

Noora Tommila

**8.- JA 9.-LUOKKALAISTEN NUORTEN  
YKSINÄISYYS JA HARRASTUKSET**  
Kouluterveyskysely 2017

Tampereen yliopisto  
Yhteiskuntatieteiden tiedekunta  
Terveystieteet, Hoitotiede  
Pro gradu -tutkielma  
Huhtikuu 2019

# TIIVISTELMÄ

Noora Tommila: 8.- ja 9.-luokkalaisten nuorten yksinäisyys ja harrastukset – Kouluterveyskysely 2017

Pro gradu -tutkielma, 45 sivua

Tampereen yliopisto

Terveystieteet, Hoitotiede

Ohjaajat: TtT, yliopistonlehtori Katja Joronen ja TtT, yliopisto-opettaja Anja Rantanen

Huhtikuu 2019

---

Yksinäisyys voidaan nähdä kansanterveydellisenä ongelmana ja erityisesti nuoret ovat haavoittuvassa asemassa kokemaan yksinäisyyttä. Yksinäisyys on subjektiivinen tunne, johon liittyy tyytymättömyys sosiaalisten suhteiden määrään tai laatuun. Erilaiset interventiot, kuten uuden harrastuksen aloittaminen tai muu vapaa-ajan toiminta voidaan nähdä keinona auttaa nuorta yksinäisyydessä. Näillä interventioilla voidaan kehittää nuoren sosiaalisia taitoja, lisätä sosiaalista tukea ja mahdollistaa sosiaalisia kontakteja.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata 8.- ja 9.-luokkalaisten nuorten kokeman yksinäisyyden yleisyyttä ja harrastuksia sekä taustatekijöiden ja harrastusten yhteyttä yksinäisyyteen. Tietoa voidaan hyödyntää kouluterveydenhuollossa ja nuorten kanssa työskentelevien sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten keskuudessa nuorten terveyden edistämiseksi. Tässä tutkimuksessa aineistona käytettiin Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen vuoden 2017 Kouluterveyskyselyä ja kohderyhmänä olivat 8.- ja 9.-luokkalaiset nuoret (n=73 680). Aineiston kuvailussa käytettiin frekvenssejä, prosentiosuuksia, keskiarvoja ja keskihajontaa riippuen muuttujien mitta-asteikosta. Muuttujien välistä yhteyttä tarkasteltiin ristiintaulukoinnin, khiin neliötestin ja logistisen regressioanalyysin avulla. Analyysissa tyttöjä ja poikia tarkasteltiin erikseen.

Tutkimuksen tulosten mukaan yksinäisyys oli yleisempää tytöillä kuin pojilla. Tytöistä 13 prosenttia ja pojista kuusi prosenttia tunsivat itsensä melko usein tai jatkuvasti yksinäiseksi. Yksinäisyyttä esiintyi enemmän niillä tytöillä ja pojilla, joiden vähintään toinen vanhempi oli ollut työttömänä tai lomautettuna, jotka arvioivat perheen taloudellisen tilanteen kohtalaiseksi tai huonoksi ja jotka kokivat, ettei perheellä ollut riittävästi yhteistä aikaa. Tulosten mukaan sekä tyttöjen että poikien keskuudessa yleisin harrastus oli omatoimisen liikunnan tai urheilun harrastaminen. Tytöt harrastivat enemmän musiikillisia tai kirjallisuuteen liittyviä harrastuksia, kun taas pojat käsitöitä. Yksinäisyys oli yleisempää niillä tytöillä ja pojilla, jotka harrastivat harvemmin kuin viikoittain liikuntaa tai urheilua omatoimisesti tai ohjatusti. Lisäksi yksinäisyys oli yleisempää niillä tytöillä ja pojilla, jotka harrastivat säännöllisesti taideaiheisia harrastuksia. Kun logistisessa regressiomallissa huomioitiin taustatekijöiden vaikutus, todettiin harvemmin kuin viikoittain toteutuvan harrastamisen yhteys sekä tyttöjen että poikien suurempaan yksinäisyyden esiintymiseen.

Tulosten perusteella voidaan päätellä, että osalla taustatekijöistä oli yhteys tyttöjen ja poikien suurempaan yksinäisyyden esiintymiseen. Myös harrastamisella oli yhteys nuorten yksinäisyyteen, ja näyttäisi siltä, että sekä sillä mitä nuori harrastaa että sillä, kuinka usein hän harrastaa, on merkitystä yksinäisyyden kokemukseen. Koska yksinäisyys on moniulotteinen ilmiö, olisi tarpeellista tutkia lisää nuorten yksinäisyyttä, sen ilmenemismuotoja sekä yksinäisyyteen yhteydessä olevia perhe- ja taustatekijöitä. Jatkossa olisi myös hyödyllistä tutkia harrastuksiin yhteydessä olevia tekijöitä ja harrastamista keinona vähentää nuorten yksinäisyyttä.

---

Avainsanat: harrastukset, nuori, yksinäisyys

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

# ABSTRACT

Noora Tommila: Loneliness and Hobbies among 8th and 9th Grade Adolescents – The School Health Promotion Study 2017  
Master's Thesis, 45 pages  
Tampere University  
Health Sciences, Nursing Science  
Supervisors: PhD, University Lecturer Katja Joronen and PhD, University Instructor Anja Rantanen  
April 2019

---

Loneliness can be seen as a public health problem and especially adolescents are in a vulnerable position to experience loneliness. Loneliness is a subjective feeling associated with dissatisfaction with the number or quality of social relationships. Various interventions, such as starting a new hobby or other leisure activities, can be seen as a way of helping adolescents to cope with loneliness. These interventions can develop adolescents' social skills, increase social support, and enable social contacts.

The purpose of this study was to describe the prevalence of adolescents' loneliness and hobbies. In addition the purpose was to examine if there is an association between background factors or hobbies and loneliness. The information can be used among health and social care workers who work with adolescents to promote adolescents' health. The data used in this study was from The School Health Promotion Study carried out by National Institute of Health and Welfare in 2017. The respondents were adolescents studying in 8th or 9th grade (n=73 680). The data was described with frequencies, percentages, means and standard deviation depending on the scale of variables. Associations between variables were examined using cross-tabulation, Chi-square test and logistic regression analysis. The analysis was conducted to girls and boys separately.

According to the results of this study, loneliness was more common among girls than boys. Thirteen percent of girls and six percent of boys felt quite often or constantly lonely. The results showed that loneliness was more common among those girls and boys, whose at least one parent had been unemployed or laid off, who estimated family's financial situation to be moderate or worse and who felt that the family did not spend enough time together. According to the results the most popular hobby among girls and boys was exercising or doing sports by themselves. Girls preferred hobbies that focused on music or literature while boys preferred doing crafts. Loneliness was more common among those girls and boys who did exercising or sports rarely than weekly. In addition, loneliness was more common among those girls and boys who had a regular artistic hobby. Taking into account the effects of background factors in the logistic regression model the results indicated that having an irregular hobby was associated with greater loneliness among girls and boys.

Based on the results of this study, it can be concluded, that some background factors were associated with loneliness among girls and boys. The results also indicate that hobbies were associated with loneliness, but there seems to be a difference between hobbies and how regular the hobby is. Loneliness is a multidimensional phenomenon so it would be necessary to study more loneliness as in how it appears among adolescents and examine more family and background factors that might associate with loneliness. In addition it would be useful to study factors that might associate with hobbies, and in what ways could loneliness be reduced among adolescents.

---

Keywords: Adolescent, Hobbies, Loneliness

The originality of this publication has been verified by Turnitin OriginalityCheck program.

## SISÄLLYS

1.	JOHDANTO .....	5
2.	TUTKIMUKSEN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT.....	7
2.1	Tutkimuksen keskeiset käsitteet .....	7
2.1.1	Yksinäisyys .....	7
2.1.2	Harrastukset .....	8
2.1.3	Nuori .....	8
2.2	Kirjallisuushaun kuvaus .....	9
2.3	Aikaisemmat tutkimukset taustatekijöiden yhteydestä nuorten yksinäisyyteen .....	11
2.4	Aikaisemmat tutkimukset harrastusten yhteydestä nuorten yksinäisyyteen .....	12
3.	TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET .....	14
4.	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN.....	15
4.1	Tutkimuksen aineisto ja aineiston keruu .....	15
4.2	Mittari.....	15
4.3	Aineiston analysointi.....	16
5.	TULOKSET .....	19
5.1	Nuorten taustatekijät.....	19
5.2	Nuorten yksinäisyys .....	20
5.3	Taustatekijöiden yhteys nuorten yksinäisyyteen.....	21
5.4	Nuorten harrastukset ja muu kouluajan ulkopuolinen toiminta .....	23
5.5	Harrastusten ja muun kouluajan ulkopuolisen toiminnan yhteys nuorten yksinäisyyteen..	27
5.6	Yksinäisyyteen yhteydessä olevat tekijät .....	30
6.	POHDINTA .....	33
6.1	Tulosten tarkastelu .....	33
6.2	Tutkimuksen luotettavuus .....	35
6.3	Tutkimuksen eettisyys.....	37
6.4	Jatkotutkimusaiheet ja kehittämissuhteet .....	38
7.	JOHTOPÄÄTÖKSET.....	40

## LÄHTEET

## 1. JOHDANTO

Yksinäisyys voidaan nähdä kansanterveydellisenä ongelmana (Nygqvits, Victor, Forsman & Cattan 2016) ja tutkimusten mukaan yksinäisyyttä esiintyy usein nuorilla ja ikääntyneillä muita ikävaiheita enemmän (Rokach 2000, Lasgaard, Friis, & Shevlin 2016, Richard, Rohrman, Vandeleur, Schmid, Barth & Eichholzer 2017). Yksinäisyys on yleinen tunne ja noin 80 prosenttia nuorista on tuntenut olonsa yksinäiseksi jossain vaiheessa elämäänsä (Hawkley & Cacioppo 2010, Nyqvits ym. 2016). Lapsista joka viides raportoi tuntevasta usein yksinäisyyttä ja joka neljäs toivoisi, että heillä olisi enemmän ystäviä (Lempinen, Junttila & Sourander 2017). On todettu, että pelko yksinäisyydestä on nuorten keskuudessa vuosien kuluessa lisääntynyt (Lindfors, Solantaus & Rimpelä 2012).

Erityisesti nuoret ovat haavoittuvassa asemassa kokemaan yksinäisyyttä, sillä tyypillisesti nuoret kohtaavat useita sosiaalisia muutoksia nuoruutensa aikana (Laursen & Hartl 2013, Qualter, Vanhalts, Harris, Van Roekel, Lodder, Bangee, Maes, & Verhagen 2015). Yksinäisyydellä voi olla erilaisia terveyteen liittyviä yhteyksiä ja se voi johtaa esimerkiksi sosiaaliseen eristäytymiseen (Margalit 2010, Matthews, Danese, Werts, Odgers, Ambler, Moffitt & Arseneault 2016). Pitkittyneenä voidaan puhua yksinäisyyden kroonistumisesta (Uusitalo 2007, Margalit 2010, Nyqvits ym. 2016, Richard, Rohrman ym. 2017). Monien tekijöiden, kuten iän, sukupuolen tai perheeseen liittyvien tekijöiden on todettu olevan yhteydessä nuoren yksinäisyyteen (Ching-Siang 2016).

