. Selvitetään, kuinka moni nuori kokee yksinäisyyttä ja tarkastellaan sukupuolen yhteyttä globaaliin, sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen. Lisäksi tutkitaan, ennustaako yksinäisyys masentuneisuudessa tai sosiaalisessa ahdistuneisuudessa opiskeluvuoden aikana tapahtuvia muutoksia. Tarkastellaan myös, onko yksinäisyydellä ja kiusatuksi joutumisella yhdysvaikutus, joka selittäisi näitä muutoksia.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Kuinka moni toisella asteella opiskeleva nuori kokee itsensä yksinäiseksi? Lisäksi, onko nuorten yksinäisyyden kokemusten ja sukupuolen välillä yhteys? Jos on, millainen tulos on yksinäisyyttä mitattaessa suoraan (globaali yksinäisyys) ja epäsuoraan (sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys).

Tässä tutkimuksessa yksinäisyyttä kokevien määrän odotetaan olevan Suomessa aikaisemmin saadun tuloksen mukainen, eli noin 10 % ("Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla..." 2017). Tutkimuksessa odotetaan, että suurempi osa tytöistä kuin pojista kokee yksinäisyyttä (globaali yksinäisyys). Sukupuolten välisiä eroja ei odoteta olevan sosiaalisen yksinäisyyden osalta ja poikien odotetaan kokevan tyttöjä enemmän emotionaalista yksinäisyyttä. Muunsukupuolisten odotetaan kokevan yksinäisyyttä keskimääräistä enemmän, mutta heidän sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden kokemusten osalta ei löydy aikaisempaa tutkimustietoa, eikä tarkempia hypoteeseja voida asettaa.

2. Onko sosiaalisella ja emotionalisella yksinäisyydellä yhteys nuorten masentuneisuuden tai sosiaalisen ahdistuneisuuden muutoksiin myöhemmin kouluvuoden aikana?

Tutkimuksia, joissa yksinäisyyden yhteyksiä masentuneisuuden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden muutoksiin olisi tarkasteltu erikseen yksinäisyyden kahden eri muodon osalta, ei yksinkertaisesti ole. Hypoteesi on, että kumpikin yksinäisyyden muoto (sosiaalinen ja emotionaalinen) selittää nuorten masentuneisuuden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden muutoksia.

3. Onko yksinäisyydellä (sosiaalinen tai emotionaalinen) ja kiusatuksi joutumisella yhdysvaikutusta nuorten masentuneisuudessa tai sosiaalisessa ahdistuneisuudessa tapahtuviin muutoksiin?

Tässä tutkimuksessa päädyttiin tarkastelemaan yksinäisyyden ja kiusatuksi joutumisen mahdollista yhdysvaikutusta. Hypoteesina on, että aineistossa havaitaan yksinäisyyden (sosiaalinen, emotionaalinen) ja kiusatuksi joutumisen yhdysvaikutus.

2. Menetelmät

2.1 Aineisto

Aineistona toimi Opintokamu-hyvinvointiohjelman kehittämisessä mukana oleva otos. Alun perin aineistossa oli mukana 3880 toisella asteella opiskelevaa nuorta, mutta lopullinen aineisto koostui 3430 nuoresta. Alkuperäisestä aineistosta rajattiin pois ne, jotka eivät taustatietojen lisäksi olleet vastanneet muihin kysymyksiin. Lisäksi aineistosta rajattiin pois muutama yli 52-vuotias henkilö.

Lopullinen aineisto koostui 15–31-vuotiaista nuorista, joista suurin osa (97 %) oli 15–17-vuotiaita kyselyyn vastatessaan. Nuoret valikoituivat mukaan tutkimuksen kohdekoulujen perusteella. Näistä kohdekouluista tavoiteltiin kaikkia kyseisenä vuonna (2016 tai 2017) opintonsa aloittaneita opiskelijoita. Jos moni opiskelija oli poissa koulusta kyselyn tekemisen aikana, järjestettiin heille uusi vastausajankohta. Kaikista tutkimukseen osallistuvista nuorista kyselyyn vastasi 88.4 % nuorista. Tutkimuksessa oli mukana kaksi kohorttia ja kohortit on muodostettu toisen asteen opintojen aloittamisvuoden perusteella. Ensimmäisen kohortin muodostavat kohdekouluissa vuonna 2016 opintonsa aloittaneet kyselyyn vastanneet opiskelijat (n=1907) ja toisen kohortin vuonna 2017 opintonsa aloittaneet kyselyyn vastanneet opiskelijat (n=1523).

Tässä tutkimuksessa hyödynnettiin ensimmäisen ja toisen kohortin yhdessä muodostamaa aineistoa kaikissa analyyseissa lukuun ottamatta sosiaalisen ahdistuneisuuden analyysia. Sosiaalista ahdistuneisuutta mitattiin eri kohorttien kohdalla eri mittareilla, jonka vuoksi sosiaalista ahdistuneisuutta tarkasteltiin tässä tutkimuksessa

ainoastaan ensimmäisen kohortin kohdalla. Muiden muuttujien analyysien osalta aineisto koostui kummankin kohortin opiskelijoiden yhteenlasketusta määrästä, mutta aineiston koko saattoi hieman vaihdella tutkimuskysymyksen mukaan. Osa opiskelijoista jätti vastaamatta joihinkin kysymyksiin, jonka vuoksi aineisto oli joidenkin analyysien kohdalla pienempi kuin kaikkien opiskelijoiden yhteenlaskettu lukumäärä. Esimerkiksi globaaliin yksinäisyyden kysymykseen vastanneiden nuorten määrä oli ensimmäisenä mittausajankohtana (T1) 3104 ja toisena (T2) 2560.

Nuorten yksinäisyyttä, kiusatuksi joutumista, masentuneisuutta ja sosiaalista ahdistuneisuutta mitattiin itsearviointeihin perustuvina kyselylomakkeina. Kyselylomakkeeseen vastattiin yhteensä kaksi kertaa: ensimmäisen kerran syyskuussa 2016 tai 2017 (T1), jolloin nuoret aloittivat toisen asteen opinnot, ja toisen kerran seuraavana keväänä, toukokuussa 2017 tai 2018 (T2). Aineisto oli siis mahdollista jakaa neljään pienempään osa-aineistoon (2016 syyskuu, 2017 kevät, 2017 syyskuu ja 2018 kevät). Analyyseissa käytettiin kuitenkin kahta suurempaa osa-aineistoa (T1 ja T2), jossa pienemmät osa-aineistot yhdistettiin kahdeksi kokonaisuudeksi.

Nuoret olivat Etelä- ja Lounais-Suomen kuuden kaupungin kahdeksasta lukiosta ja kahdeksasta ammatillisen oppilaitoksen yksiköstä. Ammatilliset oppilaitokset edustivat sosiaali- ja terveystieteiden, hotelli-, ravintola- ja cateringalaa, tieto- ja tietoliikennetekniikka-alaa, sähkö- ja automaatiotekniikka-alaa, sekä rakennusalaan. Taulukossa 1 on esitetty kummankin kohortin osalta sekä erikseen että yhteisesti tyttöjen, poikien ja muunsukupuolisten osuudet sekä lukioiden ja ammatillisten oppilaitosten opiskelijoiden osuudet.

Taulukko 1. *Aineisto jaoteltuna kohorteittain sukupuolen ja koulutyyppin mukaan.*

		Kohortti		Kohortti		Kaikki	
		1		2			
		määrä	osuus	määrä	osuus	määrä	osuus
		(lkm)	(%)	(lkm)	(%)	(lkm)	(%)
Sukupuoli	tyttö	971	50.9	786	51.6	1757	51.2
	poika	905	47.5	716	47.0	1621	47.3
	muu	31	1.6	21	1.4	52	1.5
	yhteensä	1907	100	1523	100	3430	100
Koulutyyppi	lukio	1056	55.4	874	57.4	1930	56.3
	ammattillinen oppilaitos	851	44.6	649	42.6	1500	43.7
	yhteensä	1907	100	1523	100	3430	100

Kohortti 1 = *toisella asteella ensimmäistä vuotta opiskelevat nuoret vuonna 2016,*

Kohortti 2 = *toisella asteella ensimmäistä vuotta opiskelevat nuoret vuonna 2017*

2.2 Tutkimuksen kulku

Tutkimuksen aineisto kerättiin osana Opintokamu-hyvinvointiohjelman kehittämistä. Hanketta rahoittaa Opetus- ja kulttuuriministeriö ja siihen liittyvä tutkimus on Turun yliopiston eettisen toimikunnan hyväksymä. Nuoret täyttivät kyselyn koulussa tietokoneilla tai mobiililaitteilla. Internetissä ollut kyselylomake koostui kolmesta osaluokasta: opiskelu, sosiaaliset suhteet ja mielen hyvinvointi. Ennen kyselyn täyttämistä nuoret tekivät omat tunnuksensa Opintokamun sivuille (www.opintokamu.fi) ja hyväksyivät, että heidän kyselyyn antamia tietoja voidaan käyttää tutkimustarkoitukseen ja silloinkin tietoja käsitellään luottamuksellisesti. Kyselyyn vastaaminen kesti noin 45 minuuttia ja paikalla nuoria oli ohjeistamassa muutama tehtävään ohjeistuksen saanut tutkimusavustaja. Palkintona kyselyyn vastaamisesta nuorten kesken arvottiin jokaisena ajankohtana elokuvalippuja sekä iPad mini.

Aineistonkeruussa hyödynnettiin suunnitellun kadon mallia (eng. *planned missingness design*). Mallin avulla pystyttiin keräämään aineistoa, jossa vastaajilla on tarkoituksenmukaisesti satunnaisesti puuttuvia kohtia (Little & Rhemtulla, 2013).

Menetelmä mahdollisti tutkittavien ilmiöiden suuren määrän kyselyssä. Se vähensi osallistujien taakkaa vastaamisessa ja johti näin laadukkaampaan aineistoon. Tässä kyselyssä hyödynnettiin kolmen osion mallia, jossa kysely jaettiin yleiseen osaan sekä kolmeen muuhun osaan. Näihin kolmeen osioon kysymykset jaettiin tasaisesti niiden faktorilatausten perusteella. Jokainen osallistuja vastasi yleiseen osioon, sekä kahteen osioon kolmesta. Kaiken kaikkiaan jokainen vastaaja vastasi noin 75 % koko kyselystä. Myös kysymysten esittämisjärjestystä satunnaistettiin.

2.3 Mittarit

2.3.1 Taustamuuttujat

Taustamuuttujina kartoitettiin osallistujien sukupuolta ja koulutusta. Osallistujat valitsivat kyselyn alussa sukupuolensa (1=tyttö, 2=poika, 3=muu) sekä opiskelupaikkansa (1=lukio, 2=ammattillinen oppilaitos).

2.3.2 Globaali yksinäisyys

Globaali yksinäisyyskysymys esitettiin kyselyssä seuraavasti: ”Tunnetko itsesi yksinäiseksi?”. Vastausvaihtoehdot olivat 1=en, 2=kyllä ja 3=en tiedä. Globaali kysymys on yleisesti käytetty suora menetelmä yksinäisyyden tarkasteluun (Junttila, 2010).

2.3.3 Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys

Käytetty 12 väittämää sisältävä kysely perustui 20 väittämän UCLA-yksinäisyyskyselyn (UCLA-loneliness scale) (Russell, Peplau, & Ferguson, 1978) lyhennettyyn ja suomennettuun versioon (Junttila ym., 2013). Kyseinen mittari on käytetyin menetelmä sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden kartoittamiseen (Heinrich & Gullone, 2006; Hawkey & Cacioppo, 2010). Lyhennetyn ja suomennetun mittarin väittämistä kuusi mittasi sosiaalista ja kuusi emotionaalista yksinäisyyttä. Sosiaalista yksinäisyyttä mittaava kysymys oli esimerkiksi ”Tunnen olevani osa ystäväjoukkoa” ja emotionaalista yksinäisyyttä mittaava kysymys esimerkiksi ”On ihmisiä, jotka todella ymmärtävät minua”. Vastausvaihtoehdot olivat neli-portaisen likert-asteikon mukaisia (1=ei pidä ollenkaan paikkaansa, 2=ei pidä kovin hyvin paikkaansa, 3=pitää melko hyvin paikkansa

ja 4=pitää täysin paikkaansa). Mittarin reliabiliteetti on aiemmin arvioitu hyväksi (Pretorius, 1993). Tässä tutkimuksessa kysymysten reliabiliteetti laskettiin Cronbachin alfojen avulla. Mittausajankohtia oli neljä ja niille laskettiin omat reliabiliteettinsa. Reliabiliteettianalyyseissa Cronbachin alfa-arvot laskettiin käsin keskiarvoina alkuperäisen aineiston ja 20 imputaation alfa-arvoista. Tässä tutkimuksessa UCLA:n lyhennetyin ja suomennetun version reliabiliteetti vaihteli hyvän ja kohtalaisen välillä, sosiaalinen yksinäisyys t1 $\alpha = .66$, t2 $\alpha = .68$, t3 $\alpha = .81$, t4 $\alpha = .80$ ja emotionaalinen yksinäisyys t1 $\alpha = .67$, t2 $\alpha = .68$, t3 $\alpha = .76$, t4 $\alpha = .77$.