Nuorten suhtautumisessa yksinäisyyteen on kuitenkin eroja, sillä toiset pitävät yksinäisyyttä kielteisenä ja toiset myönteisenä asiana. Tästä syystä onkin keskeistä tunnistaa, millaista on myönteiseksi koettu yksinäisyys ja milloin se muuttuu kielteiseksi asiaksi. Yksinäisyys voi olla sosiaalista tai emotionaalista ja se voi liittyä ikätovereihin tai perheeseen (Corsano, Majorano, & Champretavy, 2006, Teppers, Luyckx, Vanhalts, Klimstra, & Goossens 2014, Chin-Siang 2016, Danneel, Maes, Vanhalts, Bijttebier & Goossens 2018). Yksinäisyyden tunteet, irtautuminen vanhemmista, muuttuvat odotukset ja roolit ovat osa normaalia kehitystä, jolloin nuori alkaa enenevästi hakeutumaan ikäistensä seuraan (Uusitalo 2007, Vuokila-Oikkonen & Ruotsalainen 2010, Qualter ym. 2015). Vapaa-ajalle ja kouluun muodostunut sosiaalinen verkosto on nuorelle merkityksellinen ja vaikeudet sosiaalisessa verkostossa ovat keskeisiä nuoren kokemusmaailmassa. Suuri osa nuoren minäkuvasta kehittyy vertaisryhmässä. (Vuokila-Oikkonen & Ruotsalainen 2010)

Yksinäisyys on subjektiivinen tunne, mihin liittyy tyytymättömyys sosiaalisten suhteiden määrään tai laatuun (Lempinen ym. 2017). Yksinäisyyden subjektiivisuuden vuoksi sitä voi olla hankala tunnistaa, mutta on keskeistä havaita nuoren yksinäisyys varhaisessa vaiheessa ja ohjata sekä avustaa siitä selviytymiseen. Erilaiset interventiot, kuten uuden harrastuksen aloittaminen tai muu vapaa-ajan toiminta voidaan nähdä keinona auttaa nuorta yksinäisyydessä (Margalit 2010, Junttila 2015). Tämänkaltaisilla interventioilla voidaan kehittää nuoren sosiaalisia taitoja, lisätä sosiaalista tukea ja mahdollistaa sosiaalisia kontakteja. Toisaalta nuoren tilanteesta riippuen yksinäisyys voi aiheuttaa sosiaalisten tilanteiden välttämistä, vaikka nuorella olisi kyky tunnistaa sosiaalisten kontaktien tärkeys. Tällöin tulisi harkita muita nuorelle soveltuvia vaihtoehtoisia tukimuotoja. (Vanhalts, Luyckx, Petegem & Soenens 2018)

Nuorten harrastusten yhteyttä yksinäisyyteen on tutkittu kansainvälisesti vähän ja Suomessa sitä ei tämän hetkisen tietämyksen mukaan ole tutkittu. Tästä syystä terveystieteissä tarvitaan lisää tutkimustietoa nuorten yksinäisyyteen yhteydessä olevista tekijöistä. Tietoa voidaan hyödyntää kouluterveydenhuollossa sekä nuorten parissa työskentelevien sosiaali- ja terveysalan ammattilaisten keskuudessa nuorten terveyden edistämiseksi. Tässä tutkimuksessa tutkitaan nuorten kokeman yksinäisyyden yleisyyttä ja harrastuksia sekä harrastusten ja taustatekijöiden yhteyttä nuorten yksinäisyyteen.

## 2. TUTKIMUKSEN TEOREETTISET LÄHTÖKOHDAT

### 2.1 Tutkimuksen keskeiset käsitteet

Tämän tutkimuksen kannalta keskeisiksi käsitteiksi määriteltiin yksinäisyys, harrastukset ja nuori. Keskeiset käsitteet määräytyivät tutkittavan ilmiön mukaan.

#### 2.1.1 Yksinäisyys

Yksinäisyys voi olla pitkäaikainen tai tilapäinen tunne iästä riippumatta (Uusitalo 2007, Mielenterveyden keskusliitto 2018). Se on psyykkinen olotila, johon liittyy ahdistuksen tunteet puutteellisista ihmissuhteista (Junttila 2015). Yksinäisyys on erilaista kuin fyysinen yksin oleminen ja ne eroavat toisistaan kokemuksellisuudella (Uusitalo 2007). Yksinäisyyteen voi vaikuttaa ulkoisia tai sisäisiä tekijöitä (Junttila 2015, Mielenterveyden keskusliitto 2018). Sisäiset tekijät voivat olla nuoren persoonallisuuteen liittyviä piirteitä tai nuori voi kokea oman persoonallisuutensa olevan itselleen vieras. Ulkoiset yksinäisyyteen vaikuttavat tekijät voivat liittyä nuoren fyysiseen ympäristöön. (Uusitalo 2007)

Yksinäisyys on ilmiönä moniulotteinen ja kokemukset yksinäisyydestä ovat yksilöllisiä. Yksinäisyys voidaan määritellä sosiaalseksi tai emotionaaliseksi. Sosiaalinen yksinäisyys aiheutuu ryhmään kuulumattomuuden tunteesta ja sosiaalisen verkoston puutteesta. Yksinäisyys voi tällöin liittyä sosiaalisten suhteiden määrään ja laatuun. Emotionaalinen yksinäisyys voi kertoa läheisen henkilön puuttumisesta tai ihmissuhteesta, johon on tyytymätön. (Uusitalo 2007, Junttila 2015, Mielenterveyden keskusliitto 2018) Yksinäisyys voi liittyä ikätovereihin tai vanhempiin ja se syntyy tarvittavan ihmissuhteen tai -suhteiden puutteesta (Danneel ym. 2018). Yksinäisyys voi liittyä myös irrallisuuden tunteeseen, mikä aiheutuu yhteisöön kuulumattomuuden tunteesta. Irrallisuuden tunteet voivat myös aiheutua siitä, ettei koe omaavansa kuulumansa verkoston kanssa samoja normeja. (Junttila 2015)

Yksinäisyys voi olla yhteydessä somaattisiin tai psyykkisiin oireisiin, kuten masennukseen tai ahdistusoireisiin (Margalit 2010, Jones, Schinka, Van Dulmen, Bossarte & Swahn 2011, Piko, Varga, & Mellor, 2016, Lyyra, Välimaa, Tynjälä 2018, Mielenterveyden keskusliitto 2018). Yksinäisyydellä voi olla myös yhteys kohonneeseen riskiin käyttäytyä itsetuhoisesti (Sticklely & Koyanagi 2016). Tässä tutkimuksessa yksinäisyydellä tarkoitetaan nuoren subjektiivista kokemusta yksinäisyydestä.

### 2.1.2 Harrastukset

Harrastus on vapaa-ajalla tapahtuvaa toimintaa, mikä toteutuu kouluajan tai työn ulkopuolella. Harrastusta voidaan harrastaa yksin tai yhdessä muiden kanssa ja harrastusmahdollisuuksia on useita erilaisia. (Liikkanen, Hanifi & Hannula 2005) Toiset harrastuksista sisältävät fyysisesti aktiivista toimintaa ja toiset edellyttävät vähemmän fyysisyyttä. Toiminta voi tapahtua hyvin erilaisissa ympäristöissä organisoidusti tai omaehtoisesti. (Bruyn & Cillessen 2008)

Harrastus voi alkaa omasta mielenkiinnosta tai suoraan toiminnasta. Se voi olla itse löydetty toiminta, vanhempien osoittama tai muualta saatu johdatus toiminnan pariin. (Liikkanen, Hanifi & Hannula 2005) Harrastukseen liittyy viihtyminen toiminnan parissa, minkä vuoksi toiminta on usein jatkuvaa (Metsämuuronen 1997). Harrastusten valinta voi erota eri henkilöiden välillä, ja motiivit harrastuksille voivat olla erilaisia. Myös harrastuksiin sitoutumisessa voi esiintyä yksilöllisiä eroja. (Metsämuuronen 1997, Barnett 2006)

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Kouluterveyskyselyssä kartoitettiin kouluajan ulkopuolella tapahtuvaa toimintaa (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017a). Tässä tutkimuksessa on noudatettu Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen rajausta harrastuksiin sisältyvästä toiminnasta. Kouluajan ulkopuolella tapahtuvasta toiminnasta harrastukseksi määriteltiin omatoimisen tai ohjatun liikunnan tai urheilun harrastaminen, muu seuran, yhdistyksen tai järjestön toimintaan osallistuminen, musiikillinen toiminta, näyttelemineen, kirjoittaminen, piirtäminen, maalaaminen, valokuvaaminen, videokuvaaminen, käsitöiden tekeminen, koneiden tai laitteiden korjaaminen, lukeminen omaksi iloksi tai muu säännöllinen harrastaminen. (Halme, Hedman, Ikonen, & Rajala 2018) Edellä olevan rajauksen lisäksi tässä tutkimuksessa harrastuksilla tarkoitetaan vapaa-ajalla toteutuvaa säännöllistä tai epäsäännöllistä toimintaa, mihin nuori osallistuu.

### 2.1.3 Nuori

Nuorta henkilöä määritellessä ikärajaus voi vaihdella määrittävästä tahosta riippuen. Suomen Nuorisolaissa nuorilla tarkoitetaan alle 29-vuotiaita (Finlex 2016). Maailman terveysjärjestön määritelmän mukaan nuoret ihmiset ovat 10–19-vuotiaita (World Health Organization 2018).

Suomessa peruskoulu käsittää 1.–9.-vuosiluokat ja pääsääntöisesti vuosiluokissa opiskelevat lapset sekä nuoret ovat oppivelvollisuusikäisiä 7–16-vuotiaita (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2018, Opetushallitus 2018). Nuorella tarkoitetaan tässä tutkimuksessa Suomen perusopetuksessa opiskelevia 8.- ja 9.-luokkalaisia nuoria.



## 2.2 Kirjallisuushaun kuvaus

Aikaisempaan tutkimustietoon nuorten yksinäisyyden yleisyydestä ja harrastuksista sekä taustatekijöiden ja harrastusten yhteydestä yksinäisyyteen perehdyttiin etsimällä tutkimustietoa Medic-, PsycInfo-, Medline-, Cinahl- ja ProQuest-tietokannoista. Tietokannat valittiin niin, että ne olivat tutkimuksen aiheen kannalta keskeisiä tietokantoja. Hakutermit muodostettiin tutkimuksen keskeisistä käsitteistä ja koehakujen perusteella päädyttiin käyttämään asiasanoja ja vapaasti muodostettuja sanoja hauissa. Hakusanoja yhdistettiin hyödyntämällä tietokantojen or- tai and-toimintoa. Samankaltaiset hakusanat ja synonyymit yhdistettiin or-toiminnolla, jolloin haussa haettiin jotain hakusanoista. And-toiminnolla erilaisia hakusanoja haettiin samalla painotuksella ja haluttiin hakusanojen esiintyvän samassa tutkimuksessa. Kirjallisuushaun luotettavuutta vahvistettiin käymällä informaation yksilö- ja ryhmäohjauksessa, missä hakustrategiaa käsiteltiin.

Sisäänottokriteereiksi asetettiin, että tutkimuksen oli oltava suomen- tai englanninkielinen. Tutkimuksen oli käsiteltävä nuorten yksinäisyyttä, harrastuksia tai molempia. Tutkimuksen kohderyhmään oli kuuluttava 13–18-vuotiaita nuoria. Tutkimuksesta oli oltava saatavilla koko teksti. Aikarajaukseksi asetettiin 2000-luvulla ja sen jälkeen julkaistut tutkimukset. Poissulkukriteereiksi asetettiin, että tutkimus ei koskenut tutkittavaa ilmiötä tai tutkimus ei ollut vertaisarvioitu tutkimusartikkeli. Lisäksi poissuljettiin tutkimukset, joissa käsiteltiin sairausryhmäkohtaisesti nuorten yksinäisyyttä ja harrastuksia.

Medic-tietokannassa hakusanana käytettiin vapaasanaa yksinäinen. Medic-tietokannassa tehtiin hakuihin ei asetettu aikarajaa hakutulosten vähäisen määrän vuoksi. Haulilla saatiin 87 viitettä, mutta ne eivät koskeneet nuorten yksinäisyyttä tai olleet tieteellisiä tutkimuksia. Tietokannassa tehtiin vielä toinen haku käyttämällä vapaasanaa harrastus ja saatiin 46 viitettä, mutta ne eivät koskeneet nuorten harrastuksia tai olleet tieteellisiä tutkimuksia.

PsycInfossa hakusanoina käytettiin vapaasanoja. Hakusanat olivat loneliness, lonely, youth, teen, adolescent ja young. Haku rajattiin koskemaan 13–17-vuotiaita nuoria ja hakutulokseksi saatiin 312 viitettä. Viitteistä koko tekstin perusteella mukaan otettiin yhdeksän tutkimusta. Muut viitteet eivät vastanneet sisäänottokriteereitä. Tietokannassa tehtiin myös toinen haku, missä yhdistettiin edellisiin hakusanoihin ja tietokantarajauksiin vapaasanat hobby, hobbies sekä leisure activities, mutta haku ei tuottanut tuloksia.

Medline-tietokannasta hakusanoina käytettiin asiasanoja loneliness ja adolescent sekä vapaasanoja loneliness, lonely, teen, youth, adolescent ja young. Hakutulokseksi saatiin 908 viitettä. Viitteistä

otettiin mukaan viisi tutkimusta. Muut viitteet eivät vastanneet sisäänottokriteereitä tai tutkimus oli päällekkäinen toisen tietokannan kanssa. Medline-tietokannan toisessa haussa käytettiin edellisiä hakusanoja ja tietokantarajauksia sekä lisättiin hakusanoihin asiasanoja loneliness, adolescent, hobbies ja leisure activity. Lisäksi hakuun yhdistettiin vapaasanoja, jotka olivat hobbies, leisure activity ja hobby. Hakutuloksena saatiin 14 viitettä. Tutkimukset eivät koskeneet nuorten yksinäisyyttä ja harrastuksia tai ne oli otettu mukaan aiemmasta hausta Medline-tietokannassa.

Cinahl-tietokannassa hakusanoina yhdistettiin asiasanoja adolescence sekä loneliness ja vapaasanoja loneliness, lonely, teen, youth, adolescent ja young. Hakutulokseksi saatiin 626 viitettä. Viitteistä mukaan otettiin kaksi tutkimusta. Muut tutkimukset eivät vastanneet sisäänottokriteereitä tai olivat päällekkäisiä muiden tietokantojen kanssa. Cinahl-tietokannan toisessa haussa käytettiin edellisiä hakusanoja ja tietokantarajauksia sekä lisättiin hakusanoihin asiasanoja adolescence, leisure activity, hobbies sekä loneliness. Lisäksi hakuun lisättiin vapaasanoja hobbies, leisure activity ja hobby. Hakutulokseksi saatiin kuusi viitettä, jotka eivät koskeneet nuorten harrastuksia tai oli aiemmin otettu mukaan toisesta hausta.

Applied Social Sciences Index and Abstracts (ProQuest) -tietokannassa hakusanoina käytettiin asiasanoja ja vapaasanoja. Hakusanoina käytettiin adolescent, young, youth, teen, loneliness, lonely, hobby, hobbies ja leisure activity. Hakutulokseksi saatiin 661 viitettä. Tutkimukset eivät koskeneet nuorten harrastuksia tai olivat päällekkäisiä muiden tietokantojen kanssa. Koska hausta ei otettu mukaan tutkimuksia kirjallisuuskatsaukseen, tehtiin myös toinen haku, mihin otettiin kolme tietokantaa mukaan. Tietokannat olivat Applied Sciences Index and Abstracts, Sociological Abstract ja Sociology Database (ProQuest). Hakusanoina käytettiin vapaasanoja adolescent, young, youth, teen, loneliness ja lonely. Hakutulosten suuren määrän vuoksi yksinäisyyttä koskevat hakusanat rajattiin otsikossa esiintyviksi ja nuoria koskevat hakusanat tiivistelmässä esiintyviksi. Haun todettiin tuottavan tällä rajauksella relevanteimmat tulokset. Haku tuotti 412 viitettä. Viitteistä mukaan otettiin neljä tutkimusta. Muut tutkimukset eivät vastanneet sisäänottokriteereitä tai olivat päällekkäisiä aiemmin mukaan otettujen tutkimusten kanssa.

Kirjallisuushauissa käytetyistä tietokannoista mukaan otettiin yhteensä 20 tutkimusta. Hakua täydennettiin vielä manuaalihakulla, minkä kautta mukaan otettiin yksi tutkimus. Manuaalihakulla mukaan otettu tutkimus oli aiemmin mukaan otetun tutkimuksen lähdeluettelosta manuaalisesti haettu tutkimus. Kirjallisuuskatsaus koostui kokonaisuudessaan 21 tutkimuksesta.

### 2.3 Aikaisemmat tutkimukset taustatekijöiden yhteydestä nuorten yksinäisyyteen

Nuorten yksinäisyyden yleisyydestä on jonkin verran aiempaa tutkimustietoa. On todettu, että yli 80 prosenttia nuorista tuntee yksinäisyyttä jossain vaiheessa nuoruuttaan ja 7,3 prosenttia nuorista tuntee yksinäisyyttä usein (Nyqvits ym. 2016). Tutkimustulokset sukupuolen yhteydestä yksinäisyyteen vaihtelevat. On tutkittu, että tytöt kokevat yksinäisyyttä poikia useammin (Ching-Siang 2016, Stickley, Koyanagi, Koposov, Blatný, Hrdlicka, Schwab-Stone & Ruchkin 2016, Rönkä ym. 2017, Lyyra ym. 2018), kun taas erään tutkimuksen mukaan pojat raportoivat tyttöjä enemmän yksinäisyyttä (Liu, Li, Purwono, Chen & French 2015). Toisaalta useammassa tutkimuksessa on myös osoitettu, että sukupuolten välillä ei ole eroja yksinäisyyden yleisyydessä (Ayhan, Simsek, Aral & Baran 2012, Matthews ym. 2016, Piko ym. 2016, Spithoven, Lodder, Goossens, Bijttebier, Bastin & Verhagen 2017).

Yksinäisyyden tunteminen on subjektiivista, mutta sukupuolten välillä on todettu olevan eroja yksinäisyyden kokemisessa. Tytöt saattavat kokea poikia enemmän relationaalista yksinäisyyttä, millä tarkoitetaan riittämättömiä sosiaalisia verkostoja ja suhteita. Poikien kohdalla yksinäisyys voi esiintyä enemmän intiiminä yksinäisyytenä, millä tarkoitetaan läheisen hyvän ystävän puuttumista. (Maes, Vanhalts, Van den Noortgate, & Goossens 2017) Erityisesti ystävyysuhteen luottamuksellisuus näyttää olevan nuorelle merkityksellistä, sillä erään tutkimuksen mukaan luottamuksellinen ja läheinen suhde toiseen nuoreen vähentää nuoren tuntemaa yksinäisyyttä (Uruk & Demir 2003).

Nuorena koettu yksinäisyys näyttää olevan yhteydessä tulevana ikävuosina koettuun yksinäisyyteen (Ching-Siang 2016). On osoitettu, että varhain koettu emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys on yhteydessä lisääntyneeseen yksinäisyyteen myös tulevana vuosina. (Acquah, Topalli, Wilson, Junttila & Niemi 2016). On myös havaittu, että nuoret tuntevat enemmän yksinäisyyttä korkeammalla luokkasteella verrattuna nuorempiin. (Lyyra ym. 2018) Toisaalta erään tutkimuksen mukaan ikä ei yksiselitteisesti ole yhteydessä yksinäisyyteen, mutta korkeampi ikä lisää todennäköisyyttä tuntea yksinäisyyttä (Stickley ym. 2016). Vanhemmalla iällä yksinäisyyteen voi olla yhteydessä useita tekijöitä, kuten kotitalouden koko, siviilisääty, koulutus ja luottamuksellisten suhteiden määrä, mutta nuorten kohdalla näillä tekijöillä ei vastaavaa yhteyttä yksinäisyyteen ole löytynyt (Victor & Yang 2011).

Suhde vanhempiin ja vanhemmilta saatu tuki on nuorelle keskeistä. Tunne yhteenkuuluvuudesta vanhempien kanssa on nuorelle tärkeää ja epäjohtonmukainen vanhemmuus voi lisätä nuoren yksinäisyyttä. (Stickley ym. 2016) Hyvä suhde vanhempiin, perherakenteiden eheys ja vanhemmilta

saatu tuki voi toimia yksinäisyyttä vähentävänä tekijänä (Ching-Siang 2016, Stickley ym. 2016). Heikko kommunikointi vanhempien kanssa, konfliktit ja vähäinen läheisyyden määrä näyttävät myös olevan yhteydessä yksinäisyyteen (Uruk & Demir 2003, Liu ym. 2015). Toisaalta ongelmat vanhempien kanssa voivat lisätä nuoren riippuvuutta sisaruksista ja tällöin hyvä suhde sisaruksiin voi vähentää yksinäisyyttä. Yhteenkuuluvuuden tunteen yhteyttä yksinäisyyteen on myös tutkittu muiden nuoren kanssa toimivien henkilöiden kohdalla. Erään tutkimuksen mukaan yhteenkuuluvuudella ystäviin tai opettajaan ei ole yhteyttä yksinäisyyteen (Ching-Siang 2016), mutta toisaalta on myös tutkittu, että yhteenkuuluvuuden tunne muihin nuoriin on yksinäisyydeltä suojaava tekijä (Baskin, Wampold, Quintana, & Enright 2010, Stickley ym. 2016).

Vanhempien sosioekonomisen aseman yhteydestä nuoren yksinäisyyteen on eriäviä tutkimustuloksia. Erään tutkimuksen mukaan vanhempien tuloilla ei ole yhteyttä nuoren yksinäisyyteen (Qualter, Hurley, Eccles, Abbott, Boivin, & Tremblay 2018), mutta on myös osoitettu, että isän matala sosioekonominen asema voi lisätä nuoren yksinäisyyden todennäköisyyttä (Roux 2009). Vanhempien koulutuksen yhteydestä nuoren yksinäisyyteen on tutkimusten mukaan erilaisia tuloksia. On havaittu, että nuori tuntee enemmän yksinäisyyttä äidin koulutuksen ollessa matala (Ayhan ym. 2012), mutta on myös havaittu, että vanhempien koulutuksella ei olisi yhteyttä nuoren yksinäisyyteen (Uruk & Demir 2003).

## **2.4 Aikaisemmat tutkimukset harrastusten yhteydestä nuorten yksinäisyyteen**

Harrastaminen näyttää nuorten keskuudessa olevan yleistä. Aikaisemman tutkimustiedon mukaan suomalaisista lapsista ja nuorista 89 prosentilla on ainakin yksi harrastus (Opetus- ja kulttuuriministeriö, Nuorisotutkimusverkosto, Nuorisoasiain neuvottelukunta & Valtion liikuntaneuvosto 2016). Harrastamisen yleisyys nuorten keskuudessa on myönteinen ilmiö, koska harrastuksia ja vapaa-ajan toimintaa voidaan käyttää keinona yksinäisyydestä selviytymiseen. Keskeistä on harrastusten mahdollistamat sosiaaliset kontaktit ja tuki. (Margalit 2010)

Vapaa-ajan toiminnan muodolla on havaittu olevan merkitystä yksinäisyyden esiintymisessä. On todettu, että toiminnan jakaminen ystävän tai seurustelukumppanin kanssa lisää nuoren tyytyväisyyttä ihmissuhteisiin. (Tuggle ym. 2016) Tutkimusten mukaan yksinäisyys on yleisempää nuorten keskuudessa, joilla sosiaalisia kontakteja on harvoin tai jotka ovat sosiaalisesti eristäytyneitä (Randall & Bohnert 2009, Matthews ym. 2016, Nyqvits ym. 2016).

Tuen saaminen voi olla harrastuksesta riippuen erilaista ja toiset harrastukset mahdollistavat tuen saamisen todennäköisemmin sosiaalisten kontaktien myötä. Erityisesti edullisesti toteutettava

toiminta, mikä ei vaadi suunnittelua voi olla positiivisesti yhteydessä nuoren saamaan tukeen. Keskeistä on, että toiminta on strukturoimatonta ja keskustelupainotteista. (Tuggle ym. 2016) Yhteinen sosiaalisesti aktiivinen toiminta voi mahdollistaa tuen saamisen ohella sosiaalisten taitojen kehittymistä sekä toimia yksinäisyydeltä suojaavana tekijänä (Victor & Yang 2011). Fyysisesti aktiivisilla urheilulajeilla, missä ei ole vastaavaa keskustelupainotteista kanssakäymistä, voi olla yhteys nuoren tyytymättömyyteen ihmissuhteita kohtaan (Tuggle ym. 2016).