2.3.4 Masentuneisuus

Masentuneisuutta mitattiin 13-kohtaisella R-BDI mittarilla, joka on suomalainen versio masennuksen mittaamiseen käytetystä BDI-menetelmästä (Beck's depression inventory) (Kaltiala-Heino, Rimpelä, Rantanen, & Laippala, 1999). R-BDI kysymyksiin on lisätty positiivinen mieliala tai myönteinen käsitys itsestä -vaihtoehto ja opiskelijoita pyydettiin vastaamaan sen hetkisen olonsa mukaan. Kyselyssä masentuneisuutta mittaava kysymys oli esimerkiksi "Miten tyytyväiseksi tai tyytymättömäksi tunnet itsesi". Vastausvaihtoehdot olivat asteikolla 1-5, jossa arvio 1 kuvaa positiivista suhtautumistapaa ja arvio 5 kuvaa jatkumon toista päätä. Vastausvaihtoehtojen sanalliset kuvaukset vaihtelivat kysymyksen mukaan, esimerkkinä olevan virkkeen kohdalla arvot olivat 1=Olen varsin tyytyväinen elämäni, 2=En ole erityisen tyytymätön, 3=En nauti asioista samalla tavalla kuin ennen, 4=Minusta tuntuu, etten saa enää tyydytystä juuristään ja 5=Olen täysin tyytymätön kaikkeen. Mittarilla on hyvä reliabiliteetti (Kaltiala-Heino ym., 1999), näin myös tässä tutkimuksessa, Cronbachin alfa t1 $\alpha = .80$, t2 $\alpha = .80$, t3 $\alpha = .88$, t4 $\alpha = .90$.

2.3.5 Sosiaalinen ahdistuneisuus

Ahdistuneisuutta mitattiin suomennetulla Mini-SPIN-menetelmällä (social phobia inventory). Mini-SPIN-mittari muodostuu kolmesta kysymyksestä. Se on todettu validiksi (Ranta, Kaltiala-Heino, Rantanen, & Marttunen, 2012) ja tehokkaaksi menetelmäksi arvioimaan yksilön sosiaalista ahdistuneisuutta (Connor ym., 2000). Mini-SPIN-menetelmällä arvioidaan yksilön pelkoja (esim. sosiaalisten tilanteiden pelkoa), välttelyyn liittyvää käyttäytymistä (kuten vieraille ihmiselle puhumisen vältteleminen)

sekä fysiologista epämukavuutta sosiaalisissa tilanteissa (Connor ym., 2000). Opintokamu-kyselyssä kysymyksiin pyydettiin vastaamaan viimeksi kuluneen viikon ajalta ja sosiaalista ahdistuneisuutta mittaava kysymys oli esimerkiksi ”Nolostuneeksi tuleminen tai tyhmältä vaikuttaminen kuuluvat pahimpiin pelkoihini”. Vastausvaihtoehdot olivat asteikolla 1-5 (1=Ei yhtään, 2=Vähän, 3=Kohtalaisesti, 4=Hyvin paljon ja 5=Äärimmäisen paljon). Tässä tutkimuksessa Mini-SPIN-mittarin reliabiliteetti oli kohtalainen, Cronbachin alfa t1 $\alpha = .63$, t2 $\alpha = .69$.

2.3.6 Kiusatuksi joutuminen

Kiusatuksi joutumista koulussa mitattiin yhdeksänkohtaisella Olweuksen kiusatuksi joutumisen arviointimenetelmään perustuvalla osiolla (Olweus, 1996). Mittarin kysymysten avulla kartoitettiin suoraa (fyysistä ja verbaalista) ja epäsuoraa kiusaamista. Kyselyssä nuorille tarkennettiin kiusaamisen olevan toimintaa, jolla tahallaan ja toistuvasti aiheutetaan pahaa mieltä jollekin opiskelijalle, jonka on vaikea puolustautua. Nuoria pyydettiin vastaamaan kysymyksiin parin edellisen kuukauden ajalta. Tutkimuksessa suoraa fyysistä kiusatuksi joutumista mittaava kysymys oli esimerkiksi ”Minulta vietiin rahaa tai tavaraa tai tavaroitani rikottiin”. Suoraa verbaalista kiusatuksi joutumista mittaava kysymys oli esimerkiksi ”Minua nimiteltiin ilkeästi, tehtiin naurunalaiseksi tai kiusoiteltiin loukkaavasti” ja epäsuoraa kiusaamista mittaava kysymys esimerkiksi ”Toiset opiskelijat jättivät minut kokonaan huomiotta tai asioiden ulkopuolelle tai he sulki minut kaveriporukkinsa ulkopuolelle”. Vastausvaihtoehdot olivat asteikolla 1-5, jolla nuoret arvioivat tapahtuneen yleisyyttä (1= Minua ei ole kiusattu näin, 2= Kerran tai kaksi, 3= 2 tai 3 kertaa kuukaudessa, 4= Noin kerran viikossa, 5= Useita kertoja viikossa). Kiusatuksi joutumisen -mittarilla oli hyvä reliabiliteetti, Cronbachin alfa t1 $\alpha = .79$, t2 $\alpha = .80$, t3 $\alpha = .92$, t4 $\alpha = .92$.

2.4 Tilastolliset analyysit

Tilastoanalyysit tehtiin käyttäen SPSS 25.0 -ohjelmistoa. Aineistoon hyödynnettiin moni-imputaatiomenetelmää (multiple imputation), jotta suunnitellun kadon mallin puuttuvat arvot saatiin paikattua (Rubin, 1996). Moni-imputaatiomenetelmä on tilastollisesti validi menetelmä ja tässä aineistossa hyödynnettiin 20 imputaation menetelmää. Tämän lisäksi tutkimuksessa käytettiin internetissä olevaa valmista p-arvo-laskuria, jotta

imputaatioiden keskiarvoiset p-arvot saatiin laskettua (”Social Science Statistics...” 2019).

Tutkimuksessa tarkasteltiin yksinäisyyden ja eri muuttujien välisiä yhteyksiä. Yksinäisyyttä mitattiin kahdella tavalla: kategorisena muuttujana (globaali yksinäisyys) ja jatkuvana muuttujana (sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys). Yksinäisyyden ja sukupuolen välisiä yhteyksiä tarkasteltiin globaalin, sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden muuttujien osalta. Yksinäisyyden ja masentuneisuuden sekä yksinäisyyden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden välisiä yhteyksiä tarkasteltiin sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden osalta.

Ennen aineiston analysointia osa sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden muuttujista koodattiin käänteisesti niin, että suurempi arvo merkitsi aina vahvempaa yksinäisyyden kokemusta. Lisäksi sukupuolesta muodostettiin kolme nk. dummy-muuttujaa (tyttö/ei-tyttö, poika/ei-poika, muunsukupuolinen/ei-muunsukupuolinen). Jatkuvin muuttujina tässä tutkimuksessa olivat sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden lisäksi kiusatuksi joutuminen, masentuneisuus ja sosiaalinen ahdistuneisuus. Jatkuville muuttujille muodostettiin keskiarvomuuttujat ja aineistoa tarkasteltiin kuvailevien tunnuslukujen avulla. Jatkuvat muuttujat eivät olleet normaalisti jakautuneita (Shapiro-Wilk $p < .001$), mutta keskeiseen raja-arvolauseeseen nojaten otoskoko oli riittävän suuri Pearsonin korrelaatiokertoimen ja parametristen testien käyttöön. Jatkuvien muuttujien välinen yhteys oli lineaarinen sekä niiden varianssit olivat homogeenisia. Parametrisistä testeistä aineistoon hyödynnettiin yksisuuntaista varianssianalyysia, post hoc -vertailuja ja lineaarista regressioanalyysia. Kategorisia muuttujia olivat globaalin yksinäisyyden lisäksi sukupuoli. Kategoristen muuttujien yhteyksiä analysoitiin ristiintaulukoinnin, khiin neliö -testin sekä sovitettujen standardoitujen jäännösten avulla. Tutkimuksen selittävänä muuttujana oli yksinäisyys (globaali, sosiaalinen tai emotionaalinen) ja selitettävänä muuttujana masentuneisuus/sosiaalinen ahdistuneisuus.

Lineaarinen regressioanalyysi toteutettiin pitkittäis- ja poikittaistutkimuksena. Pitkittäistutkimus analysoidaan tässä tutkimuksessa tarkemmin, sillä kyseisen analyysin avulla oli mahdollista havainnoida muuttujien välisiä yhteyksiä poikkileikkausasetelmaa monipuolisemmin. Pitkittäistutkimuksessa mittausajankohtien välissä oli tosin melko paljon aikaa (9 kk), mutta siitä huolimatta pitkittäistutkimus voidaan nähdä parhaana menetelmä yhteyksien tarkasteluun tässä tutkimuksessa. Mallit pitkittäistutkimuksen

osalta rakennettiin niin, että nuorten jälkimmäisen mittausajankohdan masentuneisuutta ja sosiaalista ahdistuneisuutta selitettiin aiemman mittausajankohdan yksinäisyydellä ja kiusatuksi joutumisella. Regressiomallit yksinäisyyden (sosiaalinen ja emotionaalinen) ja kiusatuksi joutumisen pää- ja yhdysvaikutuksista muodostettiin vaiheittain. Mallissa kontrolloitiin taustamuuttajat (sukupuoli ja koulutyyppi) sekä selitettävän muuttujan aiemman mittauskerran vaikutus, sillä masentuneisuudella ja sosiaalisella ahdistuneisuudella on taipumus vaikuttaa myös myöhemmän ajankohdan masentuneisuuteen/sosiaaliseen ahdistuneisuuteen (Das ym., 2016; Lasgaard, Goossens, Bramsen, Trillingsgaard, & Elklit, 2011). Toisessa vaiheessa malleihin lisättiin sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden sekä kiusatuksi joutumisen päävaikutukset masentuneisuuteen ja sosiaaliseen ahdistuneisuuteen. Kolmannessa vaiheessa malleihin lisättiin yhdysvaikutukset sosiaalisen yksinäisyyden ja kiusatuksi joutumisen sekä emotionaalisen yksinäisyyden ja kiusatuksi joutumisen osalta.

3. Tulokset

3.1 Kuvailevat tunnusluvut ja korrelaatiot

Kuvailevat tunnusluvut on esitetty taulukossa 2. Tunnusluvut ovat alkuperäisen aineiston arvoja ennen puuttuvien arvojen imputointia. Imputointi muuttaa muuttujien vastausasteikoita, jonka vuoksi taulukossa 2 esitetään muuttujien keskiarvot ja keskihajonnat ennen imputointi-menetelmän hyödyntämistä. Tässä aineistossa muuttujien keskiarvoista havaittiin varsinkin kiusatuksi joutumisen muuttujan keskiarvojen olleen melko alhaisia. Verrattaessa muuttujien keskiarvoja sukupuolten välillä havaittiin muunsukupuolisten osalta hieman suurempia arvoja kuin tyttöjen tai poikien osalta. Tosin myös keskihajonnat olivat muunsukupuolisten osalta hieman suurempia kuin tyttöjen tai poikien.

Taulukko 2. *Muuttujien keskiarvot ja keskihajonnat erikseen tyttöjen, poikien ja muunsukupuolisten sekä koko aineiston osalta.*

Muuttujat	Ajankohta	Tytöt		Pojat		Muut		Kaikki		N
		Ka	Kh	Ka	Kh	Ka	Kh	Ka	Kh	
Sosiaalinen yksinäisyys	T1	1.63	.59	1.58	.53	1.71	.68	1.61	.56	3090
Sosiaalinen yksinäisyys	T2	1.68	.62	1.62	.58	1.78	.65	1.65	.60	3088
Emotionaalinen yksinäisyys	T1	1.47	.54	1.58	.53	1.71	.68	1.53	.53	2544
Emotionaalinen yksinäisyys	T2	1.50	.59	1.65	.58	1.68	.66	1.60	.59	2543
Kiusatuksi joutuminen	T1	1.06	.24	1.07	.35	1.18	.64	1.07	.31	3095
Kiusatuksi joutuminen	T2	1.08	.27	1.12	.45	1.10	.18	1.10	.36	2551
Masentuneisuus	T1	1.94	.62	1.64	.49	2.17	.86	1.80	.58	3096
Masentuneisuus	T2	1.94	.64	1.67	.54	2.15	1.03	1.81	.62	2548
Sosiaalinen ahdistuneisuus	T1	2.36	1.12	2.04	.96	2.65	1.43	2.21	1.06	1703
Sosiaalinen ahdistuneisuus	T2	2.30	1.05	2.01	.95	2.32	1.23	2.16	1.02	1478

Ka=keskiarvo, Kh=keskihajonta, sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden likert-asteikko on 1-4, kiusatuksi joutumisen, masentuneisuuden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden likert-asteikko 1-5.

Muuttujien väliset korrelaatiot on esitetty taulukossa 3. Korrelaatioiden avulla oli mahdollista tarkastella muuttujien välisiä riippuvuuksia. Korrelaatiot vaihtelivat nollikorrelaatiosta vahvaan yhteyteen ($r=.03-.64$). Pääosin korrelaatiot olivat heikkoja tai keskivahvoja. Korrelaatiot yksinäisyyden muotojen (sosiaalinen tai emotionaalinen) ja masentuneisuuden sekä yksinäisyyden muotojen (sosiaalinen tai emotionaalinen) ja sosiaalisen ahdistuneisuuden välillä olivat voimakkaampia kuin korrelaatiot yksinäisyyden muotojen (sosiaalinen tai emotionaalinen) ja kiusatuksi joutumisen välillä. Kiusatuksi joutumisen ja masentuneisuuden sekä kiusatuksi joutumisen ja sosiaalisen ahdistuneisuuden välillä havaittiin heikkoja yhteyksiä.