Erään tutkimuksen mukaan mihin tahansa järjestettyyn toimintaan osallistuminen useamman vuoden ajan näyttää olevan yhteydessä nuoren kokemaan vähäisempään yksinäisyyteen. Pitkäkestoinen järjestettyyn toimintaan osallistuminen mahdollistaa nuorelle ihmissuhteiden luomisen toisiin nuoriin ja aikuisiin. Toisaalta nuoret, jotka kokevat vähemmän yksinäisyyttä sitoutuvat todennäköisemmin pitkäkestoiseen toimintaan. (Randall & Bohnert 2009) Vastaavaa yhteyttä ei kuitenkaan ole löydetty yhdistystoimintaan osallistuvien nuorten kohdalla. On todettu, että yhdistystoimintaan osallistuvien nuorten yksinäisyyden yleisyydessä ei ole eroa muihin nuoriin verrattuna. Yleisesti yhdistystoimintaan osallistuminen on nuorten keskuudessa vähäistä. (Nyqvits ym. 2016)

Usein vapaa-ajan toiminnasta puhuttaessa toiminta yhdistetään muiden nuorten kanssa vietettyyn aikaan, mutta nuorelle saattaa olla keskeistä myös lemmikin kanssa vietetty vapaa-aika. On osoitettu, että nuoret, joilla on lemmikki, tuntevat vähemmän yksinäisyyttä muihin nuoriin verrattuna. Lemmikin omistamisen ajallisella pituudella tai lemmikkien lukumäärällä ei ole yhteyttä koettuun yksinäisyyteen, mutta vastuu lemmikin hoitamisesta näyttää suojaavan nuorta yksinäisyydeltä ja vahvistavan lemmikistä huolehtimisen tärkeyttä. (Black 2012)

### 3. TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli kuvata 8.- ja 9.-luokkalaisten nuorten yksinäisyyden yleisyyttä ja harrastuksia sekä taustatekijöiden ja harrastusten yhteyttä yksinäisyyteen. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa tietoa nuorten yksinäisyyden riskitekijöiden tunnistamiseen, ennaltaehkäisemiseen ja tukitoimien suunnitteluun. Tietoa voidaan hyödyntää kouluterveydenhuollossa ja nuorten kanssa työskentelevien sosiaali- ja terveystieteiden ammattilaisten keskuudessa nuorten terveyden edistämiseksi. Aikaisemman tutkimustiedon perusteella voidaan todeta, että terveystieteissä tarvitaan lisää aiheeseen liittyvää tutkimustietoa.

Tämän tutkimuksen tutkimuskysymykset olivat:

1. Miten yleistä nuorten kokema yksinäisyys on?
2. Onko nuorten taustatekijöillä yhteyttä yksinäisyyteen?
3. Mitä nuoret harrastavat?
4. Onko nuorten harrastuksilla yhteyttä yksinäisyyteen?

## 4. TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

### 4.1 Tutkimuksen aineisto ja aineiston keruu

Tässä tutkimuksessa käytettiin sekundaariaineistoa ja tutkimusasetelmana oli poikittaistutkimus. Aineistona oli Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen vuoden 2017 Kouluterveyskysely, joka on arvioitu Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuseettisessä työryhmässä. Kysely toteutetaan joka toinen vuosi ja Terveyden ja hyvinvoinnin laitos vastaa Kouluterveyskyselyn aineiston keruusta. Kouluterveyskyselyssä tietoja kerätään koko perusjoukolta. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018) Kun tarkoituksena on kerätä tietoa jokaiselta perusjoukon otantayksiköltä, kyseessä on kokonaistutkimus (Holopainen & Pulkkinen 2013).

Vuoden 2017 Kouluterveyskyselyn aineisto kerättiin kyselylomakkeella ja kysely toteutettiin kevään 2017 aikana. Kyselomakkeesta oli saatavilla paperilomake ja Internet-lomake. Nuoret vastasivat kyselyyn koulupäivän aikana opettajan valvonnassa ja vastaaminen oli vapaaehtoista sekä tapahtui nimettömästi. Tarvittaessa kyselystä oli saatavilla myös erikielisiä versioita tai selkokielinen versio. Kyselyyn sai vastata suomeksi, ruotsiksi, englanniksi, venäjäksi tai pohjoissaameksi. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018b)

Kyselyyn vastasivat Suomen peruskoulujen 4.–5.-luokkalaiset, 8.–9.-luokkalaiset ja lukioiden sekä ammatillisten oppilaitosten 1.–2.-luokkalaiset. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018a) Tämän tutkimuksen kohderyhmänä olivat Suomen perusopetuksen 8.–9.-luokkalaiset oppilaat.

### 4.2 Mittari

Tässä tutkimuksessa tarkastelun kohteena kyselystä olivat kysymykset, joissa kysyttiin nuorten yksinäisyyttä, kouluajan ulkopuolella tapahtuvaa toimintaa ja taustatekijöitä. Kyselyn taustatekijöistä tarkasteltiin nuoren sukupuolta, ikävuotta ja luokka-astetta. Lisäksi taustatekijöistä tarkasteltiin asumista vanhempien kanssa, äidin ja isän koulutusta, vanhempien työttömyyttä tai lomautusta, arviota perheen taloudellisesta tilanteesta ja koettua perheen yhteistä aikaa.

Nuorten yksinäisyyttä kysyttiin kysymyksellä: ”Tunnetko itsesi yksinäiseksi?” Vastausvaihtoehtoina olivat: ”en koskaan”, ”hyvin harvoin”, ”joskus”, ”melko usein” tai ”jatkuvasti”. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017a)

Kouluajan ulkopuolella tapahtuvaa toimintaa kysyttiin kyselyssä seuraavasti: ”Kuinka usein teet seuraavia asioita kouluajan ulkopuolella?” Vastausvaihtoehtoina olivat: ”harrastan urheilua tai liikuntaa omatoimisesti”, ”harrastan ohjattua urheilua tai liikuntaa seuran tai järjestön tunneilla, harjoituksissa, kilpailuissa tai otteluissa”, ”osallistun jonkin muun seuran, yhdistyksen tai järjestön toimintaan, esimerkiksi partio, 4H-kerho, vapaapalokunta, seurakunta”, ”harrastan laulamista, soittamista tai näyttelemistä”, ”harrastan kirjoittamista, piirtämistä, maalaamista, valokuvaamista tai videokuvaamista”, ”teen käsi- tai puutöitä, askartelen tai korjaan koneita tai laitteita”, ”seuraan uutisia televisiosta, sanomalehdistä tai netistä”, ”hoidan lemmikkiä tai kotieläintä tai oleskelen luonnossa”, ”luen kirjoja omaksi ilokseni” tai ”harrastan säännöllisesti jotain muuta”. Kysymyksessä kysyttiin myös, miten usein toiminta tapahtui. Vaihtoehtoina olivat ”päivittäin”, ”joka viikko”, ”joka kuukausi”, ”harvemmin” tai ”en koskaan”. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2017a)

Nuoren ikävuotta kysyttiin nuorelta syntymävuotena. Luokka-asteen vastausvaihtoehtoina olivat 8. luokka tai 9. luokka. Asumista vanhempien kanssa kysyttiin, asuuko nuori molempien vanhempien kanssa ja vastausvaihtoehtoina olivat ”kyllä” tai ”ei”. Jatkokysymyksenä oli, keiden vanhempien luona nuori asuu, jolloin vastausvaihtoehtoina olivat ”asun vanhempien luona vuorotellen”, ”asun vain yhden vanhemman luona” ja ”en asu vanhempien luona”. Äidin ja isän koulutusta kysyttiin erikseen. Kysymyksen tarkoituksena oli selvittää molempien vanhempien korkein koulutus. Vastausvaihtoehtoina olivat ”peruskoulu tai vastaava”, ”lukio tai ammatillinen oppilaitos”, ”lukion tai ammatillisen oppilaitoksen lisäksi ammatillisia opintoja” tai ”yliopisto, ammattikorkeakoulu tai muu korkeakoulu”. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2017a)

Vanhempien työllisyyttä kysyttiin: ”Ovatko vanhempasi olleet viimeksi kuluneen 12 kuukauden aikana työttöminä tai lomautettuina?” Vastausvaihtoehtoina olivat: ”eivät”, ”on, yksi vanhemmista” tai ”on, kaksi tai useampi vanhemmista”. Perheen taloudellisesta tilanteesta kysyttiin nuoren omaa kokemusta seuraavasti: ”Millaiseksi arvioit perheesi taloudellisen tilanteen?” Vastausvaihtoehtoina olivat, että kokee tilanteen ”erittäin hyväksi”, ”melko hyväksi”, ”kohtalaiseksi”, ”melko huonoksi” tai ”erittäin huonoksi”. Nuoren omaa kokemusta kysyttiin myös perheen yhteisen ajan riittävyydestä. Vastausvaihtoehtoina olivat: ”täysin samaa mieltä”, ”samaa mieltä”, ”ei samaa eikä eri mieltä”, ”eri mieltä” ja ”täysin eri mieltä”. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2017a)

### 4.3 Aineiston analysointi

Aineisto analysoitiin tilastollisin menetelmin käyttäen IBM SPSS Statistics 25 -ohjelmaa. Aineiston kuvailussa käytettiin frekvenssejä, prosentiosuuksia, keskiarvoja ja keskihajontaa riippuen muuttujien mitta-asteikosta. Muuttujien välistä yhteyttä tarkasteltiin ristiintaulukoinnin, khiin



neliötestin ja logistisen regressioanalyysin avulla. Soveltuvien analyysimenetelmien valittiin muuttujien mukaan. (Vilka 2007, Valli 2015) Aineiston merkitsevyystaso määräytyi aineiston koon mukaan. Tilastolliseksi merkitsevyystasoksi asetettiin  $p < 0,01$  aineiston suuren koon vuoksi (Vilka 2007). Analyysissa tyttöjä ja poikia tarkasteltiin erikseen, koska aiemman tutkimustiedon mukaan tyttöjen ja poikien välillä voi olla eroja yksinäisyyden esiintymisessä (Liu ym. 2015, Ching-Siang 2016, Stickley ym. 2016, Rönkä ym. 2017, Lyyra ym. 2018).

Yksinäisyyttä ja kouluajan ulkopuolella tapahtuvaa toimintaa kuvaavat muuttajat kuvailtiin analyysissa viisiluokkaisina ennen luokkien yhdistämistä. Yksinäisiksi nuoriksi määriteltiin nuoret, jotka tunsivat melko usein tai jatkuvasti yksinäisyyttä, joten yksinäisyyttä koskeva muuttuja luokiteltiin kaksiluokkaisesti, missä ”melko usein” ja ”jatkuvasti” yksinäisyyttä tuntevat yhdistettiin samaan luokkaan ja ”joskus”, ”hyvin harvoin” sekä ”en koskaan” yksinäisyyttä tuntevat yhdistettiin samaan luokkaan. Harrastuksia ja muuta kouluajan ulkopuolella tapahtuvaa toimintaa koskevat muuttajat luokiteltiin kaksiluokkaisiksi muuttujiksi, koska säännöllisen toiminnan määriteltiin olevan vähintään viikoittain tapahtuvaa. Muuttajat luokiteltiin uudelleen yhdistämällä luokista ”lähes päivittäin” ja ”joka viikko” samaan luokkaan sekä ”joka kuukausi”, ”harvemmin” ja ”en koskaan” samaan luokkaan.

Harrastuksista muodostettiin uusi kaksiluokkainen muuttuja yhdistämällä seuraavat harrastuksia koskevat muuttajat: ”harrastan urheilua tai liikuntaa omatoimisesti”, ”harrastan ohjattua urheilua tai liikuntaa seuran tai järjestön tunneilla, harjoituksissa, kilpailuissa tai otteluissa”, ”osallistun jonkin muun seuran, yhdistyksen tai järjestön toimintaan”, ”harrastan laulamista, soittamista tai näyttelemistä”, ”harrastan kirjoittamista, piirtämistä, maalaamista, valokuvaamista tai videokuvaamista”, ”teen käsi- tai puutöitä, askartelen tai korjaan koneita tai laitteita”, ”luen kirjoja omaksi ilokseni” ja ”harrastan säännöllisesti jotain muuta”. Uuden muuttujan luokat olivat harrastaa jotain: ”harvemmin kuin viikoittain” ja ”vähintään viikoittain”. Harrastuksen määrittelyssä noudatettiin Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen määritelmää harrastuksista (Halme ym. 2018).

Muuttajat: ”hoidan lemmikkiä, kotieläintä tai oleskelen luonnossa” ja ”seuraan uutisia televisiosta, sanomalehdistä tai netistä” määriteltiin muuksi kouluajan ulkopuolella tapahtuvaksi toiminnaksi.