Taulukko 3. *Muuttujien väliset korrelaatiot, Pearsonin korrelaatiokerroin.*

Muuttujat	Ajankohta	N	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.	8.	9.	10.
1. Sosiaalinen yksinäisyys	T1	3430										
2. Sosiaalinen yksinäisyys	T2	3430	.45**									
3. Emotionaalinen yksinäisyys	T1	3430	.48**	.28**								
4. Emotionaalinen yksinäisyys	T2	3430	.36**	.62**	.48**							
5. Kiusatuksi joutuminen	T1	3430	.18**	.12**	.14**	.13**						
6. Kiusatuksi joutuminen	T2	3430	.11**	.24**	.11**	.19**	.26**					
7. Masentuneisuus	T1	3430	.42**	.30**	.32**	.27**	.22**	.10**				
8. Masentuneisuus	T2	3430	.33**	.41**	.24**	.33**	.14**	.19**	.64**			
9. Sosiaalinen ahdistuneisuus	T1	1907	.36**	.22**	.21**	.15**	.14**	.02	.44**	.38**		
10. Sosiaalinen ahdistuneisuus	T2	1907	.27**	.31**	.17**	.21**	.03	.10**	.31**	.47**	.53**	

** p<.01

3.2 Yksinäisyyden ja sukupuolen yhteys

Nuorten vastauksia globaalia yksinäisyyttä mittaavaan kysymykseen tarkasteltiin ensin ristiintaulukoinnin avulla. Vastaukset erikseen tyttöjen, poikien, muunsukupuolisten sekä koko aineiston osalta kumpanakin ajankohtana on esitetty taulukossa 4.

Taulukko 4. *Tyttöjen, poikien ja muunsukupuolisten sekä koko aineiston vastaukset globaaliin yksinäisyyden kysymykseen ensimmäisenä ja toisena mittausajankohtana.*

	Ajankohta	Yksinäinen (%)	Ei-yksinäinen (%)	Ei osaa sanoa (%)	Yhteensä (%)
Tytöt	T1	10.4	71.0	18.5	100
	T2	10.9	68.6	20.6	100
Pojat	T1	4.3	85.6	10.1	100
	T2	6.4	81.6	12.0	100
Muut	T1	14.3	73.8	11.9	100
	T2	20.5	66.7	12.8	100
Kaikki	T1	7.5	78.0	14.4	100
	T2	8.9	74.6	16.4	100

T1 n=3104, T2 n=2560

Seuraavaksi selvitettiin, löytyykö yllä olevasta taulukosta eroja sukupuolten välillä. Aineistoa analysoitiin khiin neliö -testillä. Koska khiin neliö -testi antoi tilastollisesti merkitsevän tuloksen, tarkasteltiin ristiintaulukoinnin sovitettuja standardoituja jäännöksiä. Niiden avulla voidaan selvittää, missä solussa on enemmän tai vähemmän havaintoja kuin sattuman perusteella olisi ollut odotettavissa.

Globaalin yksinäisyyden ja sukupuolen välillä oli tilastollisesti merkitsevä yhteys ensimmäisenä mittausajankohtana, $X^2(4, N=3104) = 100.27, p < .001$, Cramerin $V = .13$. Tytöt olivat yliedustettuina sekä yksinäisten joukossa (sovitettu standardoitu jäännös 6.2) että niiden joukossa, jotka eivät osanneet sanoa, ovatko he yksinäisiä vai eivät (sovitettu standardoitu jäännös 6.6). Pojat taas olivat aliedustettuja näissä soluissa (jäännökset -6.6 ja -6.5). Toisena mittausajankohtana tulokset olivat samankaltaisia $X^2(4, N=2560) = 62.67, p < .001$, Cramerin $V = .11$, paitsi nyt tyttöjen lisäksi myös muunsukupuoliset olivat yliedustettuina yksinäisten joukossa (sovitettu standardoitu jäännös 2.6).

Lisäksi tarkasteltiin, havaitaanko sukupuolten välillä eroja yksinäisyyden kokemisessa sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden osalta. Yksinäisyyden (sosiaalinen, emotionaalinen) ja sukupuolen yhteyksiä on mahdollista tarkastella yksisuuntaisella varianssianalyysillä (ANOVA). Tutkimuksessa käytettiin sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden mittaria, ja yhteyksiä eri sukupuoliin tarkasteltiin erikseen kumpanakin mittausajankohtana (T1, T2). Varianssianalyysien tulokset olivat tilastollisesti merkitseviä sosiaalisen yksinäisyyden jälkimmäistä mittausajankohtaa lukuun ottamatta. Varianssianalyysien tilastollisesti merkitseville tuloksille tehtiin jatkoanalyysinä post hoc -vertailut sukupuolien välille. Post hoc -vertailujen avulla pystytään selvittämään, minkä sukupuolien välillä löytyy eroja. Vertailujen tulokset ovat alkuperäisen aineiston arvoja, jossa ei ole huomioitu imputaatioita, sillä vertailuja ei ole mahdollista laskea imputoidusta aineistosta. Sosiaalisen yksinäisyyden osalta käytettiin tamhane-vertailuja, sillä varianssien yhtäsuuruus ei ollut voimassa (Levene $p < .05$). Emotionaalisen yksinäisyyden osalta käytettiin bonferroni-korjattuja tuloksia, sillä varianssit olivat yhtä suuria (Levene $p > .05$).

Sosiaalisen yksinäisyyden osalta sukupuolten välillä oli eroja ensimmäisenä mittausajankohtana, mutta ei toisena (taulukko 5). Ensimmäisenä mittausajankohtana tytöt kokivat poikia enemmän sosiaalista yksinäisyyttä. Emotionaalisen yksinäisyyden osalta sukupuolten välillä oli eroja kumpanakin mittausajankohtana. Ensimmäisenä mittausajankohtana pojat ja muunsukupuoliset kokivat tyttöjä enemmän emotionaalista yksinäisyyttä. Toisena mittausajankohtana vain pojat kokivat tyttöjä enemmän emotionaalista yksinäisyyttä.

Taulukko 5. *Varianssianalyysit sukupuolen ja yksinäisyyden (sosiaalinen ja emotionaalinen) osalta.*

Muuttuja	Ajankohta	Tytöt		Pojat		Muut		df	F	p	η_p^2	Parivertailut
		Ka	Kh	Ka	Kh	Ka	Kh					
Sosiaalinen yksinäisyys	T1	1.63	.59	1.58	.53	.171	.68	2, 3427	4.74	.01	.00	Tytöt > Pojat ^a
	T2	1.68	.62	1.62	.58	1.78	.65	2, 3427	2.82	.06	.00	
Emotionaalinen yksinäisyys	T1	1.47	.54	1.58	.53	.171	.68	2, 3427	14.74	.00	.01	Pojat > Tytöt ^b Muut > Tytöt ^b
	T2	1.50	.59	1.65	.58	1.68	.66	2, 3427	16.48	.00	.01	Pojat > Tytöt ^b

n=3430, ^atamhane-vertailu, ^bbonferroni-vertailu

3.3 Yksinäisyyden ja kiusatuksi joutumisen yhteydet masentuneisuuden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden muutoksiin

Aineistoa oli mahdollista tarkastella myös lineaarisella regressioanalyysillä, sillä tämän käyttöä edellyttävät oletuskriteerit olivat voimassa. Edellä mainittujen aikaisempien muuttujiin liittyvien kriteerien lisäksi poikkeavia arvoja (outlier) ei ilmennyt selittäjissä eikä selitettävissä muuttujissa. Aineistossa ei myöskään esiintynyt multikollineaarisuutta ($VIF < 5$). Silmämääräisesti tarkasteltaessa jäännökset olivat normaalisti jakautuneita ja lineaarisessa yhteydessä. Varianssit olivat yhtä suuria ja jäännökset toisistaan riippumattomia. Selittävät muuttujat vakioitiin analyysija varten, sillä muuttujien skaalat oli mitattu eri asteikoilla ja analyysissa on mukana yhdysvaikutus. Taulukossa 6 on esitetty yksinäisyyden ja kiusatuksi joutumisen vaikutukset masentuneisuuteen ja sosiaaliseen ahdistuneisuuteen erikseen ja yhdessä.

Lineaarisessa regressiomallissa yksinäisyyden ja kiusatuksi joutumisen pää- ja yhdysvaikutuksia tarkasteltiin myöhemmin ilmenevän masentuneisuuden osalta kolmivaiheisen mallin kautta. Ensimmäisessä vaiheessa malli selitti 42 % vaihtelusta (Taulukko 6). Malli sopi hyvin aineistoon $F(4,3425) = 600.01$, $p < .001$. Taustamuuttujat poika ($b = -.06$, $t = -3.72$, $p < .001$) ja koulutyyppi ($b = -.03$, $t = -2.09$, $p = .04$) selittivät tilastollisesti merkitsevästi nuorten masentuneisuutta. Pojat kokivat vähemmän masentuneisuutta kuin tytöt. Myös ensimmäisen mittausajankohdan (T1) masentuneisuus selitti tilastollisesti merkitsevästi nuorten jälkimmäisen mittausajankohdan (T2) masentuneisuutta ($b = .66$, $t = 33.76$, $p < .001$).

Toisen vaiheen malli paransi ensimmäisen vaiheen mallin selitystasetta 1 % (Taulukko 6). Malli sopi aineistoon hyvin $F(7,3422) = 352.91$, $p < .001$. Ensimmäisen mittausajankohdan (T2) sosiaalisella yksinäisyydellä ($b = .04$, $t = 3.17$, $p < .01$) oli tilastollisesti merkitsevä vaikutus jälkimmäisen mittausajankohdan masentuneisuuteen. Mitä enemmän nuoret kokivat sosiaalista yksinäisyyttä ensimmäisen mittausajankohdan aikana, sitä enemmän he kokivat masentuneisuutta jälkimmäisen mittausajankohdan aikana. Sen sijaan ensimmäisen mittausajankohdan emotionaalinen yksinäisyys ($b = .01$, $t = .83$, $p = .41$) tai kiusatuksi joutuminen ($b = -.00$, $t = -.05$, $p = .96$) eivät olleet tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä nuorten jälkimmäisen mittausajankohdan masentuneisuuteen.

Kolmannen vaiheen malli paransi toisen vaiheen mallin selitystasetta vain alle 1 % (Taulukko 6). Malli sopi hyvin aineistoon $F(9,3420)=275.25$, $p<.001$. Yhdysvaikutukset eivät olleet tilastollisesti merkitseviä (sosiaalisen yksinäisyys x kiusatuksi joutuminen $b=-.00$, $t=-.23$, $p=.82$, emotionaalinen yksinäisyys x kiusatuksi joutuminen $b=-.00$, $t=-.46$, $p=.65$) selittämään nuorten masentuneisuutta jälkimmäisessä mittausajankohdassa.

Linearisessa regressiomallissa yksinäisyyden ja kiusatuksi joutumisen pää- ja yhdysvaikutuksia tarkasteltiin myös sosiaalisen ahdistuneisuuden osalta kolmivaiheisen mallin kautta. Ensimmäisessä vaiheessa malli selitti 19 % vaihtelusta (Taulukko 6). Malli sopi hyvin aineistoon $F(4,1902)=212.46$, $p<.001$. Taustamuuttajat poika ($b=-.06$, $t=-2.34$, $p=.02$) sekä ensimmäisen mittausajankohdan (T1) sosiaalinen ahdistuneisuus ($b=.43$, $t=19.97$, $p<.001$) selittivät tilastollisesti merkitsevästi nuorten sosiaalista ahdistuneisuutta jälkimmäisenä mittausajankohtana. Pojat kokivat vähemmän sosiaalista ahdistuneisuutta kuin tytöt. Mitä enemmän sosiaalista ahdistuneisuutta nuorilla oli ensimmäisenä mittausajankohtana, sitä enemmän he kokivat sosiaalista ahdistuneisuutta myös jälkimmäisenä mittausajankohtana.

Toisen vaiheen malli paransi ensimmäisen vaiheen mallin selitystasetta 1 % ja malli sopi hyvin aineistoon $F(7,1899)=121.36$, $p<.001$ (Taulukko 6). Ensimmäisen mittausajankohdan sosiaalinen yksinäisyys ($b=.16$, $t=5.54$, $p<.001$) selitti tilastollisesti merkitsevästi jälkimmäisen mittausajankohdan sosiaalista ahdistuneisuutta. Mitä enemmän nuoret kokivat sosiaalista yksinäisyyttä ensimmäisen mittausajankohdan aikana, sitä enemmän he kokivat sosiaalista ahdistuneisuutta jälkimmäisen mittausajankohdan aikana. Sen sijaan ensimmäisen mittausajankohdan emotionaalinen yksinäisyys ($b=.03$, $t=1.59$, $p=.12$) tai kiusatuksi joutuminen ($b=-.03$, $t=-1.50$, $p=.14$) eivät olleet tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä nuorten jälkimmäisen mittausajankohdan sosiaaliseen ahdistuneisuuteen.

Kolmannessa vaiheessa yhdysvaikutuksen lisääminen ei parantanut tilastollisesti merkitsevästi selitystasetta (Taulukko 6). Malli sopi kuitenkin hyvin aineistoon $F(9,1897)=95.02$, $p<.001$. Kumpikaan yhdysvaikutuksista (sosiaalinen yksinäisyys x kiusatuksi joutuminen, $b=-.01$, $t=-.64$, $p=.52$) ja (emotionaalinen yksinäisyys x kiusatuksi joutuminen $b=-.00$, $t=-.41$, $p=.68$) ei ollut tilastollisesti merkitsevä.

Taulukko 6. Lineaariset regressiomallit sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden sekä kiusatuksi joutumisen oma- ja yhdysvaikutuksista myöhemmin ilmenevään masentuneisuuteen ja sosiaaliseen ahdistuneisuuteen.