Taustamuuttujista asumista vanhempien kanssa kysyttiin kahdella kysymyksellä, asuuko nuori vanhempiensa kanssa ja keiden vanhempien kanssa nuori asuu. Jos nuori ei ollut vastannut molempiin kysymyksiin johdonmukaisesti, vastaus rajattiin pois. Äidin ja isän koulutusta koskevat muuttajat luokiteltiin uudelleen neljälukkaisista muuttujista kolmeluokkaisiksi. Luokista ”lukio tai ammatillinen oppilaitos” ja ”lukion tai ammatillisen oppilaitoksen lisäksi ammatillisia opintoja”

yhdistettiin samaan luokkaan. Vanhempien työllisyyttä koskeva muuttuja luokiteltiin uudelleen kolmeluokkaisesta kaksiluokkaiseksi. Luokat, missä yksi vanhemmista oli työttömänä ja kaksi tai useampi vanhemmista oli työttömänä, yhdistettiin. Perheen taloudellista tilannetta koskeva muuttuja luokiteltiin uudelleen viisiluokkaisesta muuttujasta kaksiluokkaiseksi muuttujaksi. Luokat, missä perheen taloudellinen tilanne koettiin ”erittäin huonoksi”, ”melko huonoksi” tai ”kohtalaiseksi”, yhdistettiin. Lisäksi luokat, missä perheen taloudellinen tilanne koettiin ”erittäin hyväksi” tai ”melko hyväksi”, yhdistettiin. Perheen yhteistä aikaa koskeva muuttuja luokiteltiin uudelleen viisiluokkaisesta muuttujasta kaksiluokkaiseksi. Luokista ”täysin samaa mieltä” ja ”samaa mieltä” luokat yhdistettiin samaan luokkaan ja ”täysin eri mieltä”, ”eri mieltä” ja ”ei samaa eikä eri mieltä” luokat yhdistettiin samaan luokkaan.

Muuttujien välistä yhteyttä tarkasteltiin ristiintaulukoinnin kautta ja ristiintaulukointia käytettiin luokitteluasteikollisten muuttujien välisten yhteyksien tarkasteluun. Tilastollisen merkitsevyyden testausmenetelmänä käytettiin khiin neliötestiä. Khiin neliötestin käytössä huomioitiin testin käyttöedellytykset, jotka ovat, että 20 prosenttia odotetuista frekvensseistä saa olla alle viisi ja jokaisen odotetun frekvenssin on oltava vähintään yksi. (Munro 2005, Valli 2015) Ristiintaulukoinnilla ja khiin neliötestillä tarkasteltiin taustatekijöiden yhteyttä yksinäisyyteen sekä harrastusten ja muun kouluajan ulkopuolella tapahtuvan toiminnan yhteyttä yksinäisyyteen.

Binäärisen logistisen regressioanalyysin avulla tarkasteltiin, miten taustatekijät ja harrastaminen selittävät nuoren yksinäisyyttä. Logistinen regressioanalyysi valittiin tilastolliseksi menetelmäksi, koska logistisen regressioanalyysin avulla voitiin tarkastella, vaikuttavatko selittävät muuttujat yksinäisyyden todennäköisyyteen ja kuinka suuri todennäköisyys on. (Nummenmaa 2004, Munro 2005) Logistinen regressioanalyysi mahdollisti usean selittävän muuttujan analysoimisen samanaikaisesti. Analyysissa tarkasteltiin muuttujien yhteyttä yksinäisyyteen yksitellen vakioimattomalla mallilla. Kaikkien muuttujien yhteyttä suhteessa yksinäisyyteen tarkasteltiin muodostamalla vakioitu malli. Logistisen regressioanalyysin mallissa yhteyksiä kuvattiin ristitulosuhteilla (OR) ja 95 prosentin luottamusvälillä. (Nummenmaa 2004, Sperandei 2014)

## 5. TULOKSET

### 5.1 Nuorten taustatekijät

Taulukossa 1 on kuvattu 8.- ja 9.-luokkalaisten nuorten taustatekijät. Kyselyyn vastasi yhteensä 73 680 8.- tai 9.-luokkalaista oppilasta. Vastausprosentti oli 63%. Koko aineistosta tyttöjä oli 50,4% (n=36 883) ja poikia 49,6% (n=36 276). 8.-luokkalaista puolet olivat tyttöjä ja puolet poikia sekä samoin 9.-luokkalaisista. Nuorten keski-ikä oli 15,36 vuotta (min 12,33, max 19,33, kh 0,66).

Suurin osa tytöistä ja pojista asui molempien vanhempiensa luona. Vuorotellen vanhempiensa luona asui runsas kymmenesosa tytöistä ja pojista. Tytöillä (17,1%) asuminen yhden vanhemman kanssa oli poikia (12,6%) yleisempää. Tytöistä ja pojista kaksi prosenttia eivät asuneet vanhempiensa kanssa.

Noin kuudella prosentilla tytöistä ja pojista äidin koulutuksena oli peruskoulu tai muu vastaava koulutus. Noin puolella tytöistä ja pojista äidin koulutuksena oli lukio, ammatillinen oppilaitos tai niiden lisäksi ammatillisia opintoja. Tytöistä ja pojista 40:llä prosentilla äidin koulutuksena oli yliopisto, ammattikorkeakoulu tai muu korkeakoulu. Lähes kymmenesosalla tytöistä ja pojista isän koulutuksena oli peruskoulu tai muu vastaava. Yli puolella tytöistä ja pojista isän koulutuksena oli lukio, ammatillinen oppilaitos tai sen lisäksi ammatillisia opintoja. Runsaalla kolmanneksella tytöistä ja pojista isän koulutuksena oli yliopisto, ammattikorkeakoulu tai muu korkeakoulu.

Suurimmalla osalla tytöistä ja pojista molemmat vanhemmat olivat töissä. Tytöistä 64 prosenttia ja pojista 72 prosenttia koki perheen taloudellisen tilanteen hyväksi. Tytöistä 64 prosenttia ja pojista 76 prosenttia oli samaa mieltä, että perheellä oli riittävästi yhteistä aikaa. Sukupuoli oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä lähes kaikkiin taustatekijöihin ( $p < 0,001$ ), mutta sukupuoli ei ollut tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä luokka-asteeseen ( $p = 0,825$ ) ja äidin koulutukseen ( $p = 0,725$ ).

Taulukko 1. 8.- ja 9.-luokkalaisten nuorten taustatekijät (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Kouluterveyskysely 2017)

Muuttuja	Koko aineisto (n=73 680) % (n)	Tytöt (n=36 883) % (n)	Pojat (n=36 276) % (n)	p-arvo
<b>Luokka-aste</b>				0,827 <sup>1</sup>
8.luokka	50,1 (36 571)	50,1 (18 426)	50,1 (18 145)	
9.luokka	49,9 (36 439)	49,9 (18 389)	49,9 (18 050)	
<b>Asuminen vanhempien kanssa</b>				<0,001 <sup>1</sup>
Asuminen molempien vanhempien kanssa	69,6 (48 134)	68,1 (24 368)	71,2 (23 766)	
Asuminen vanhempien luona vuorotellen	13,7 (9 473)	13,1 (4 698)	14,3 (4 775)	
Asuminen vain yhden vanhemman kanssa	15,0 (10 347)	17,1 (6 136)	12,6 (4 211)	
Ei asu vanhempien kanssa	1,8 (1 222)	1,7 (591)	1,9 (631)	
<b>Äidin koulutus</b>				0,725 <sup>1</sup>
Peruskoulu tai vastaava	6,4 (4 198)	6,5 (2 202)	6,4 (1 996)	
Lukio tai ammatillinen oppilaitos tai niiden lisäksi ammatillisia opintoja	53,0 (34 588)	53,1 (18 078)	52,9 (16 510)	
Yliopisto, ammattikorkeakoulu tai muu korkeakoulu	40,5 (26 433)	40,4 (13 740)	40,7 (12 693)	
<b>Isän koulutus</b>				<0,001 <sup>1</sup>
Peruskoulu tai vastaava	9,2 (5 900)	9,3 (3 084)	9,1 (2 816)	
Lukio tai ammatillinen oppilaitos tai niiden lisäksi ammatillisia opintoja	56,0 (35 810)	56,6 (18 792)	55,3 (17 018)	
Yliopisto, ammattikorkeakoulu tai muu korkeakoulu	34,8 (22 256)	34,1 (11 301)	35,6 (10 955)	
<b>Vanhempien työllisyys</b>				<0,001 <sup>1</sup>
Molemmat vanhemmat töissä	68,8 (47 414)	67,3 (24 022)	70,4 (23 392)	
Vähintään yksi vanhemmista työttömänä tai lomautettuna	31,2 (21 484)	32,7 (11 671)	29,6 (9 813)	
<b>Perheen taloudellinen tilanne</b>				<0,001 <sup>1</sup>
Hyvä	68,0 (46 879)	64,1 (22 876)	72,3 (24 003)	
Kohtalainen tai sitä huonompi	32,0 (22 051)	35,9 (12 833)	27,7 (9 218)	
<b>Perheen yhteinen aika</b>				<0,001 <sup>1</sup>
Ei ole riittävästi yhteistä aikaa	30,3 (20 850)	36,4 (12 990)	23,7 (7 860)	
On riittävästi yhteistä aikaa	69,7 (47 922)	63,6 (22 674)	76,3 (25 248)	

<sup>1</sup>Khiin neliötesti

## 5.2 Nuorten yksinäisyys

Nuorten yksinäisyyden esiintymistä on kuvattu taulukossa 2. Tyttöillä yksinäisyys oli yleisempää kuin pojilla. Jatkuvasti itsensä yksinäiseksi tunsi sekä tytöistä että pojista kolme prosenttia. Noin 10 prosenttia tytöistä ja neljä prosenttia pojista tunsi itsensä melko usein yksinäiseksi. Joskus itsensä yksinäiseksi tunsi tytöistä kolmasosa ja pojista runsas kymmenesosa. Yli kolmasosa tytöistä ja pojista

tunsi itsensä harvoin yksinäiseksi. Tytöistä viidesosa ja pojista lähes puolet ei tuntenut itseään koskaan yksinäiseksi.

Taulukko 2. 8.- ja 9.-luokkalaisten nuorten yksinäisyys (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Kouluterveyskysely 2017)

Muuttuja	Yhteensä % (n)	Tytöt % (n)	Pojat % (n)	p-arvo
<b>Yksinäisyys</b>				<0,001 <sup>1</sup>
En koskaan	32,3 (23 239)	20,6 (7 527)	44,4 (15 712)	
Hyvin harvoin	36,0 (25 945)	37,2 (13 586)	34,9 (12 359)	
Joskus	22,2 (15 959)	29,6 (10 816)	14,5 (5 143)	
Melko usein	6,5 (4 703)	9,5 (3 470)	3,5 (1 233)	
Jatkuvasti	3,0 (2 129)	3,1 (1 151)	2,8 (978)	

<sup>1</sup>Khiin neliötesti

Tässä tutkimuksessa yksinäisiin nuoriin luokiteltiin kuuluvan melko usein tai jatkuvasti yksinäisyyttä tuntevat nuoret. Tytöistä 13 prosenttia ja pojista 6 prosenttia tunsi itsensä melko usein tai jatkuvasti yksinäiseksi. Sukupuoli oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä yksinäisyyteen ( $p < 0,001$ ).

### 5.3 Taustatekijöiden yhteys nuorten yksinäisyyteen

8.- ja 9.-luokkalaisten nuorten taustatekijöiden yhteys yksinäisyyteen on kuvattu taulukossa 3. Yksinäisyys oli hieman yleisempää 9.-luokkalaisilla tytöillä ja pojilla verrattuna 8.-luokkalaisiin. Tyttöillä ja pojilla, jotka eivät asuneet vanhempiensa kanssa, yksinäisyys oli yleisempää kuin niillä, jotka asuivat yhden tai molempien vanhempien kanssa tai asuivat vuorotellen vanhempien kanssa. Tytöistä ja pojista hieman yli viidesosa, jotka eivät asuneet vanhempiensa kanssa, tunsi itsensä yksinäiseksi.

Äidin korkeimman koulutuksen ollessa peruskoulu tai vastaava yksinäisyys oli yleisempää tyttöjen ja poikien keskuudessa kuin silloin, jos äidin koulutuksen oli lukio, ammatillinen oppilaitos tai korkeakoulu. Kuusitoista prosenttia tytöistä ja 15 prosenttia pojista, joilla äidin koulutus oli peruskoulu tai muu vastaava, tunsi itsensä yksinäiseksi. Tulokset olivat samansuuntaisia tarkastellessa isän koulutuksen yhteyttä nuorten yksinäisyyteen. Isän korkeimman koulutuksen ollessa peruskoulu tai muu vastaava koulutus yksinäisyys oli tyttöillä ja pojilla yleisempää kuin silloin, jos isän koulutus oli lukio, ammatillinen oppilaitos tai korkeakoulu. Tytöistä 15 prosenttia ja pojista 12 prosenttia tunsi itsensä yksinäiseksi isän koulutuksen ollessa peruskoulu tai vastaava.

Vähintään yhden vanhemman ollessa työttömänä tai lomautettuna kuluneen 12 kuukauden aikana yksinäisyys oli yleisempää tyttöillä ja pojilla kuin silloin, jos vanhemmat olivat töissä. Tytöistä 16 prosenttia ja pojista yhdeksän prosenttia tunsi yksinäisyyttä vähintään yhden vanhemmista ollessa

työttömänä tai lomautettuna. Nuoren arvioidessa perheen taloudellisen tilanteen kohtalaiseksi tai sitä huonommaksi yksinäisyys oli yleisempää kuin tytöillä ja pojilla, jotka arvioivat perheen taloudellisen tilanteen hyväksi. Lähes viidesosa tytöistä ja kymmenesosa pojista, jotka arvioivat perheen taloudellisen tilanteen kohtalaiseksi tai sitä huonommaksi tunsivat itsensä yksinäiseksi.

Yksinäisyys oli yleisempää nuorilla, jotka arvioivat, ettei perheellä ole riittävästi yhteistä aikaa. Tytöistä noin viidesosa ja pojista runsas kymmenesosa, jotka kokivat, ettei perheellä ole riittävästi yhteistä aikaa, tunsivat yksinäisyyttä. Kaikilla taustatekijöillä oli tilastollisesti merkitsevä yhteys yksinäisyyteen ( $p < 0,001$ ).

Taulukko 3. 8.- ja 9.-luokkalaisten nuorten taustatekijöiden yhteys yksinäisyyteen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Kouluterveyskysely 2017)

Muuttuja	Melko usein tai jatkuvasti yksinäisyyttä tuntevat tytöt % (n)	p-arvo	Melko usein tai jatkuvasti yksinäisyyttä tuntevat pojat % (n)	p-arvo
<b>Luokka-aste</b>		<0,001 <sup>1</sup>		<0,001 <sup>1</sup>
8.luokka	11,3 (2 065)		5,6 (989)	
9.luokka	14,0 (2 549)		6,9 (1 214)	
<b>Asuminen vanhempien kanssa</b>		<0,001 <sup>1</sup>		<0,001 <sup>1</sup>
Asuminen molempien vanhempien kanssa	11,3 (2 746)		5,2 (1 225)	
Asuminen vanhempien luona vuorotellen	12,9 (601)		5,7 (272)	
Asuminen vain yhden vanhemman kanssa	16,0 (975)		8,0 (322)	
Ei asu vanhempien kanssa	27,5 (161)		25,6 (160)	
<b>Äidin koulutus</b>		<0,001 <sup>1</sup>		<0,001 <sup>1</sup>
Peruskoulu tai vastaava	16,0 (350)		14,5 (285)	
Lukio tai ammatillinen oppilaitos tai niiden lisäksi ammattillisia opintoja	12,8 (2 307)		4,9 (811)	
Yliopisto, ammattikorkeakoulu tai muu korkeakoulu	11,7 (1 602)		5,6 (708)	
<b>Isän koulutus</b>		<0,001 <sup>1</sup>		<0,001 <sup>1</sup>
Peruskoulu tai vastaava	15,0 (459)		11,5 (320)	
Lukio tai ammatillinen oppilaitos tai niiden lisäksi ammattillisia opintoja	12,4 (2 323)		4,8 (819)	
Yliopisto, ammattikorkeakoulu tai muu korkeakoulu	11,7 (1 316)		5,7 (619)	
<b>Vanhempien työttömyys tai lomautettuna oleminen</b>		<0,001 <sup>1</sup>		<0,001 <sup>1</sup>
Molemmat vanhemmat töissä	10,8 (2 571)		4,7 (1 098)	
Vähintään yksi vanhemmista työttömänä tai lomautettuna	16,4 (1 901)		9,1 (887)	
<b>Itse arvioitu perheen taloudellinen tilanne</b>		<0,001 <sup>1</sup>		<0,001 <sup>1</sup>
Hyvä	9,1 (2 076)		4,3 (1 021)	
Kohtalainen tai sitä huonompi	18,8 (2 399)		10,5 (966)	
<b>Perheen yhteinen aika</b>		<0,001 <sup>1</sup>		<0,001 <sup>1</sup>
Ei ole riittävästi yhteistä aikaa	19,1 (2 471)		12,3 (954)	
On riittävästi yhteistä aikaa	8,9 (1 998)		4,1 (1 030)	

<sup>1</sup>Khiin neliötesti

#### 5.4 Nuorten harrastukset ja muu kouluajan ulkopuolinen toiminta

8.- ja 9.-luokkalaisten nuorten harrastukset ja muu kouluajan ulkopuolinen toiminta on kuvattu taulukossa 4. Tytöistä 38 prosenttia harrasti päivittäin urheilua tai liikuntaa omatoimisesti. Pojilla

määrä oli hieman suurempi (43,6%). Viikoittain omatoimista liikuntaa tai urheilua harrasti tytöistä 39 prosenttia ja pojista 32 prosenttia. Päivittäin ohjattua urheilua tai liikuntaa harrasti tytöistä viidesosa ja pojista noin neljäsosa. Tytöistä noin neljäsosa ja pojista viidesosa harrasti ohjattua liikuntaa tai urheilua viikoittain. Tytöistä neljä prosenttia osallistui päivittäin muun seuran, yhdistyksen tai järjestön toimintaan, mikä oli vähemmän kuin pojilla (8,4%). Kymmenesosa tytöistä ja pojista osallistui toimintaan viikoittain.

Laulamista, soittamista tai näyttelemistä harrasti päivittäin tytöistä ja pojista noin kymmenesosa. Tytöistä 16 prosenttia ja pojista noin yhdeksän prosenttia harrasti laulamista, soittamista tai näyttelemistä viikoittain. Kirjoittamista, piirtämistä, maalaamista, valokuvaamista tai videokuvaamista harrasti tytöistä ja pojista päivittäin noin kymmenesosa. Tytöistä 16 prosentilla ja seitsemällä prosentilla pojista harrastus oli viikoittaista. Käsi- tai puutöiden tekeminen, askartelu tai koneiden tai laitteiden korjaus oli pojilla yleisempää kuin tytöillä. Kolmella prosentilla tytöistä ja noin 10 prosentilla pojista harrastus oli päivittäistä. Kuudella prosentilla tytöistä ja 12 prosentilla pojista harrastus oli viikoittaista.

Kirjojen lukeminen oli tytöillä poikia yleisempää. Lähes 12 prosenttia tytöistä ja kahdeksan prosenttia pojista luki kirjoja omaksi ilokseen päivittäin. Viikoittain kirjoja lukevien osuus oli tytöillä ja pojilla lähes sama kuin päivittäin lukevien. Muiden harrastusten säännöllinen harrastaminen päivittäin oli pojilla yleisempää kuin tytöillä. Tytöistä runsas kymmenesosa ja pojista lähes neljäsosa harrasti päivittäin jotain muuta säännöllisesti. Lähes viidesosa tytöistä ja pojista harrasti jotain muuta viikoittain.

Muussa kouluajan ulkopuolisessa toiminnassa tytöistä 16 prosenttia seurasi uutisia televisiosta, sanomalehdistä tai netistä päivittäin. Pojilla osuus oli lähes 10 prosenttiyksikköä suurempi. Tytöillä ja pojilla uutisten seuraaminen viikoittain oli lähes yhtä yleistä. Tytöillä päivittäinen lemmikin tai kotieläimen hoitaminen tai luonnossa oleskelu oli yleisempää kuin pojilla. Tytöistä runsas kolmasosa ja pojista lähes neljäsosa hoiti lemmikkiä tai kotieläintä tai oleskeli luonnossa päivittäin. Viidesosalla tytöistä ja pojista toiminta oli viikoittaista. Sukupuoli oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä harrastuksiin ja muuhun kouluajan ulkopuoliseen toimintaan ( $p < 0,001$ ).



Taulukko 4. 8.- ja 9.-luokkalaisten nuorten harrastukset ja muu kouluajan ulkopuolinen toiminta (Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitoksen Kouluterveyskysely 2017)

Muuttuja	Yhteensä % (n)	Tytöt % (n)	Pojat % (n)	p-arvo
<b>Harrastaa urheilua tai liikuntaa omatoimisesti</b>				<0,001 <sup>1</sup>
Lähes päivittäin	40,8 (27 655)	38,3 (13 456)	43,6 (14 199)	
Joka viikko	35,6 (24 131)	38,7 (13 613)	32,3 (10 518)	
Joka kuukausi	7,4 (5 040)	8,0 (2 818)	6,8 (2 222)	
Harvemmin	10,0 (6 792)	9,9 (3 492)	10,1 (3 300)	
En koskaan	6,0 (4 096)	5,1 (1 788)	7,1 (2 308)	
<b>Harrastaa ohjattua urheilua tai liikuntaa<sup>2</sup></b>				<0,001 <sup>1</sup>
Lähes päivittäin	24,1 (16 251)	21,2 (7 409)	27,3 (8 842)	
Joka viikko	24,2 (16 276)	27,3 (9 546)	20,8 (6 730)	
Joka kuukausi	3,4 (2 304)	3,1 (1 091)	3,7 (1 213)	
Harvemmin	13,2 (8 887)	12,8 (4 481)	13,6 (4 406)	
En koskaan	35,1 (23 605)	35,6 (12 446)	34,5 (11 159)	
<b>Osallistuu jonkin muun seuran, yhdistyksen tai järjestön toimintaan<sup>3</sup></b>				<0,001 <sup>1</sup>
Lähes päivittäin	6,0 (4 004)	3,7 (1 293)	8,4 (2 711)	
Joka viikko	10,5 (7 070)	11,4 (3 973)	9,6 (3 097)	
Joka kuukausi	4,9 (3 298)	5,4 (1 875)	4,4 (1 423)	
Harvemmin	13,9 (9 310)	14,0 (4 865)	13,8 (4 445)	
En koskaan	64,7 (43 367)	65,5 (22 835)	63,7 (20 532)	
<b>Harrastaa laulamista, soittamista tai näyttelemistä</b>				<0,001 <sup>1</sup>
Lähes päivittäin	11,7 (7 876)	13,3 (4 648)	10,0 (3 228)	
Joka viikko	12,5 (8 397)	15,8 (5 533)	8,9 (2 864)	
Joka kuukausi	3,9 (2 620)	4,8 (1 671)	2,9 (949)	
Harvemmin	10,4 (7 014)	12,1 (4 220)	8,7 (2 794)	
En koskaan	61,4 (41 227)	54,0 (18 850)	69,5 (22 377)	
<b>Harrastaa kirjoittamista, piirtämistä, maalaamista, valokuvaamista tai videokuvaamista</b>				<0,001 <sup>1</sup>
Lähes päivittäin	9,9 (6 645)	12,2 (4 245)	7,5 (2 400)	
Joka viikko	12,0 (8 008)	16,1 (5 627)	7,4 (2 381)	
Joka kuukausi	11,1 (7 469)	15,1 (5 273)	6,8 (2 196)	
Harvemmin	16,2 (10 862)	18,3 (6 371)	14,0 (4 491)	
En koskaan	50,8 (34 007)	38,4 (13 390)	64,3 (20 617)	
<b>Tekee käsi- tai puutöitä, askartelee, tai korjaa koneita tai laitteita</b>				<0,001 <sup>1</sup>
Lähes päivittäin	6,1 (4 078)	2,7 (938)	9,8 (3 140)	
Joka viikko	8,9 (5 950)	5,8 (2 030)	12,2 (3 920)	
Joka kuukausi	8,7 (5 851)	7,6 (2 650)	10,0 (3 201)	
Harvemmin	19,2 (12 817)	21,4 (7 434)	16,8 (5 383)	
En koskaan	57,1 (38 226)	62,5 (21 754)	51,3 (16 472)	
<b>Lukee kirjoja omaksi iloksi</b>				<0,001 <sup>1</sup>
Lähes päivittäin	9,9 (6 635)	11,9 (4 140)	7,8 (2 495)	
Joka viikko	9,4 (6 293)	11,5 (4 007)	7,1 (2 286)	
Joka kuukausi	12,5 (8 356)	16,0 (5 572)	8,7 (2 784)	
Harvemmin	25,3 (16 947)	26,6 (9 259)	23,9 (7 688)	
En koskaan	42,9 (28 733)	34,1 (11 870)	52,5 (16 863)	