	Masentuneisuus T2		Sosiaalinen ahdistuneisuus T2	
	b	ΔR^2	b	ΔR^2
Vaihe 1		.42***		.19***
Sukupuoli: Poika	-.06***		-.08*	
Sukupuoli: Muu	.13		-.03	
Koulutyyppi	-.03*		-.02	
T1 selitettävä muuttuja	.66***		.43***	
Vaihe 2		.01***		.01***
Sukupuoli: Poika	-.07***		-.08*	
Sukupuoli: Muu	.13		-.04	
Koulutyyppi	-.03*		-.03	
T1 selitettävä muuttuja	.61***		.40***	
T1 Sosiaalinen yksinäisyys	.04***		.08**	
T1 Emotionaalinen yksinäisyys	.01		.03	
T1 Kiusatuksi joutuminen	-.00		-.03	
Vaihe 3		.00		.00
Sukupuoli: Poika	-.07***		-.08*	
Sukupuoli: Muu	.14*		-.02	
Koulutyyppi	-.03**		-.03	
T1 Selitettävä muuttuja	.62***		.40***	
T1 Sosiaalinen yksinäisyys	.04**		.08**	
T1 Emotionaalinen yksinäisyys	.01**		.03	
T1 Kiusatuksi joutuminen	.00**		-.02	
T1 Sosiaalinen yksinäisyys x kiusatuksi joutuminen	-.00		-.01	
T1 Emotionaalinen yksinäisyys x kiusatuksi joutuminen	-.00		.00	

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$, masentuneisuus T2 $n = 3430$, sosiaalinen ahdistuneisuus T2 $n = 1907$, b = standardoimaton regressiokerroin, ΔR^2 -arvo on keskiarvoluku alkuperäisen datan ja imputaatioiden ΔR^2 -arvosta

Lisäksi yksinäisyyden, kiusatuksi joutumisen, masentuneisuuden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden välisiä yhteyksiä tarkasteltiin lineaarisen regressioanalyysin avulla poikkileikkausasetelman näkökulmasta. Tällöin muuttujien välisiä yhteyksiä tarkasteltiin saman mittausajankohdan osalta (T2). Muutoin tulokset olivat tilastollisilta merkitsevyyksiltä taulukon 6 mukaiset, mutta masentuneisuuden kohdalla sosiaalisen yksinäisyyden lisäksi myös emotionaalisella yksinäisyydellä ($b=.03$, $t=2.69$, $p=.01$) ja kiusatuksi joutumisella ($b=.04$, $t=4.32$, $p<.001$) oli tilastollisesti merkitsevä päävaikutus. Sosiaalisen ahdistuneisuuden kohdalla sosiaalisen yksinäisyyden lisäksi myös kiusatuksi joutumisella ($b=.04$, $t=2.08$, $p=.04$) oli päävaikutus.

4. Pohdinta

4.1. Yksinäisyyden yleisyys

On tärkeä kartoittaa yksinäisten nuorten tilannetta systemaattisesti, jotta esimerkiksi ennaltaehkäisyä ja yksinäisyyden vähentämisen keinoja voidaan kohdentaa tehokkaasti. Tässä aineistossa hieman alle 10 % nuorista koki itsensä yksinäiseksi (T1 7.5 %, T2 8.9 %). Tulos vastaa Suomessa aikaisemmin saatuja tuloksia ("Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla..." 2017) ja asetettua hypoteesia. Lisäksi näyttää siltä, että yksinäisyys aiheuttaa nuorissa yhä enemmän huolta (Lindfors ym., 2012). Kyseisen havainnon ja tämän tutkimuksen tuloksen perusteella olisi hyvä keskittyä nuorten yksinäisyyden vähentämiseen sekä yhteisön että yksilön tasolla. Voimavaroja voitaisiin suunnata yhteiskunnassa esimerkiksi ennaltaehkäisyyn ja psykoedukatioon. Näillä keinoilla saattaa olla mahdollista vähentää yksinäisten nuorten määrää. On tärkeä keskittyä myös yksinäisyyttä kokeviin nuoriin ja tarjota heille yksinäisyyden vähentämisen interventioita (Käll ym., 2020). Tällaisia interventioita voivat olla esimerkiksi kognitiivisen käyttäytymisterapian menetelmät, joissa keskitytään tarkastelemaan mm. mahdollisia vääristyneitä ajatuksia, joita nuorilla saattaa olla itsestään ja ympäristöstään.

Tutkimuksessa nuorten yksinäisyyttä mitattiin ensimmäisen kerran toisen asteen opintojen alkaessa ja toisen kerran yhdeksän kuukautta myöhemmin. Voisi ajatella, että toisen asteen opintojen alkaessa, ensimmäisen mittausajankohdan aikana, nuorten sosiaaliset verkostot koulussa ovat olleet hajanaisia, jolloin on ollut helpompi päästä

osaksi ryhmää (Junttila, 2010). Verkostot ovat muotoutuneet tiiviimmiksi ja selkeärajaisemmiksi kevääseen, eli jälkimmäiseen mittausajankohtaan, mennessä. Silloin ryhmiin kuulumattomien nuorten on jo voinut olla vaikeampi saada ystäviä ja päästä osaksi ryhmää. Saattaa olla, että esimerkiksi sen vuoksi yksinäisten nuorten määrä on kasvanut hieman jälkimmäiseen mittausajankohtaan mennessä tässä aineistossa.

Pysyvyyden näkökulmasta tulokset olivat samanlaisia sekä sosiaalisen että emotionaalisen yksinäisyyden osalta: molemmat olivat melko pysyviä ensimmäisen ja toisen mittausajankohdan välillä (sosiaalinen yksinäisyys $r=.45^{**}$ emotionaalinen yksinäisyys $r=.48^{**}$). Tulos tukee aikaisempia havaintoja (Heinrich & Gullone, 2006; Ladd & Ettekal, 2013) ja päätelmää, että nuoret luovat ystäväverkostonsa melko nopeasti ja ylläpitävät niitä pitkään (Junttila, 2010).

Kiinnostavaa kuitenkin on, että tässä tutkimuksessa nuorten sosiaalisen yksinäisyyden ei havaittu olevan yhtä pysyvää kuin Junttilan (2010) tutkimuksessa. Tosin eriävät tulokset saattaisivat liittyä aineistojen eroihin. Tämän tutkimuksen aineisto koostui toisella asteella opiskelevista nuorista, Junttilan (2010) tutkimuksen aineisto perusasteen yläkoulussa opiskelevista nuorista. Nuorten mahdolliset yksinäisyyden kokemukset voivat esiintyä juuri koulussa, sillä he viettävät suuren osan ajastaan siellä. Eri koulutusasteiden kouluympäristöt voivat puolestaan olla erilaiset ja kouluympäristöllä saattaa olla vaikutusta myös yksinäisyyden kokemuksiin. Esimerkiksi toisen asteen opiskelumuoto ei ole yleensä yhtä sidoksissa omaan opiskeluryhmään kuin perusasteen yläkoulun opiskelumuoto. Sen vuoksi ystäväverkostojen muodostaminen ja toisaalta niiden menettäminen myöhemmin kouluvuoden aikana saattaisi olla hieman todennäköisempää toisella asteella kuin perusasteen yläkoulussa. Emotionaalisen yksinäisyyden osalta sekä tämän tutkimuksen että Junttilan (2010) tutkimuksen tulokset ovat samansuuntaisia. Vaikka sosiaalinen yksinäisyys ei näyttäisi olevan yhtä pysyvää toisella asteella kuin perusasteen yläkoulussa, havaittiin sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden olevan tässä tutkimuksessa kuitenkin melko pysyviä ilmiöitä ensimmäisen lukuvuoden aikana.

Tämän tutkimuksen tulos antaa viitteitä yksinäisten nuorten huolestuttavasta määrästä, mutta on myös hyvä muistaa, että kaikki kyselyyn vastanneet nuoret eivät luonnollisesti kokeneet itseään yksinäiseksi. Tässä tutkimuksessa suurin osa nuorista vastasi kumpanakin mittausajankohtana, ettei ole yksinäinen (T1 78.0 %, T2 74.6 %) ja tulos

on myös aikaisempien tutkimustulosten mukainen (Heinrich & Gullone, 2006; ”Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla...” 2017; Leihg-Hunt ym., 2017). Jatkossa olisikin tärkeä pyrkiä kasvattamaan näiden nuorten osuutta.

Lisäksi noin 15 % nuorista vastasi kumpanakin mittausajankohtana, ettei osaa sanoa, onko yksinäinen vai ei (T1 14.4 %, T2 16.4 %). On myös hyvä kiinnittää huomiota tähän joukkoon nuoria, sillä aikaisemmissa tutkimuksissa kyseistä vastausvaihtoehtoa ei ole ollut mahdollista valita (Junttila, 2010; ”Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla...” 2017). Saattaa olla, että omaa yksinäisyyden kokemusta on vaikea määrittellä, eivätkä nuoret ehkä sen vuoksi osaa sanoa, tuntevatko yksinäisyyttä vai eivät. Esimerkiksi yksinäisyyden kokeminen saattaa olla tilannesidonnaista, jolloin nuoret voivat tuntea yksinäisyyttä vain joissakin tilanteissa (Mahon, Yarcheski, Yarcheski, Cannella, & Hanks, 2006). Toisaalta voi myös olla, ettei osa nuorista halua ottaa yksinäisyyden kokemiseensa varsinaisesti kantaa ja valitsee mahdollisimman neutraalin vastausvaihtoehdon. Esimerkiksi yksinäisyyden tuntemisen myöntämiseen voi liittyä häpeää, jolloin nuoret eivät välttämättä halua kertoa todellisista tuntemuksistaan edes anonymissa kyselyssä (Lau, & Gruen, 1992). Olisi tärkeä tutkia tarkemmin, mitkä tekijät saattavat vaikuttaa siihen, ettei nuorten kokemus yksinäisyydestä ole yksiselitteistä.

4.2 Yksinäisyyden ja sukupuolen yhteys

Yksinäisyyden ja sukupuolen välillä oli yhteys. Yhteyttä tarkasteltiin yksinäisyyttä mitattaessa suoraan (globaali yksinäisyys) ja epäsuoraan käyttämättä varsinaista yksinäisyyden käsitettä (sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys). Suoraan mitattuna suurempi osa tytöistä kuin pojista vastasi kokevansa itsensä yksinäiseksi kumpanakin mittausajankohtana (T1, T2). Tulos on hypoteesin mukainen ja vastaa myös aikaisempien tutkimusten havaintoja (”Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla...” 2017; Sauter ym., 2020; Stickley ym., 2014; Rönkä ym., 2014). Kirjallisuudessa on kuitenkin ollut vahvasti esillä ajatus siitä, että jokseenkin yhtä suuri osa tytöistä ja pojista kokee yksinäisyyttä, mutta heidän tapansa vastata eroavat toisistaan (Sauter ym., 2020; Stickley ym., 2014; Rönkä ym., 2014). Erilaisten vastaustapojen nähdään selittävän eroja. Tyttöjen ajatellaan olevan halukkaampia ja vastaavasti poikien haluttomampia kertomaan omista yksinäisyyden kokemuksiaan (Rönkä ym., 2014). Voi olla, että kyseessä on myös

esimerkiksi kulttuurisesti opittu ajatusmalli siitä, ettei poikien olisi suotavaa näyttää tunnetasolla heikkouttaan ulospäin (Rönkä ym., 2014; Sauter ym., 2020).

Toisaalta tytöt ja pojat saattavat määritellä yksinäisyyden eri tavoin, sillä yksinäisyys on subjektiivinen kokemus. Silloin olisi mahdollista, että huomattavasti suurempi osa pojista kuin tytöistä ei yksinkertaisesti kokisi itseään yksinäiseksi. Aikaisempi tutkimus ei kuitenkaan tue vaihtoehtoa, että tytöt ja pojat ymmärtävät yksinäisyyden käsitteen eri tavoin, vaan erojen nähdään johtuvan erilaisista vastaamistavoista (Sauter ym., 2020; Stickley ym., 2014; Rönkä ym., 2014). Sauterin ja kumppaneiden (2020) mukaan poikien yksinäisyyden kokemukset tulevat helposti aliarvioituiksi, jos yksinäisyyttä kartoitetaan yksipuolisesta viitekehystä.

Muunsukupuolisten osalta yksinäisyydestä on tehty aikaisemmin vain muutamia tutkimuksia (Aparicio-Garcia ym., 2018; Brar, 2017). Tämän tutkimuksen tulos tukee osittain aikaisempaa havaintoa, jonka mukaan sukupuoliyhteisöryhmiin kuuluvilla on sukupuoliyhteisöryhmiin kuuluvia nuoria suurempi todennäköisyys kokea yksinäisyyttä (Aparicio-Garcia ym., 2018; Brar, 2017; Mereish ym., 2017). Suoraan eli globaalina yksinäisyytenä mitattuna suurempi osa muunsukupuolisista kuin pojista vastasi kokevansa yksinäisyyttä jälkimmäisenä mittausajankohtana. Tässä tutkimuksessa erot muunsukupuolisten ja poikien tai muunsukupuolisten ja tyttöjen välillä eivät olleet tilastollisesti merkitseviä edellä mainittua tulosta lukuun ottamatta. Yksinäisyyden keskiarvojen tarkastelu kuitenkin osoitti, että huomattavasti suurempi osuus muunsukupuolisista (T1 14.3 %, T2 20.5 %) koki itsensä yksinäiseksi verrattuna tyttöihin (T1 10.4 %, T2 10.9 %) tai poikiin (T1 4.3 %, T2 6.4 %).