Taulukko 4. jatkuu

Muuttuja	Yhteensä % (n)	Tytöt % (n)	Pojat % (n)	p-arvo
<b>Harrastaa säännöllisesti jotain muuta</b>				<0,001 <sup>1</sup>
Lähes päivittäin	18,3 (12 044)	14,0 (4 789)	22,8 (7 255)	
Joka viikko	18,8 (12 403)	18,4 (6 261)	19,3 (6 142)	
Joka kuukausi	10,7 (7 033)	10,5 (3 592)	10,8 (3 439)	
Harvemmin	17,4 (11 453)	19,2 (6 563)	15,4 (4 890)	
En koskaan	34,9 (23 019)	37,8 (12 902)	31,8 (10 117)	
<b>Seuraa uutisia televisiosta, sanomalehdistä tai netistä</b>				<0,001 <sup>1</sup>
Lähes päivittäin	20,6 (13 807)	16,0 (5 571)	25,6 (8 236)	
Joka viikko	22,6 (15 113)	21,8 (7 577)	23,5 (7 536)	
Joka kuukausi	13,2 (8 825)	14,9 (5 191)	11,3 (3 634)	
Harvemmin	19,6 (13 095)	22,9 (7 960)	16,0 (5 135)	
En koskaan	24,0 (16 084)	24,4 (8 496)	23,6 (7 588)	
<b>Hoitaa lemmikkiä tai kotieläintä tai oleskelee luonnossa</b>				<0,001 <sup>1</sup>
Lähes päivittäin	29,4 (19 681)	35,6 (12 422)	22,6 (7 259)	
Joka viikko	20,0 (13 375)	20,4 (7 103)	19,6 (6 272)	
Joka kuukausi	11,2 (7 492)	11,4 (3 978)	11,0 (3 514)	
Harvemmin	13,0 (8 679)	12,0 (4 189)	14,0 (4 490)	
En koskaan	26,4 (17 700)	20,5 (7 157)	32,9 (10 543)	

<sup>1</sup>Khiin neliötesti <sup>2</sup> Seuran tai järjestön tunneilla, harjoituksissa, kilpailuissa tai otteluissa

<sup>3</sup> Esimerkiksi 4H-kerho, vapaapalokunta tai seurakunta

Tässä tutkimuksessa säännölliseksi harrastamiseksi luokiteltiin vähintään viikoittain toteutuva harrastus. Tytöistä 92 prosentilla ja pojista 88 prosentilla oli jokin säännöllinen harrastus. Yleisin harrastus oli omatoimisen liikunnan tai urheilun harrastaminen, sillä tytöistä 77 prosentilla ja pojista 76 prosentilla harrastus oli säännöllistä. Lähes puolet tytöistä ja pojista harrasti ohjattua urheilua tai liikuntaa seuran tai järjestön tunneilla, harjoituksissa, kilpailuissa tai otteluissa vähintään viikoittain. Pojilla muu harrastaminen oli yleisempää kuin tytöillä, sillä 32 prosenttia tytöistä ja 42 prosenttia pojista harrasti säännöllisesti jotain muuta.

Laulaminen, soittaminen tai näyttelemine oli tytöillä yleisempää kuin pojilla. Noin kolmasosa tytöistä ja noin viidesosa pojista harrasti laulamista, soittamista tai näyttelemistä vähintään viikoittain. Kirjoittamista, piirtämistä, maalaamista, valokuvaamista tai videokuvaamista harrasti säännöllisesti tytöistä noin 30 prosenttia ja pojista 15 prosenttia. Myös kirjojen lukeminen oli tytöillä hieman yleisempää. Tytöistä noin 23 prosenttia ja pojista 15 prosenttia luki kirjoja vähintään viikoittain omaksi ilokseen. Seuran, yhdistyksen tai järjestön toimintaan osallistuminen oli pojilla yleisempää kuin tytöillä, sillä toimintaan osallistui säännöllisesti 15 prosenttia tytöistä ja 18 prosenttia pojista. Käsi- tai puutöiden tekeminen, askarteleminen, tai koneiden tai laitteiden korjaaminen oli

pojilla yleisempää, sillä lähes kymmenesosa tytöistä ja noin viidesosa pojista teki vähintään viikoittain käsi- tai puutöitä, askarteli tai korjasi koneita tai laitteita.

Muussa kouluajan ulkopuolisessa toiminnassa eläimen hoitaminen tai luonnossa oleskelu oli tytöillä yleisempää kuin pojilla, sillä tytöistä 56 prosenttia ja 42 prosenttia pojista hoiti lemmikkiä tai kotieläintä tai oleskeli luonnossa säännöllisesti. Uutisten seuraaminen oli pojilla yleisempää. Tytöistä noin 40 prosenttia ja pojista 49 prosenttia seurasi uutisia televisiosta, sanomalehdistä tai netistä säännöllisesti.

### **5.5 Harrastusten ja muun kouluajan ulkopuolisen toiminnan yhteys nuorten yksinäisyyteen**

8.- ja 9.-luokkalaisten nuorten harrastusten ja muun kouluajan ulkopuolisen toiminnan yhteys yksinäisyyteen on kuvattu taulukossa 5. Yksinäisyys oli yleisempää tyttöjen ja poikien keskuudessa, jotka harrastivat harvemmin kuin viikoittain omatoimista urheilua tai liikuntaa verrattuna säännöllisesti harrastaviin. Harvemmin kuin viikoittain harrastavista tytöistä noin viidesosa ja pojista kymmenesosa tunsi itsensä yksinäiseksi. Myös ohjattua liikuntaa tai urheilua harvemmin kuin viikoittain harrastavien tyttöjen ja poikien keskuudessa yksinäisyys oli yleisempää. Tytöistä 16 prosenttia ja pojista kahdeksan prosenttia, jotka harrastivat harvemmin kuin viikoittain ohjattua liikuntaa, tunsi itsensä yksinäiseksi. Ohjatun ja omatoimisen liikunnan tai urheilun harrastaminen olivat tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä tyttöjen ja poikien yksinäisyyteen ( $p < 0,001$ ).

Tytöillä, jotka osallistuivat harvemmin kuin viikoittain seuran, yhdistyksen tai järjestön toimintaan, yksinäisyys oli hieman yleisempää, mutta poikien kohdalla vastaavaa tulosta ei löytynyt. Harvemmin kuin viikoittain toimintaan osallistuvista tytöistä 13 prosenttia ja pojista kuusi prosenttia tunsi itsensä yksinäiseksi. Tyttöjen kohdalla osallistuminen seuran, yhdistyksen tai järjestön toimintaan oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä yksinäisyyteen ( $p < 0,001$ ), mutta poikien kohdalla yhteys ei ollut tilastollisesti merkitsevä ( $p = 0,063$ ).

Säännöllisesti laulamista, soittamista tai näyttelemistä harrastavien tyttöjen ja poikien keskuudessa yksinäisyys oli hieman yleisempää verrattuna harvemmin harrastaviin. Harrastuksen ollessa säännöllistä tytöistä 15 prosenttia ja pojista kahdeksan prosenttia tunsi itsensä yksinäiseksi. Yksinäisyys oli myös yleisempää tytöillä ja pojilla, jotka harrastivat säännöllisesti kirjoittamista, piirtämistä, maalaamista, valokuvaamista tai videokuvaamista, sillä tytöistä noin viidesosa ja pojista noin kymmenesosa tunsi itsensä yksinäiseksi. Kirjoittamisen, piirtämisen, maalaamisen, valokuvaamisen tai videokuvaamisen sekä laulamisen, soittamisen tai näyttelemisen harrastaminen olivat tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä tyttöjen ja poikien yksinäisyyteen ( $p < 0,001$ ).

Tytöillä, jotka tekivät säännöllisesti käsi- tai puutöitä, askartelivat tai korjasivat koneita tai laitteita, yksinäisyys oli yleisempää kuin harvemmin harrastusta harrastavien. Pojilla yksinäisyyden esiintymisessä vastaavaa tulosta ei löydetty. Tytöistä 15 prosenttia ja pojista kuusi prosenttia, joille harrastus oli säännöllistä, tunsivat itsensä yksinäiseksi. Tyttöjen kohdalla käsi- tai puutöiden tekeminen, askarteleminen tai koneiden tai laitteiden korjaaminen oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä yksinäisyyteen ( $p=0,001$ ), mutta poikien kohdalla tilastollisesti merkitsevää yhteyttä ei ollut ( $p=0,571$ ).

Tytöillä ja pojilla yksinäisyys oli hieman yleisempää säännöllisesti kirjoja lukevien keskuudessa. Lukemisen ollessa säännöllistä tytöistä 14 prosenttia ja kahdeksan prosenttia pojista, tunsivat itsensä yksinäiseksi. Jotain muuta harrastusta harrastavien nuorten keskuudessa yksinäisyys oli hieman yleisempää, kun harrastusta harrastettiin harvemmin kuin viikoittain. Tytöistä 13 prosenttia ja pojista seitsemän prosenttia, jotka harrastivat jotain muuta harvemmin, tunsivat itsensä yksinäiseksi. Säännöllinen lukeminen ja muu harrastaminen olivat tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä tyttöjen ja poikien yksinäisyyteen ( $p<0,001$ ).

Kouluajan ulkopuolisessa toiminnassa yksinäisyys oli hieman yleisempää tytöillä ja pojilla, jotka seurasivat uutisia harvemmin. Tytöistä 13 prosenttia ja pojista seitsemän prosenttia, jotka seurasivat uutisia harvemmin kuin viikoittain tunsivat itsensä yksinäiseksi. Tytöillä uutisten seuraaminen ei ollut tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä yksinäisyyteen ( $p=0,123$ ), mutta pojilla yhteys oli tilastollisesti merkitsevä ( $p<0,001$ ). Säännöllisesti tai harvemmin eläimiä hoitavien tai luonnossa oleskelevien tyttöjen ja poikien keskuudessa yksinäisyyden esiintyminen oli lähes samanlaista. Tyttöjen kohdalla eläimen hoitaminen tai luonnossa oleskelu oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä yksinäisyyteen ( $p<0,001$ ), mutta poikien kohdalla yhteys ei ollut tilastollisesti merkitsevä ( $p=0,162$ ).

Taulukko 5. 8.- ja 9.-luokkalaisten nuorten harrastusten ja muun kouluajan ulkopuolisen toiminnan yhteys yksinäisyyteen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Koulu-terveyskysely 2017)

Muuttuja	Melko usein tai jatkuvasti yksinäisyyttä tuntevat tytöt % (n)	p-arvo	Melko usein tai jatkuvasti yksinäisyyttä tuntevat pojat % (n)	p-arvo
<b>Harrastaa urheilua tai liikuntaa omatoimisesti</b>		<0,001 <sup>1</sup>		<0,001 <sup>1</sup>
Harvemmin kuin viikoittain	18,8 (1 514)		11,2 (866)	
Vähintään viikoittain	10,7 (2 894)		4,4 (1 078)	
<b>Harrastaa ohjattua urheilua tai liikuntaa<sup>2</sup></b>		<0,001 <sup>1</sup>		<0,001 <sup>1</sup>
Harvemmin kuin viikoittain	15,6 (2 799)		7,6 (1 260)	
Vähintään viikoittain	9,4 (1 589)		4,4 (681)	
<b>Osallistuu jonkin muun seuran, yhdistyksen tai järjestön toimintaan<sup>3</sup></b>		<0,001 <sup>1</sup>		0,063 <sup>1</sup>
Harvemmin kuin viikoittain	12,9 (3 791)		5,9 (1 560)	
Vähintään viikoittain	11,1 (582)		6,6 (379)	
<b>Harrastaa laulamista, soittamista tai näyttelemistä</b>		<0,001 <sup>1</sup>		<0,001 <sup>1</sup>
Harvemmin kuin viikoittain	12,0 (2 960)		5,5 (1 436)	
Vähintään viikoittain	14,1 (1 431)		8,3 (502)	
<b>Harrastaa kirjoittamista, piirtämistä, maalaamista, valokuvaamista tai videokuvaamista</b>		<0,001 <sup>1</sup>		<0,001 <sup>1</sup>
Harvemmin kuin viikoittain	10,7 (2 674)		5,5 (1 486)	
Vähintään viikoittain	17,5 (1 716)		9,5 (448)	
<b>Tekee käsi- tai puutöitä, askartelee tai korjaa koneita tai laitteita</b>		0,001 <sup>1</sup>		0,571 <sup>1</sup>
Harvemmin kuin viikoittain	12,5 (3 949)		6,1 (1 521)	
Vähintään viikoittain	14,6 (429)		5,9 (414)	
<b>Lukee kirjoja omaksi iloksi</b>		<0,001 <sup>1</sup>		<0,001 <sup>1</sup>
Harvemmin kuin viikoittain	12,3 (3 258)		5,6 (1 529)	
Vähintään viikoittain	13,9 (1 126)		8,4 (398)	
<b>Harrastaa säännöllisesti jotain muuta</b>		<0,001 <sup>1</sup>		<0,001 <sup>1</sup>
Harvemmin kuin viikoittain	13,2 (3 038)		6,6 (1 203)	
Vähintään viikoittain	11,5 (1 259)		5,3 (710)	
<b>Seuraa uutisia televisiosta, sanomalehdistä tai netistä</b>		0,123 <sup>1</sup>		<0,001 <sup>1</sup>
Harvemmin kuin viikoittain	12,8 (2 766)		6,9 (1 118)	
Vähintään viikoittain	12,3 (1 603)		5,2 (808)	
<b>Hoitaa lemmikkiä tai oleskelee luonnossa</b>		<0,001 <sup>1</sup>		0,162 <sup>1</sup>
Harvemmin kuin viikoittain	13,3 (2 032)		6,2 (1 141)	
Vähintään viikoittain	12,1 (2 347)		5,8 (780)	