Havainnot yksinäisyyden kokemisesta eivät olleet muunsukupuolisten osalta tilastollisesti merkitseviä yhtä tulosta lukuun ottamatta, mutta siitä huolimatta heidän yksinäisyyteen tulee suhtautua vakavasti. Yksi mahdollinen tekijä muunsukupuolisten yksinäisyyden kokemuksiin saattaa olla ennakkoluulo muunsukupuolisia kohtaan (Whitehead ym., 2016). Vaikka muunsukupuolisten asemaa on parannettu viime vuosien aikana (”Yhdenvertaisuuslaki” 2015), heitä kohtaan olevaa ennakkoluuloa (Whitehead ym., 2016) tulisi pyrkiä vähentämään lainsäädännön lisäksi myös muilla keinoilla. Yksi tällainen keino voisi olla tiedon lisääminen muunsukupuolisuudesta.

Eri sukupuolten yksinäisyyden kokemuksia tarkasteltiin myös sosiaalisen yksinäisyyden (ystäväporukoiden puute) ja emotionaalisen yksinäisyyden (läheisten ystävyysuhteiden puute) viitekehystä. Silloin yksinäisyyden kokemusten havainnot erosivat globaalina yksinäisyytenä mitatuista. Vastoin oletusta tytöt kokivat poikia enemmän sosiaalista yksinäisyyttä ensimmäisenä mittausajankohtana. Jälkimmäisenä mittausajankohtana tyttöjen ja poikien sosiaalisen yksinäisyyden määrässä ei ollut eroja, vaikka tulos oli lähellä tilastollista merkitsevyyttä. Tulos antaa hyvin varovaista tukea päätelmälle, että tytöt kokevat poikia enemmän sosiaalista yksinäisyyttä. Emotionaalisen yksinäisyyden kohdalla tyttöjen ja poikien väliset erot olivat selkeämpiä. Pojat kokivat tyttöjä enemmän emotionaalista yksinäisyyttä kumpanakin mittausajankohtana. Pääosin havaitut tulokset ovat oletusten mukaisia ja vastaavat sekä asetettuja hypoteeseja että kirjallisuutta (Junttila, 2010; Koenig & Abrams, 1999; “Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla...”, 2017; Rönkä ym., 2014; Salo ym., 2020).

Yksi mahdollinen selitys tyttöjen ja poikien yksinäisyyden muotojen erilaisiin kokemuksiin saattaa liittyä heidän ystävyysuhteidensa rakenteellisiin eroihin (Rönkä ym., 2014). On ajateltu, että ystävyysuhteita muodostetaan varsinkin samaa sukupuolta olevien kanssa (Rose & Rudolph, 2006), ja tyttöjen ja poikien saman sukupuolen keskinäiset ystävyysuhteet ovat rakenteeltaan erilaisia (Rönkä ym., 2014). Tyttöjen ystävyysuhteet ovat yleensä läheisiä kahdenvälisiä tai pienen porukan ystävyysuhteita (McLeod, 2002). Silloin tytöillä ei välttämättä ole varsinaista ystäväporukkaa, johon kuulua. Voisi olla, että se saa aikaan kokemuksen sosiaalisesta yksinäisyydestä, joka havaitaan tämän tutkimuksen tuloksissa. Pojat viettävät aikaa isommissa ryhmissä ja heidän ystävyysuhteet ovat yleensä aktiiviorientoituneita (McLeod, 2002). Silloin läheisiä ystävyysuhteita ei ehkä synny yhtä helposti ja pojat raportoivatkin etäisempiä ystävyysuhteita kuin tytöt (Rönkä ym., 2014; Salo ym., 2020). Tämä puolestaan saattaisi näkyä emotionaalisen yksinäisyyden kokemuksena, joka voidaan havaita tutkimuksen tuloksissa.

Tutkimuksessa tarkasteltiin myös muunsukupuolisten kokemia sosiaalista ja emotionaalista yksinäisyyttä. Hypoteesia heidän sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden osalta ei asetettu, sillä aiheesta ei ole aikaisemmin tehty tutkimuksia. Muunsukupuolisten sosiaalisen yksinäisyyden määrä ei eronnut tilastollisesti merkitsevästi tyttöjen tai poikien sosiaalisen yksinäisyyden määrästä. Emotionaalista yksinäisyyttä he kokivat tilastollisesti merkitsevästi enemmän kuin tytöt jälkimmäisenä

mittaajajankohdalla. Lisäksi sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden keskiarvojen tarkastelu osoitti, että muunsukupuolisten antamien vastausten arvot olivat hieman suurempia kuin tyttöjen tai poikien. Tosin on hyvä huomioda, että myös heidän vastaustensa keskihajonnat olivat hieman suuremmat kuin tyttöjen tai poikien. Saattaa olla, että muunsukupuoliset muodostavat melko heterogeenisen joukon ja heidän välillä voi olla suuriakin vaihteluja yksinäisyyden kokemisessa.

Tuloksiin voi olla muutamia mahdollisia syitä, joskin aikaisempaa kirjallisuutta havaintojen tueksi ei vielä ole. Sukupuolivähemmistöryhmiin kuuluessaan muunsukupuolisia on vähän ja se havaitaan myös tässä aineistossa (1.5 % muunsukupuolisia). Saattaa olla, että muunsukupuolisten on vaikeampi löytää läheisiä ystäviä, sillä ystävyys-suhteita on ajateltu muodostettavan varsinkin samaa sukupuolta olevien kanssa (Rose & Rudolph, 2006). Koska muunsukupuolisia on vähän, heillä ei välttämättä ole yhtä paljon tilaisuuksia muodostaa läheisiä ystävyys-suhteita toisten muunsukupuolisten kanssa. Sen vuoksi emotionaalisen yksinäisyyden kokeminen voi olla mahdollista. On kuitenkin hyvä huomioda, etteivät tulokset muunsukupuolisten osalta olleet tilastollisesti merkitseviä lukuun ottamatta emotionaalisen yksinäisyyden jälkimmäistä mittaajajankohdalla. Toisaalta saattaa myös olla, että aineiston muunsukupuolisten pienen määrän vuoksi erot heidän ja tyttöjen tai poikien välillä eivät tulleet voimakkaammin esille tässä tutkimuksessa. Muunsukupuolisten yksinäisyyden kokemuksista tarvitaan lisää tutkimuksia, jotta he tulevat paremmin huomioituiksi.

4.3 Yksinäisyyden yhteydet masentuneisuuden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden muutoksiin

Hieman yllättäen ainoastaan sosiaalisen yksinäisyys oli yhteydessä masentuneisuudessa ja sosiaalisessa ahdistuneisuudessa tapahtuviin muutoksiin. Tulos tukee osittain asetettua hypoteesia, jonka mukaan molempien yksinäisyyden muotojen, sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden, osalta olisi havaittu yhteys. Havaintoja on mahdollista tarkastella myös korrelaatioiden näkökulmasta, jolloin tutkitaan kahden muuttujan välisen yhteyden voimakkuutta. Ensimmäisen mittaajajankohdan sosiaalinen yksinäisyys korreloi emotionaalista yksinäisyyttä voimakkaammin jälkimmäisen mittaajajankohdan masentuneisuuden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden kanssa. Sosiaalisen yksinäisyyden ja myöhemmin ilmenevän masentuneisuuden sekä sosiaalisen yksinäisyyden ja

myöhemmin ilmenevän sosiaalisen ahdistuneisuuden yhteyteen saattaa olla muutamia selityksiä. Sekä tutkimuksen aineiston keräämisen ajankohta että eri yksinäisyyden muotoja (sosiaalinen, emotionaalinen) kokevien nuorten erilainen käyttäytyminen voivat olla esimerkkejä mahdollisista selityksistä.

Kuten aikaisemmin todettiin, nuoret viettävät paljon aikaa kouluympäristössä, jolloin myös heidän yksinäisyyden kokemuksensa saattavat näkyä varsinkin siellä. Tämä tutkimus toteutettiin, kun nuoret olivat juuri aloittaneet toisen asteen opintonsa. Se tarkoitti heille siirtymää perusasteen opinnoista toisen asteen opintoihin ja todennäköisesti myös uusien kontaktien muodostamista ja oman ystäväporukan etsimistä (Junttila, 2010). Saattaa olla, että jos nuoret eivät silloin pääse osaksi ryhmää, heille voi tulla kokemus sosiaalisesta yksinäisyydestä. Sosiaalinen yksinäisyys toisen asteen opintojen alussa näyttäisi puolestaan tämän tutkimuksen perusteella selittävän masentuneisuuden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden lisääntymistä jälkimmäisenä mittausajankohtana eli myöhemmin kouluvuoden aikana. Nämä päätelmät saattaisivat osittain selittää tulosta, että nimenomaan ystäväporukoiden puutteeseen liittyvä yksinäisyys on yhteydessä sekä nuorten masentuneisuuden että sosiaalisen ahdistuneisuuden lisääntymiseen kouluvuoden aikana.

Toinen mahdollinen selitys tulokselle voi olla sosiaalisesti ja emotionaalisesti yksinäisten nuorten erilainen käyttäytyminen (Russell, Cutrona, Rose, & Yurko 1984). Sosiaalista ja emotionaalista yksinäisyyttä kokevat nuoret ovat osittain eri henkilöitä (Salo ym., 2020), jotka toimivat eri tavoin kokiessaan yksinäisyyttä (Russell ym., 1984). Sosiaalista yksinäisyyttä kokevat saattavat passivoitua. On mahdollista, että passivoituminen havaitaan tässä tutkimuksessa masentuneisuuden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden lisääntymisenä toiseen mittausajankohtaan mennessä. Emotionaalista yksinäisyyttä kokevien on puolestaan havaittu toimivan aktiivisesti ja pyrkivän muodostamaan uusia yhteyksiä (Russell ym., 1984). Voi olla, että tässä tutkimuksessa läheistä ystävää vaille olevat nuoret ovat aktiivisesti pyrkineet luomaan syvempiä yhteyksiä toisiin ja onnistuneet tavoitteessaan. Sen vuoksi saattaa olla, että emotionaalisesti yksinäisten masentuneisuuden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden kokemukset eivät ole lisääntyneet toiseen mittausajankohtaan mennessä. Tosin on hyvä huomioida, ettei tässä tutkimuksessa tutkittu, ovatko sosiaalista ja emotionaalista yksinäisyyttä kokevat nuoret samoja vai eri henkilöitä. Sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden korrelaatioiden tarkastelu osoitti kuitenkin yhteyden olevan kumpanakin mittausajankohtana melko

voimakas tässä tutkimuksessa. Edellä kuvattuun vaihtoehtoiseen selitykseen tulee siis suhtautua varauksella.

4.4 Yksinäisyyden ja kiusatuksi joutumisen yhdysvaikutus masentuneisuuden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden muutoksiin

Yksinäisyyden ja kiusatuksi joutumisen yhdysvaikutus ei selittänyt nuorten masentuneisuudessa tai sosiaalisessa ahdistuneisuudessa tapahtuvia muutoksia. Tulos oli kuitenkin hypoteesin vastainen. Tukea hypoteesin asettamiselle antoivat aikaisemmin havaitut yhteydet kiusatuksi joutumisen ja yksinäisyyden (Hawker & Boulton, 2000; Woodhouse ym., 2012), kiusatuksi joutumisen ja masentuneisuuden (Hawker & Boulton, 2000) sekä kiusatuksi joutumisen ja sosiaalisen ahdistuneisuuden (Acquah ym., 2016; Hawker & Boulton, 2000) välillä. Lisäksi aikaisemmin oli todettu yhteydet yksinäisyyden ja masentuneisuuden (Goosby ym., 2013; Lim ym., 2016; Tu & Zhang, 2015) sekä yksinäisyyden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden (Junttila, 2010; Lim ym., 2016; Maes ym., 2019; Mak ym., 2018) välillä. Näissä tutkimuksissa ei kuitenkaan oltu tarkasteltu kiusatuksi joutumista ja sen mahdollista osuutta yhteyksiin. Tämän tutkimuksen perusteella yhteydet nuorten yksinäisyyden ja myöhemmin ilmenevän masentuneisuuden tai sosiaalisen ahdistuneisuuden lisääntymisen välillä eivät näyttäisi selittyvän heidän kiusatuksi joutumisen kokemuksillaan.

Tämän tutkimuksen tuloksia tukevat myös Lohren (2012) havainnot. Kiusatuilla lapsilla ja nuorilla, jotka eivät olleet yksinäisiä, ei ollut muita korkeampi todennäköisyys surullisuuteen ja ahdistuneisuuteen. Puolestaan yksinäisillä lapsilla ja nuorilla, jotka eivät olleet kiusattuja, oli lähes yhtä paljon surullisuuden ja ahdistuksen tunteita kuin lapsilla ja nuorilla, jotka olivat sekä yksinäisiä että kiusattuja. Sekä Lohren (2012) havainnot että tämä tutkimus antavat viitteitä siitä, että jo yksinäisyys pelkästään näyttäisi heikentävän hyvinvointia myös silloin, kun kiusatuksi joutuminen on mukana tutkimuksessa. Vaikka kiusatuksi joutumisen päävaikutus tai yksinäisyyden ja kiusatuksi joutumisen yhdysvaikutus eivät selittäneet nuorten masentuneisuudessa tai sosiaalisessa ahdistuneisuudessa tapahtuvia muutoksia tässä tutkimuksessa, kiusatuksi joutumiseen tulee aina suhtautua vakavasti (Hawker & Boulton, 2000). Se on epäoikeudenmukaista ja alistavaa toimintaa kiusatuksi joutuneita kohtaan. Sen vuoksi kiusaamiseen tulisi silti puuttua välittömästi ja estää sen uusiutuminen.

On myös mahdollista, ettei yksinäisyyden ja kiusatuksi joutumisen yhdysvaikutusta tavoitettu tämän tutkimuksen puitteissa, mutta se voisi olla havaittavissa eri menetelmillä ja mittareilla. Tässä tutkimuksessa korrelaatio kiusatuksi joutumisen ja myöhemmin ilmenevän masentuneisuuden välillä oli melko heikko ($r=.14^{**}$), kiusatuksi joutumisen ja sosiaalisen ahdistuneisuuden välillä hyvin heikko ($r=.03$). Useissa tutkimuksissa on kuitenkin havaittu kiusatuksi joutumisen ja masentuneisuuden (Hawker & Boulton, 2000) sekä kiusatuksi joutumisen ja sosiaalisen ahdistuneisuuden (Acquah ym., 2016; Hawker & Boulton 2000) välillä voimakkaampi yhteys. Lisäksi tässä tutkimuksessa kiusatuksi joutumisella ei myöskään ollut päävaikutusta myöhemmin ilmenevään masentuneisuuteen tai sosiaaliseen ahdistuneisuuteen, joka aikaisemmin on havaittu (Reijntjes, Kamphuis, Prinzie, & Telch, 2010).

Yksi mahdollinen syy eriäviin havaintoihin tämän ja aikaisempien tutkimusten osalta saattaa olla kiusatuksi joutuneiden nuorten pieni määrä tässä aineistossa. Yhteys kiusatuksi joutumisen ja masentuneisuuden sekä kiusatuksi joutumisen ja sosiaalisen ahdistuneisuuden välillä sekä kenties myös yhdysvaikutus yksinäisyyden ja kiusatuksi joutumisen välillä saattaisi olla havaittavissa eri menetelmillä ja mittareilla. Esimerkiksi tässä aineistossa katoaa informaatiota tilanteesta, jossa nuoria kiusataan usein jollakin spesifillä tavalla. Kiusatuksi joutumisen keskiarvomuuttujan arvo jää heidän kohdallaan melko alhaiseksi, sillä arvo lasketaan kaikkien kiusaamisen muotojen osalta (suora fyysinen, suora verbaalinen tai epäsuora kiusaaminen). Voisikin olla kiinnostavaa tutkia ensin, mikä on tyypillisin toisella asteella opiskelevien nuorten kiusatuksi joutumisen muoto. Tämän jälkeen voitaisiin muodostaa kiusatuksi joutumisen muuttuja kyseisen kiusaamisen muodon osalta. Toisaalta aikaisemmin on havaittu poikien kokevan enemmän suoraa ja tyttöjen epäsuoraa kiusaamista (Lundh ym., 2014), joten saattaa olla, että yhtä spesifiä kiusatuksi joutumisen muotoa on vaikea löytää nuorten keskuudessa.

4.5 Tutkimustulosten merkitys

Tutkimuksesta saatiin uutta tietoa. Tulokset antoivat varovaisia viitteitä siitä, että tytöt kokevat sosiaalista yksinäisyyttä enemmän kuin pojat. Tyttöillä on tyypillisemmin kahdenvälisiä ystävyysuhteita (McLeod, 2002) ja ehkä he sen vuoksi saattavat kokea helpommin ryhmään kuulumattomuudesta johtuvaa yksinäisyyttä. Pojat taas viettävät

aikaa yleensä isommissa ystäväporukoissa (McLeod, 2002). Silloin läheisiä ystävyysuhteita ei välttämättä synny yhtä helposti kuin tyttöjen välillä ja saattavat ehkä siksi kokea tyttöjä todennäköisemmin puutetta läheisistä ystävyysuhteista. Seuraavaksi voisi olla hyvä selvittää, millaiset ystävyysuhteet ovat nuorelle riittäviä? Saattaako kumpi tahansa ystävyysmuoto (kahdenväliset/pienen porukan läheiset ystävyysuhteet tai laajempi ystäväporukka) suojata yksinäisyydeltä vai tarvitaanko siihen molempia ystävyysmuotoja? Tutkimus antoi myös uutta tietoa muunsukupuolisten yksinäisyyden kokemuksista. Vaikuttaa, että muunsukupuoliset eivät välttämättä tule riittävästi huomioiduiksi, mikäli yksinäisyyttä tarkastellaan ainoastaan tyttöjen ja poikien välillä. On tärkeää ymmärtää eri sukupuolien tyypillisiä yksinäisyyden kokemuksia, sillä se mahdollistaa paremmin spesifin kohdentamisen ennaltaehkäisevässä työssä ja yksinäisille suunnatuissa menetelmissä.

Sosiaalisen yksinäisyyden päävaikutus nuorten masentuneisuuden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden lisääntymiseen tarkensi aiempia tietoja. Ryhmään tai ystäväporukkaan kuulumisen kokemus näyttää olevan erityisen tärkeää nuorille. Tulosten pohjalta voisi olla hyvä aktivoida nuoria keskinäiseen verkostoitumiseen ja ryhmäytymiseen aiempaa tehokkaammin. Toisen asteen opiskelijoiden kohdalla voisi kiinnittää huomiota esimerkiksi ryhmäytymisen käytäntöihin ja menetelmiin. Toiminta tulisi suunnitella tehokkaaksi ja tarvittaessa järjestää useampi ryhmäytymispäivä nuorille toisen asteen opintojen alkuun. Sosiaalisen yksinäisyyden kokemus voi myös olla puutetta ystävästä, joilla on samanlaisia mielenkiinnon kohteita (Ditomaso & Spinner, 1997). Tämän tutkimuksen pohjalta myös näiden nuorten yksinäisyyttä tulisi pyrkiä vähentämään. On tärkeää luoda nuorille mahdollisuuksia löytää vertaisia, jotka ovat kiinnostuneista samoista asioista.

Lisäksi tässä tutkimuksessa tarkasteltiin ilmiötä uudesta näkökulmasta. Yksinäisyyden ja masentuneisuuden sekä yksinäisyyden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden väliset yhteydet on todettu aikaisemminkin, mutta niissä tutkimuksissa ei oltu tarkasteltu kiusatuksi joutumisen mahdollista osuutta yhteyksiin. Tulos vahvisti kuitenkin aikaisempien tutkimusten havaintoja (Goosby ym., 2013; Lim ym., 2016; Maes ym., 2019; Mak ym., 2018; Tu & Zhang, 2015) antaen kuitenkin viitteitä siitä, ettei kiusatuksi joutuminen selitä yhteyksiä yksinäisyyden ja myöhemmin ilmenevän masentuneisuuden tai sosiaalisen ahdistuneisuuden lisääntymisen välillä. Tämä tutkimus vahvistaa nuorten yksinäisyyden

olevan vakava asia, joka näyttää heikentävän heidän hyvinvointiaan. Sen vuoksi toimenpiteisiin tulee ryhtyä välittömästi.

4.6 Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitukset

Tämän tutkimuksen vahvuutena on perehtyminen nuorten yksinäisyyteen. Yksinäisyyden tarkastelu myös muunsukupuolisten parissa tarjosi uudenlaista tietoa. Lisäksi yksinäisyyteen keskittyvää tutkimusta, jossa yksinäisyys jaetaan sosiaaliseen ja emotionaaliseen sekä tarkastellaan yhteyksiä masentuneisuuteen ja sosiaaliseen ahdistuneisuuteen, ei ole tehty aikaisemmin. Tämä tutkimus tarjosi myös mielenkiintoisen lähestymistavan tutkia nuorten yksinäisyyden ja kiusatuksi joutumisen pää- ja yhdysvaikutuksia masentuneisuudessa ja sosiaalisessa ahdistuneisuudessa tapahtuviin muutoksiin. Lisäksi aineistoa on analysoitu monipuolisesti ja esimerkiksi lineaarinen regressioanalyysi on toteutettu sekä pitkittäis- että poikittaistutkimuksena.

Tämän tutkimuksen erityisenä ansiona voidaan nähdä pitkittäistutkimusasetelma. Nuoret täyttivät kyselyn kaksi kertaa toisen asteen ensimmäisen lukuvuoden aikana. Tutkimuksessa on mukana kaksi kohorttia eli kahtena eri vuonna aloittaneet opiskelijat ja otoskoko on 3430. Suuri otoskoko voidaan nähdä tämän tutkimuksen vahvuutena. Lisäksi otos edustaa toisella asteella opiskelevia nuoria Suomessa, sekä lukioissa että ammatillisissa oppilaitoksissa. Tämän tutkimuksen vahvuutena on myös se, että nuorten täyttämässä kyselyssä käytetyt mittarit on todettu reliaabeleiksi ja valideiksi menetelmiksi kirjallisuudessa (Connor, Kobak, Churchill, Katzelnick, & Davidson, 2001; Heinrich & Gullone, 2006; Junttila, 2010; Kaltiala-Heino ym., 1999; Ranta ym., 2012).

Tässä tutkimuksessa on kuitenkin myös rajoitteita, jotka on hyvä huomioida. Tutkimuksessa kartoitetaan muunsukupuolisten kokemuksia, mutta kyselyssä ei ollut varsinaisesti määritelty muunsukupuolisuutta. Saattaa olla, että muunsukupuoliseksi itsensä kokevat eivät ole välttämättä kyselyssä vastanneet olevansa muunsukupuolisia tai päinvastoin.

Toisena kyselyn rajoitteena voidaan nähdä varsinkin kiusatuksi joutumisen muuttujan osalta muodostettu keskiarvomuuttuja. Jos nuoria on kiusattu usein ainoastaan jollakin spesifillä tavalla, he ovat saattaneet vastata yhteen kiusatuksi joutumista koskevaan

kysymykseen arvon 5 (“Useita kertoja viikossa”) ja muihin kysymyksiin arvon 1 (“Minua ei ole kiusattu näin”). Nuoret, jotka ovat kokeneet tulleen kiusatuksi joksikin harvakseltaan, mutta usealla eri tavalla, ovat saattaneet vastata muutamaanki kiusaamista koskevaan kysymykseen arvon 2 (“Kerran tai kaksi”) tai 3 (“2 tai 3 kertaa kuukaudessa”) ja muihin kysymyksiin arvon 1 (“Minua ei ole kiusattu näin”). Nämä nuoret saavat saman arvon muuttujasta muodostetusta keskiarvomuuttujasta, jolloin informaatiota spesifillä tavalla usein kiusatuista katoaa. Jatkossa voisikin olla hyvä tutkia ensin tyypillisin toisella asteella opiskelevien nuorten kiusatuksi joutumisen muoto. Sen jälkeen voitaisiin muodostaa kiusatuksi joutumisen muuttuja kyseisen kiusaamisen muodon osalta. Näin voitaisiin selvittää tarkemmin, kuinka usein kiusaamista tapahtuu. Toisaalta tässä tutkimuksessa on otettu monipuolisesti huomioon useat eri kiusaamisen muodot (suora fyysinen, suora verbaalinen ja epäsuora), joilla nuoret ovat saattaneet tulla kiusatuksi.

Lisäksi on hyvä huomioida aineiston mahdollinen valikoituminen, sillä kyselytutkimukset on toteutettu Etelä- ja Lounais-Suomen opiskelijamäärältään melko suurissa kouluissa. Yksinäisyyden kokemukset saattavat esiintyä juuri koulussa, missä nuoret viettävät suuren osan ajastaan. On mahdollista, että tutkimuksen tulokset olisivat erilaisia opiskelijamäärältään pienemmissä kouluissa, joita on esimerkiksi Pohjois-Suomessa varsinkin pienemmillä paikkakunnilla. Ryhmädynamiikka opiskelijoiden kesken saattaa muotoutua hieman erilaiseksi opiskelijamäärästä riippuen. Ryhmädynamiikka saattaa olla osaltaan yhteydessä esimerkiksi opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksiin. Toisaalta tutkimuksen aineisto näyttäisi kuitenkin muilta osin kuvaavan melko hyvin toisella asteella opiskelevia nuoria Suomessa. Kohdekoulut ovat jopa kuudesta eri kaupungista ja nuoret edustavat kumpaakin toisen asteen koulutusta eli lukio- ja ammatillisen oppilaitoksen koulutusta. Lisäksi kohdekouluiksi on pyritty valitsemaan korkean, keskitason ja matalan sisäänpääsykeskiarvon lukioita sekä monipuolisesti eri ammattialojen edustamia ammatillisen oppilaitoksen yksiköitä. Muihin maihin verrattaessa tutkimustuloksia tulisi tarkastella viitteellisinä, sillä eri maiden koulutusjärjestelmät eroavat toisistaan jo opiskelijoiden iän osalta (Junttila, 2010; Ladd & Ettekal, 2013).

Tämän tutkimuksen rajoitteena voidaan nähdä myös itsearviointikyselyihin liittyvät virhelähteet ja tutkimuksen yksipuolinen tiedonhankintamenetelmä. Nuoret saattavat vastata kysymyksiin esimerkiksi sosiaalisesti suotavalla tavalla ja pyrkiä vaikuttamaan siihen, millaisen kuvan tuovat esiin itsestään. Olisi voinut olla hyvä kerätä tietoa myös

heidän lähipiiriltään, esimerkiksi vanhemmilta. Kuitenkin vanhempien kanssa vietetty aika vähenee nuorten kasvaessa (Lerner & Steinberg, 2009), eivätkä nuoret välttämättä enää kerro vanhemmillensa tuntemuksistaan. Näin myös tässä olisi riski virhearviointeihin. Tutkimuksen tiedonhankintamenetelmänä on siis hyödynnetty ainoastaan kyselyä. Se mahdollistaa tiedon keräämisen suurelta joukolta, vaikka informaatio saattaa olla yksipuolista. Tässä tutkimuksessa muiden tiedonhankintamenetelmien, kuten haastattelujen tai havainnointien, hyödyntäminen ei ole ollut mahdollista.

Tuloksiin tulisi suhtautua hieman kriittisesti, sillä ilmiöiden suuruudesta kertovat efektikoot olivat aineistossa melko pieniä (Cramerin $V(.11-.13)$, $\eta^2(.00-.01)$, yksinäisyysmuuttujien aiheuttama selityksasteen muutos $\Delta R^2(.00-.01)$). Lisäksi, vaikka tämän tutkimuksen pitkittäisanalyysi antaa mahdollisuuden syy-seuraussuhteiden tarkastelulle, ei käänteistä yhteyttä esimerkiksi masentuneisuuden ja myöhemmin ilmenevän yksinäisyyden välillä ole suljettu pois. Aikaisemmissa tutkimuksissa on osoitettu yksinäisyyden, kiusatuksi joutumisen, masentuneisuuden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden välillä olevan yhteyksiä, mutta ilmiöiden välisten syy-seurauspäätelmien tekeminen on ollut haastavampaa (Maes ym., 2019; Seginer & Lilach, 2004). Myös eri tutkimuksissa syy-seurauspäätelmiä on havaittu erisuuntaisesti (Berguno ym., 2004; Ladd & Troop-Gordon, 2003; Woodhouse ym., 2012). Tämä tutkimus ei siis sulje pois esimerkiksi masentuneisuuden ja myöhemmin ilmenevän yksinäisyyden tai sosiaalisen ahdistuneisuuden ja myöhemmin ilmenevän yksinäisyyden yhteyksiä.

4.7 Jatkotutkimukset

Tulevaisuudessa olisi tärkeä jatkaa yksinäisyyden tutkimista varsinkin muutamista tässä tutkimuksessa merkityksellisiksi osoittautuneista näkökulmista. Nuorten yksinäisyyttä tulisi tarkastella globaalin, sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden viitekehyksestä myös jatkossa. Tulokset olivat hieman erilaisia eri viitekehyksistä tarkasteltaessa ja myös kirjallisuus tukee tätä päätelmää (”Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla...” 2017; Rönkä ym., 2014). Yksinäisyys ei välttämättä tule riittävän tarkasti huomioituksi, mikäli ilmiötä tutkitaan vain yhdestä näkökulmasta (Sauter ym., 2020). Samoin näyttäisi olevan myös sukupuolen osalta. Vaikka muunsukupuolisten asemaa on parannettu viime vuosien aikana (”Yhdenvertaisuuslaki” 2015), heidän kokemuksiaan ei ole vielä käsitelty juuri

lainkaan suomalaisessa tai ulkomaalaisessa tutkimuskirjallisuudessa (Maes ym., 2019; Rönkä ym., 2014; Sauter ym., 2020). Muunsukupuolisten yksinäisyydestä tulee saada lisää tietoa, jotta heitä ymmärretään paremmin.

Lisäksi nuorten emotionaalisen yksinäisyyden, kiusatuksi joutumisen, masentuneisuuden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden välisistä yhteyksistä tarvitaan lisää tutkimuksia. Tässä tutkimuksessa emotionaalisen yksinäisyyden ja masentuneisuuden välinen yhteys havaittiin ainoastaan poikittaisanalyyseissa, ei pitkittäisanalyyseissa. Tutkittavaksi jää, voiko voimakkaampi yhteys olla havaittavissa, jos syy-seurausyhteyttä tarkastellaan vastakkaiseen suuntaan pitkittäisanalyyseilla? Silloin voitaisiin tutkia, selittääkö masentuneisuus myöhemmin ilmenevää emotionaalista yksinäisyyttä. Myös kiusatuksi joutumisen ja masentuneisuuden sekä kiusatuksi joutumisen ja sosiaalisen ahdistuneisuuden yhteys havaittiin tässä tutkimuksessa ainoastaan poikittaisanalyyseissa. Jatkossa olisi tärkeä tutkia, voiko kiusatuksi joutuneiden masentuneisuuden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden lisääntyminen näkyä esimerkiksi vasta myöhemmin aikuisuudessa, kuten monien traumaattisten tapahtumien kohdalla on havaittu olevan (Huh, Kim, Lee, & Chae, 2017). Kun edellä mainituista ilmiöistä saadaan lisää tietoa, voidaan apua ja tukea pyrkiä kohdentamaan tehokkaammin ja oikea-aikaisemmin sitä tarvitseville nuorille.

Erityisesti tulisi kartoittaa nykyisiä yksinäisyyden vähentämiseen suunnattuja menetelmiä ja kehittää tarvittaessa uusia vastaamaan tutkimustuloksissa havaittuja tarpeita. Aikaisempien tutkimusten pohjalta erityisesti kognitiivisen käyttäytymisterapian menetelmät (Käll ym., 2020) ja internet-pohjaiset menetelmät, kuten erilaiset keskustelusivustot (Shah, Noguera, van Woerden, & Kiparoglou, 2019), ovat olleet tehokkaita yksinäisyyden vähentämisen keinoja. Tämän tutkimuksen pohjalta seuraavaksi on tärkeä tutkia, olisiko edellä mainittuja menetelmiä hyvä kohdentaa spesifimmin? Vähentävätkö eri menetelmät esimerkiksi yhtä lailla sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden kokemuksia? Entä hyötyvätkö eri sukupuolet yhtä paljon näistä menetelmistä?

4.8 Johtopäätökset

Tutkimus lisäsi ymmärrystä nuorten yksinäisyydestä ja siihen yhteydessä olevista ilmiöistä. Vaikka yksinäisyyttä on tutkittu pitkään (Perlman & Peplau, 1981), tämä

tutkimus tarjosi uutta tietoa, tarkensi aikaisempia havaintoja ja tutkimuksessa esiteltiin uusi näkökulma aikaisempien tutkimushavaintojen rinnalle. Yksinäisyyttä tarkasteltiin sukupuolen (tyttö, poika, muu), negatiivisen kokemuksen (kiusatuksi joutuminen) sekä masentuneisuuden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden näkökulmasta.

Näyttäisi siltä, että tytöt myöntävät poikia herkemmin kokevansa yksinäisyyttä. Tulokset antoivat viitteitä, että tytöt kokevat sosiaalista yksinäisyyttä enemmän kuin pojat ja pojat sekä muunsukupuoliset emotionaalista yksinäisyyttä enemmän kuin tytöt. On kuitenkin hyvä tiedostaa, että nuoret ovat melko heterogeeninen joukko, jossa yksinäisyyden kokemisen vaihtelu eri yksilöiden välillä voi olla suurta. Tämä tutkimus tarkensi myös yksinäisyyden ja kiusatuksi joutumisen sekä myöhemmin ilmenevän masentuneisuuden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden välisiä yhteyksiä. Kiusatuksi joutuminen ei näyttäisi selittävän yhteyksiä yksinäisyyden ja myöhemmin ilmenevän masentuneisuuden tai sosiaalisen ahdistuneisuuden lisääntymisen välillä. Vaikuttaa siltä, että jo yksinäisyys pelkästään on hyvinvointia heikentävä tekijä. Varsinkin, jos nuoret kokevat sosiaalista yksinäisyyttä, eli perustarve joukkoon kuulumisesta jää heiltä tyydyttämättä (Baumeister & Leary, 1995), masentuneisuuden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden kokemukset saattavat myöhemmin kasvaa. Tosin kiusatuksi joutumista ilmeni melko vähän aineistossa. Myös tämä voi olla syynä siihen, ettei yhdysvaikutuksia havaittu.

Kokonaisuutena nuorten yksinäisyys vaikuttaa tämän tutkimuksen perusteella olevan huolestuttava ilmiö, mahdollisesti jopa kasvava ongelma. Nuorten yksinäisyys tulee ottaa vakavasti ja suunnata tehokkaasti voimavaroja sekä ennaltaehkäisevään työhön että yksinäisyyttä kokevien tukemiseen. Silloin voi olla mahdollista vähentää nuorten psyykkistä kuormittumista tässä tärkeässä elämänvaiheessa.

Lähteet

- Abramson, L. Y., Metalsky, G. I., & Alloy, L. (1989). Hopelessness Depression : A Theory-Based Subtype of Depression. *Psychological Review*, *96*(2), 358–372.
- Acquah, E. O., Topalli, P., Wilson, M. L., Junttila, N., Niemi, P. M., Acquah, E. O., ... Wilson, M. L. (2016). Adolescent loneliness and social anxiety as predictors of bullying victimisation. *International Journal of Adolescence and Youth*, *38*(4), 1–12. <https://doi.org/10.1080/02673843.2015.1083449>
- Aparicio-Garcia, M. E., Diaz-Ramiro, E. M., Rubio-Valdehilita, S., Lopez-Nunez, M. I., Garcia-Nieto, I. (2018). Health and well-being of cisgender, transgender and non-binary young people. *International journal of environmental research and public health*, *15*, 2133-2144 <https://doi.org/10.3390/ijerph15102133>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The Need to Belong : Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental The Need to Belong. *Psychological Bulletin*, *117*(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Berguno, G., Leroux, P., McAinsh, K., & Shaikh, S. (2004). Children's Experience of Loneliness at School and its Relation to Bullying and the Quality of Teacher Interventions. *The Qualitative Report*, *9*(3), 483–499.
- Borys, S., & Perlman, D. (1985). Gender Differences in Loneliness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, *11*, 63–74.
- Brar, M. D. (2017) Not fitting in: The Impact of Gender Atypicality on Middle Schoolers' Psychosocial Adjustment. 1-31
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2014). Social Relationships and Health: The Toxic Effects of Perceived Social Isolation. *Social and Personality Psychology Compass*, *8*(2), 58–72.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Crawford, E., Ernst, J. M., Burleson, M., Kowalewski, R., ... Berntson, G. G. (2002). Loneliness and Health : Potential Mechanisms. *Psychosomatic Medicine*, *64*, 407–417.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Ernst, J. M., Burleson, M., Berntson, G. G., Nouriani, B., & Spiegel, D. (2006). Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. *Journal of Research in Personality*, *40*, 1054–1085.

<https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.11.007>

- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2010). Perceived Social isolation Makes Me Sad: 5-Year Cross-Lagged Analyses of Loneliness and Depressive Symptomatology in the Chicago Health, Aging, and Social Relations Study. *Psychology and Aging, 25*, 453-463. <http://dx.doi.org/10.1037/a0017216>
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: Clinical import and intervention. *Prospectives on Psychological Science 10*, 238-249. <http://doi.org/10.1177/1745691615570616>
- Connor, K. M., Davidson, J. R. T., Churchill, L. E., Sherwood, A. W., Foa, E. F., & Weisler, R. H. (2000). Psychometric properties of the Social Phobia Inventory (SPIN). *British Journal of Psychiatry, 176*, 379–386.
- Connor, K. M., Kobak, K. A., Churchill, L. E., Katzelnick, D., & Davidson, J. R. (2001). Mini-SPIN: A Brief Screening Assesment For Generalized Social Anxiety Disorder. *Depression and Anxiety, 14*, 137-140.
- Das, J. K., Salam, R. A., Lassi, Z. S., Khan, M. N., Mahmood, W., Patel, V., & Bhutta, Z. A. (2016). Interventions for Adolescent Mental Health: An Overview of Systematic Reviews. *Journal of Adolescent Health, 59*, 549–560. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2016.06.020>
- Goosby, B. J., Bellatorre, A., Walsemann, K. M., & Cheadle, J. (2013). Adolescent Loneliness and health in early Adulthood. *Sociological Inquiry, 83*(4), 505-536. <http://dx.doi.org/10.1111/soin.12018>
- Hawker, D. S. J., & Boulton, M. J. (2000). Twenty Years' Research on Peer Victimization and Psychosocial Maladjustment: A Meta-analytic Review of Cross-sectional Studies. *Journal of Child Psychological Psychiatry, 41*(4), 441–455.
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine, 40*(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Hawthorne, G. (2008). Perceived social isolation in a community sample: its prevalence and correlates with aspects of peoples' lives. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology 43*, 140-150. <https://doi.org/10.1007/s00127-007-0279-8>
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature

review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695–718.
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>

Junttila, N. (2010). Social Competence and Loneliness During the School Years. Issues in Assessment, Interrelations and Intergenerational Transmission. *Julkaisuja B 325*. Turku: Turun yliopisto.

Junttila, N., Ahlqvist-Björkroth, S., Aromaa, M., Rautava, P., Piha, J., Vauras, M., ... Räihä, H. (2013). Anniversary. *Journal of abnormal child psychology*, 50, 98–104.

Kaltiala-Heino, R., Rimpelä, M., Rantanen, P., & Laippala, P. (1999). Finnish modification of the 13-item Beck Depression Inventory in screening an adolescent population for depressiveness and positive mood. *Nordic Journal of Psychiatry*, 53(16), 451–457.

Koenig, L., & Abrams, R. (1999). Adolescent Loneliness and Adjustment: A Focus on Gender Differences. Teoksessa K. J. Rotenberg, S. Hymel (toim.), *Loneliness in Childhood and Adolescence* (s. 296-322). Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla: Indikaattori: Ei yhtään läheistä ystävää. (2017). Saatavissa:
https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=200138&mittarit_1=199281&mittarit_2=200554&vuosi_2017_0=v2017#

Kouluterveyskyselyn tulokset nuorilla: Indikaattori: Tuntee itsensä yksinäiseksi. (2017). Saatavissa:
https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset?alue_0=87869&mittarit_0=200138&mittarit_1=199281&mittarit_2=199700&vuosi_2017_0=v2017#

Käll, A., Shafran, R., Lindegaard, T., Bennett, S., Cooper, Z., Coughtrey, A., & Andersson, G. (2020). A common elements approach to the development of a modular cognitive behavioral theory for chronic loneliness. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 88(3), 269–282. <https://doi.org/10.1037/ccp0000454>

Ladd, G. W., & Ettekal, I. (2013). Peer-related loneliness across early to late adolescence: Normative trends, intra-individual trajectories, and links with depressive symptoms. *Journal of Adolescence*, 36, 1269-1282.

<http://dx.doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.05.004>

- Ladd, G. W., & Troop-Gordon, W. (2003). The role of Chronic Peer Difficulties in the Development of Children's Psychological Adjustment Problems. *Child Development*, 74(5), 1344-1367. <https://doi.org/10.1111/1467-8624.00611>
- Lasgaard, M., Goossens, L., Bramsen, R. H., Trillingsgaard, T., & Elklit, A. (2011). Different sources of loneliness are associated with different forms of psychopathology in adolescence. *Journal of Research in Personality*, 45(2), 233–237. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2010.12.005>
- Lerner, R. M., & Steinberg, L. (2009). Handbook of adolescent psychology, contextual influences on adolescent development. New York, NY: John Wiley & Sons.
- Lim, M. H., Rodebaugh, T. L., Zyphur, M. J., & Gleeson, J. F. M. (2016). Loneliness Over Time : The Crucial Role of Social Anxiety. *Journal of Abnormal Psychology*, 125(5), 620–630.
- Lindfors, P., Solantaus, T., & Rimpelä, A. (2012). Fears for the future among Finnish adolescents in 1983-2007: global concerns to ill health and loneliness. *Journal of Adolescence* 35, 991-999. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.02.003>
- Little, T. D., & Rhemtulla, M. (2013). Planned Missing Data Designs for Developmental Researchers. *Child Development Perspectives*, 7(4), 199–204. <https://doi.org/10.1111/cdep.12043>
- Lohre, A. (2012)The impact of loneliness on self-rated health symptoms among victimized school children. *Child and Adolescent Psychiatry and Mental Health*, 6(2), 1-7.
- Luhmann, M., & Hawkey, L., (2016). Age Differences in Loneliness From Late Adolescence to Oldest Old Age. *Developmental Psychology*, 52(6), 943-959. <http://doi.org/10.1037/dev0000117>
- Lundh, L-G., Daukantaite, D., & Wångby-Lundh, M. (2014). Direct and indirect aggression and victimization in adolescents – associations with the development of psychological difficulties. *BMC Psychology*, 2(43), 1-15.
- Luo, Y., Hawkey, L. C., Waite, L. J., & Cacioppo, J. T. (2012). Social Science & Medicine Loneliness , health , and mortality in old age : A national longitudinal study. *Social Science & Medicine*, 74(6), 907–914.

<https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2011.11.028>

- Madsen, K. R., Holstein, B. E., Damsgaard, M. T., Rayce, N. L., Jespersen, L. N., & Due, P. (2018). Short Report Trends in social inequality in loneliness among adolescents 1991-2014. *Journal of Public Health*, 41(2), 133-140. <https://doi.org/10.1093/pubmed/fdy133>
- Maes, M., Nelemans, S. A., Danneel, S., Fernandez-Castilla, B., Van den Noortgate, W., Goossens, L., & Vanhalst, J. (2019). Loneliness and Social Anxiety Across Childhood and Adolescence: Multilevel Meta-Analyses of Cross-Sectional and Lognitudinal Associations. *Developmental Psychology*, 55(7), 1548-1565. <http://doi.org/10.1037/dev0000719>
- Maes, M., Wang, J. M., Noortgate, W., & Goossens, L. (2016). Loneliness and Attitudes Toward Being Alone in Belgian and Chinese Aolescents: Examining Measurement Invariance. *Journal of Child and Family studies*, 25, 1408-1415. <http://dx.doi.org/10.1007/s10826-015-0336-y>
- Mahon, N. E., Yarcheski, A., Yarcheski, T. J., Cannella, B. L., & Hanks, M. M. (2006). A Meta-analytic Study of Predictors for Loneliness During Adolescence. *Nursing Research*, 55(5), 308-315.
- Mak, H. W., Fosco, G. M., & Feinberg, M. E. (2018). The Role of Family for Youth Friendships : Examining a Social Anxiety Mechanism. *Journal of Youth and Adolescence*, 47, 306–320. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0738-9>
- Masennus: Duodecim terveyskirjasto. (2018 marraskuu 22). Luettavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00389
- Masi, C. M., Chen, H. Y., Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review*, 15(3), 219–266. <https://doi.org/10.1177/1088868310377394>
- McCarty, C. A., Vander Stoep, A., & McCauley, E. (2007). Cognitive Features Associated With Depressive Symptoms in Adolescence: Directionality and Specificity. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 36(2), 147-158.
- McLeod, J. (2002). Working Out Intimacy: Young People and Friendship in an Age of Reflexivity. *Discourse: Studies in the Cultural Politics of Education*, 23(2), 211-226. <http://doi.org/10.1080/0159630022000000787>

- Mereish, E., Katz-Wise, S. L., & Woulfe, J. (2017). Bosexual-Specific Minority Stressors, Psychological Distress, and Suicidality on Bisexual Individuals: the Mediating Role of Loneliness. *Prevention Science*, 18, 716-725. <https://doi.org/10.1007/s11121-017-0804-2>
- Muunsukupuolisuus: Duodecim terveyskirjasto. (2020 helmikuu 15). Saatavissa: https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01196
- Nicolaisen, M., & Thorsen, K. (2014). Loneliness among men and women – a five-year follow-up study. *Aging & Mental Health*, 18, 194-206. <http://doi.org/10.2190/AG.78.3.b>
- Ollendick, T. H., & Hirshfeld-Becker, D. R. (2002). The Developmental Psychopathology of Social Anxiety Disorder. *Biological Psychiatry*, 51(1), 44-58. [http://doi.org/10.1016/S0006-3223\(01\)01305-1](http://doi.org/10.1016/S0006-3223(01)01305-1)
- Olweus, D. (1996). *The Revised Olweus Bully/Victim Questionnaire*. Bergen, Norway: Mimeo, Research Center for Health Promotion (HEMIL), University of Bergen.
- Olweus, D. & Limber, S. P. (2010) Bullying in school: evaluation and dissemination of the Olweus Bullying Prevention Program. *American journal of Orthopsychiatry*, 80(1), 124–134. <https://doi.org/10.1111/j.1939-0025.2010.01015.x>
- Pellegrini, A. D., & Long, J. D. (2002). A longitudinal study of bullying, dominance, and victimization during the transition from primary school through secondary school. *British Journal of Developmental Psychology*, 20, 259–280.
- Peplau, L. A & Perlman, D. (1982). Perspectives on Loneliness. Teoksessa L. A. Peplau & D. Perlman (toim.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research, and therapy* (s. 1-18). USA: John Wiley & Sons.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. Teoksessa R. Gilmour & S. Duck (toim.) *Personal relationships in disorder*. (s. 31-56). London: Academic Press
- Pretorius, T. (1993). The metric equivalence of the UCLA loneliness scale for a sample of south african students. *Educational And Psychological Measurement*, 53, 233–239.
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., ... Verhagen, M. (2015). Loneliness Across the Life Span. *Perspectives on*

Psychological Science, 10(2), 250–264. <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>

- Ranta, K., Kaltiala-Heino, R., Rantanen, P., & Marttunen, M. (2012). The Mini-Social Phobia Inventory: psychometric properties in an adolescent general population sample. *Comprehensive Psychiatry*, 53, 630–637. <https://doi.org/10.1016/j.comppsy.2011.07.007>
- Rapee, R. M., & Spence, S. H. (2004). The etiology of social phobia: Empirical evidence and an initial model. *Clinical Psychology Review*, 24, 737–767. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2004.06.004>
- Reijntjes, A., Kamphuis, J. H., Prinzie, P., & Telch, M. J. (2010). Child Abuse & Neglect Peer victimization and internalizing problems in children: A meta-analysis of longitudinal studies. *Child Abuse & Neglect*, 34(4), 244–252. <https://doi.org/10.1016/j.chiabu.2009.07.009>
- Rose, A. J., & Rudolph, K. D. (2006). A Review of Sex Differences in Peer Relationship Processes: Potential Trade-offs for the Emotional and Behavioral Development of Girls and Boys. *Psychological Bulletin*, 132(1), 98–131. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.132.1.98>
- Rotenberg, K. J. (1999). Childhood and adolescent loneliness: An introduction. Teoksessa K. J. Rotenberg & S. Hymell (toim.), *Loneliness in Childhood and Adolescence* (s. 3-8). Cambridge, UK: Cambridge University Press.
- Rubin, D. B. (1996). Multiple Imputation After 18 + Years. *Journal of the American statistical Association*, 91(434), 473–489.
- Russell, D., Cutrona, C. E., Rose, J., & Yurko, K. (1984). Social and Emotional Loneliness: An Examination of Weiss's Typology of Loneliness. *Journal of Personality a*, 46(6), 1313–1321.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment*, 42, 290-294.
- Rönkä, A. R., Rautio, A., Koiranen, M., Sunnari, V., & Taanila, A. (2014). Experience of loneliness among adolescent girls and boys: Northern Finland Birth Cohort 1986 study. *Journal of Youth Studies*, 17(2), 183-203. <http://dx.doi.org/10.1080/13676261.2013.805876>
- Salo, A-E., Junttila, N., & Vauras, M. (2020). Social and Emotional Loneliness:

- Longitudinal Stability, Interdependence, and Intergenerational Transmission Among Boys and Girls. *Family Relations*, 69, 151-165. <http://doi.org/10.1111/fare.12398>
- Sauter, S., Kim, L. P., & Jacobsen, K. H. (2020). Loneliness and friendlessness among adolescents in 25 countries in Latin America and the Caribbean. *Child and Adolescent Mental Health*, 25(1), 21-27. <http://doi.org/10.1111/camh.12358>
- Schinka, K. C., VanDulmen, M. H. M., Bossarte, R., & Swahn, M. (2011). Association between loneliness and suicidality during middle childhood and adolescence: Longitudinal effects and the role of demographic characteristics. *The Journal of Psychology*, 146, 105-118. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.584084>
- Seginer, R., & Lilach, E. (2004). How adolescents construct their future: the effect of loneliness on future orientation. *Journal of Adolescence*, 27, 625–643. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2004.05.003>
- Shah, S. G., Nogueras, D., van Woerden, H., Kiparoglou, V. (2019). Effectiveness of digital technology interventions to reduce loneliness in adults: a protocol for a systematic review and meta-analysis. *BMJ Open*. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2019-032455>
- Sosiaalisten tilanteiden pelko: Duodecim terveyskirjasto. (2018 marraskuu 15).
Luettavissa:
https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk00492
- Spithoven, A., Lodder, G. M., Goossens, L., Bijttebier, P., Bastin, M., Verhagen, M., & Scholte, R. H. (2017). Adolescents' Loneliness and Depression Associated with Friendship Experiences and Well-Being: A Person-Centered Approach. *Journal of Youth and Adolescence*, 46, 429-441. <http://dx.doi.org/10.1007/s10964-016-0478-2>
- Stickley, A., Koyanagi, A., Kuposov, R., Schwab-Stone, M., & Ruchkin, V. (2014). Loneliness and health risk behaviours among Russian and U.S. adolescents: a cross-sectional study. *Public Health*, 14, 1-12.
- Teo, A. R., Lerrigo, R., & Rogers, M. A. M. (2013). The role of social isolation in social anxiety disorder: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Anxiety Disorders*, 27(4), 353-364. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2013.03.010>
- Tillfors, M., Persson, S., Willén, M., & Burk, W. J. (2012). Prospective links between

- social anxiety and adolescent peer relations. *Journal of Adolescence*, 35, 1255–1263. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2012.04.008>
- Tu, Y., & Zhang, S. (2015). Loneliness and Subjective Well-Being Among Chinese Undergraduates : The Mediating Role of Self-Efficacy. *Social Indicators Research*, 963–980. <https://doi.org/10.1007/s11205-014-0809-1>
- Twenge, J. M., Spitzberg, B. H., Campbell, W. K. (2019). Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21 st century and links to loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1892-1913. <https://dx.doi.org/10.1177/0265407519836170>
- Vanhalst, J., Klimstra, T. A., Luyckx, K., Scholte, R. H., Engels, R. C., & Goossens, L (2012). The Interplay of Loneliness and Depressive symptoms Across Adolescence: Exploring the Role of Personality Traits. *Journal of Youth Adolescence*, 41, 776-787. <http://dx.doi.org/10.1007/s10964-011-9726-7>
- Weiss, R. (1973). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge: MIT Press.
- Whitehead, J., Shaver, J., & Stephenson. (2016). Outness, Stigma, and Primary Health Care Utilization among Rural LGBT Populations. *PLoS ONE*, 11(1), 1-17. <https://dx.doi.org/10.1371/journal.pone.0146139>
- Woodhouse, S. S., Dykas, M. J., & Cassidy, J. (2011). Loneliness and Peer Relations in Adolescence. *Social development*, 21(2), 273-293. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2011.00611.x>
- Yang, K., & Victor, C. (2011). Age and loneliness in 25 European nations. *Ageing and Society*, 31, 1368-1388. <https://doi.org/10.1017/S0144686X1000139X>
- Yhdenvertaisuuslaki (2015) <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2014/20141325>