<sup>1</sup>Khiin neliötesti <sup>2</sup> Seuran tai järjestön tunneilla, harjoituksissa, kilpailuissa tai otteluissa<sup>3</sup> Esimerkiksi 4H-kerho, vapaapalokunta tai seurakunta

## 5.6 Yksinäisyyteen yhteydessä olevat tekijät

8.- ja 9.-luokkalaisten tyttöjen yksinäisyyteen yhteydessä olevia tekijöitä on kuvattu taulukossa 6 ja poikien taulukossa 7. Vakioimattomissa tarkasteluissa harvemmin kuin viikoittain toteutuva harrastaminen oli tytöillä (OR 1,63; lv 1,48–1,80) ja pojilla (OR 2,69; lv 2,41–3,00) tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä suurempaan yksinäisyyden esiintymiseen ( $p < 0,001$ ). Taustatekijöiden yhteys suurempaan yksinäisyyden esiintymiseen oli samansuuntaista kuin ristiintaulukoinnissa.

Vakioiduissa tarkasteluissa harvemmin kuin viikoittain toteutuva harrastaminen oli edelleen tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä suurempaan yksinäisyyden esiintymiseen tytöillä (OR 1,35; lv 1,21–1,51). Lisäksi tyttöjen kohdalla korkeampi luokka-aste, se, että ei asunut vanhempiensa kanssa, vanhempien työttömyys tai lomautettuna oleminen, kohtalaiseksi tai sitä huonommaksi koettu perheen taloudellinen tilanne ja riittämätön perheen yhteinen aika olivat tilastollisesti merkitsevästi ( $p < 0,001$ ) yhteydessä suurempaan yksinäisyyden esiintymiseen.

Myös pojilla vakioidussa tarkastelussa harvemmin kuin viikoittain toteutuva harrastaminen oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä suurempaan yksinäisyyden esiintymiseen (OR 2,03; lv 1,78–2,31). Lisäksi poikien kohdalla se, että ei asunut vanhempiensa kanssa, äidin korkeimman koulutuksen ollessa peruskoulu tai vastaava, vanhempien työttömyys tai lomautettuna oleminen, kohtalaiseksi tai sitä huonommaksi koettu perheen taloudellinen tilanne ja riittämätön perheen yhteinen aika olivat tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä suurempaan yksinäisyyden esiintymiseen. Lisäksi pojilla se, että äidin koulutus oli lukio, ammatillinen oppilaitos tai niiden lisäksi ammatillisia opintoja ja myös isän vastaava koulutus olivat tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä pienempään yksinäisyyden esiintymiseen.

Taulukko 6. 8.- ja 9-luokkalaisten tyttöjen taustatekijöiden ja harrastamisen yhteys yksinäisyyteen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Kouluterveyskysely 2017)

Melko usein tai jatkuvasti yksinäisyyttä tuntevat tytöt

	OR <sup>1</sup>	Vakioimaton 95% lv <sup>2</sup>	p-arvo	OR <sup>1</sup>	Vakioitu 95% lv <sup>2</sup>	p-arvo
<b>Harrastaa jotain harrastusta</b>						
Harvemmin kuin viikoittain	1,63	1,48–1,80	<0,001	1,35	1,21–1,51	<0,001
Vähintään viikoittain (vertailuryhmä)	1,00			1,00		
<b>Luokka-aste</b>						
8.luokka (vertailuryhmä)	1,00			1,00		
9.luokka	1,28	1,20–1,36	<0,001	1,18	1,10–1,27	<0,001
<b>Asuminen vanhempien kanssa</b>						
Asuminen molempien vanhempien kanssa (vertailuryhmä)	1,00			1,00		
Asuminen vanhempien luona vuorotellen	1,16	1,05–1,27	0,003	0,99	0,89–1,10	0,830
Asuminen vain yhden vanhemman kanssa	1,49	1,38–1,61	<0,001	1,12	1,02–1,23	0,018
Ei asu vanhempien kanssa	2,97	2,47–3,58	<0,001	1,83	1,45–2,31	<0,001
<b>Äidin koulutus</b>						
Peruskoulu tai vastaava	1,43	1,27–1,63	<0,001	1,06	0,90–1,24	0,494
Lukio tai ammatillinen oppilaitos tai niiden lisäksi ammatillisia opintoja	1,12	1,04–1,19	0,003	0,96	0,88–1,04	0,335
Yliopisto, ammattikorkeakoulu tai muu korkeakoulu (vertailuryhmä)	1,00			1,00		
<b>Isän koulutus</b>						
Peruskoulu tai vastaava	1,33	1,18–1,49	<0,001	0,95	0,82–1,09	0,454
Lukio tai ammatillinen oppilaitos tai niiden lisäksi ammatillisia opintoja	1,07	1,00–1,15	0,061	0,90	0,83–0,99	0,023
Yliopisto, ammattikorkeakoulu tai muu korkeakoulu (vertailuryhmä)	1,00			1,00		
<b>Vanhempien työllisyys</b>						
Molemmat vanhemmat töissä (vertailuryhmä)	1,00			1,00		
Vähintään yksi vanhemmista työttömänä tai lomautettuna	1,62	1,52–1,73	<0,001	1,29	1,20–1,39	<0,001
<b>Perheen taloudellinen tilanne</b>						
Hyvä (vertailuryhmä)	1,00			1,00		
Kohtalainen tai sitä huonompi	2,31	2,17–2,46	<0,001	1,82	1,69–1,95	<0,001
<b>Perheen yhteinen aika</b>						
Ei ole riittävästi yhteistä aikaa	2,43	2,29–2,59	<0,001	2,04	1,90–2,19	<0,001
On riittävästi yhteistä aikaa (vertailuryhmä)	1,00			1,00		

<sup>1</sup>OR=ristitulosuhte, <sup>2</sup>lv=luottamusväli

Taulukko 7. 8.- ja 9.-luokkalaisten poikien taustatekijöiden ja harrastamisen yhteys yksinäisyyteen (Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen Kouluterveyskysely 2017)

	Melko usein tai jatkuvasti yksinäisyyttä tuntevat pojat					
	OR <sup>1</sup>	Vakioimaton 95% lv <sup>2</sup>	p-arvo	OR <sup>1</sup>	Vakioitu 95% lv <sup>2</sup>	p-arvo
<b>Harrastaa jotain harrastusta</b>						
Harvemmin kuin viikoittain	2,69	2,41–3,00	<0,001	2,03	1,78–2,31	<0,001
Vähintään viikoittain (vertailuryhmä)	1,00			1,00		
<b>Luokka-aste</b>						
8.luokka (vertailuryhmä)	1,00			1,00		
9.luokka	1,24	1,14–1,35	<0,001	1,15	1,03–1,27	0,011
<b>Asuminen vanhempien kanssa</b>						
Asuminen molempien vanhempien kanssa (vertailuryhmä)	1,00			1,00		
Asuminen vanhempien luona vuorotellen	1,12	0,97–1,27	0,135	1,01	0,87–1,18	0,860
Asuminen vain yhden vanhemman kanssa	1,58	1,39–1,79	<0,001	1,19	1,03–1,38	0,023
Ei asu vanhempien kanssa	6,23	5,20–7,59	<0,001	2,69	2,06–3,50	<0,001
<b>Äidin koulutus</b>						
Peruskoulu tai vastaava	2,84	2,46–3,29	<0,001	1,42	1,14–1,76	0,002
Lukio tai ammatillinen oppilaitos tai niiden lisäksi ammatillisia opintoja	0,87	0,79–0,97	0,011	0,83	0,73–0,94	0,004
Yliopisto, ammattikorkeakoulu tai muu korkeakoulu (vertailuryhmä)	1,00			1,00		
<b>Isän koulutus</b>						
Peruskoulu tai vastaava	2,15	1,86–2,48	<0,001	1,12	0,90–1,36	0,323
Lukio tai ammatillinen oppilaitos tai niiden lisäksi ammatillisia opintoja	0,84	0,76–0,94	0,002	0,76	0,66–0,86	<0,001
Yliopisto, ammattikorkeakoulu tai muu korkeakoulu (vertailuryhmä)	1,00			1,00		
<b>Vanhempien työllisyys</b>						
Molemmat vanhemmat töissä (vertailuryhmä)	1,00			1,00		
Vähintään yksi vanhemmista työttömänä tai lomautettuna	2,02	1,84–2,21	<0,001	1,41	1,26–1,58	<0,001
<b>Perheen taloudellinen tilanne</b>						
Hyvä (vertailuryhmä)	1,00			1,00		
Kohtalainen tai sitä huonompi	2,63	2,40–2,88	<0,001	1,78	1,59–2,00	<0,001
<b>Perheen yhteinen aika</b>						
Ei ole riittävästi yhteistä aikaa	3,26	2,97–3,57	<0,001	2,54	2,28–2,83	<0,001
On riittävästi yhteistä aikaa (vertailuryhmä)	1,00			1,00		

<sup>1</sup>OR=ristitulosuhte, <sup>2</sup>lv=luottamusväli



## 6. POHDINTA

### 6.1 Tulosten tarkastelu

Tässä tutkimuksessa kuvattiin 8.- ja 9.-luokkalaisten nuorten kokeman yksinäisyyden yleisyyttä ja harrastuksia sekä taustatekijöiden ja harrastusten yhteyttä yksinäisyyteen. Tytöistä 13 prosenttia ja pojista kuusi prosenttia tunsi itsensä melko usein tai jatkuvasti yksinäiseksi. Tulokset ovat jonkin verran samansuuntaisia aiemman tutkimustiedon kanssa, mutta aiemman tiedon mukaan yksinäisyys olisi nuorilla hieman yleisempää. Lyyra, Välimaa ja Tynjälä (2018) ovat tutkimuksessaan osoittaneet, että yhdeksän prosenttia pojista ja 15 prosenttia tytöistä tuntee usein yksinäisyyttä. Tässä tutkimuksessa havaittiin, että yksinäisyys olisi tyttöjen kohdalla yleisempää, mikä on yhdenmukaista aiempien tutkimusten kanssa (Ching-Siang 2016, Stickley ym. 2016, Rönkä ym. 2017, Lyyra ym. 2018). Toisaalta sukupuolten välisistä eroista yksinäisyyden yleisyydessä on myös eriäviä tutkimustuloksia (Ayhan ym. 2012, Liu ym. 2015, Matthews ym. 2016, Piko ym. 2016, Spithoven ym. 2017).

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan yksinäisyys oli hieman yleisempää korkeammalla luokka-asteella ja vastaava yhteys on havaittu myös aiemmin (Lyyra ym. 2018). Iän yhteydestä yksinäisyyteen on aiemmin todettu, että todennäköisyys yksinäisyyteen lisääntyisi iän myötä, mutta ikä ei yksiselitteisesti selittäisi yksinäisyyttä (Ching-Siang 2016). Tyttöjen kohdalla vakioidussa mallissa tarkastellessa taustatekijöiden ja harrastamisen yhteyttä yksinäisyyteen luokka-asteen yhteys suurempaan yksinäisyyden esiintymiseen oli tilastollisesti merkitsevä. Poikien kohdalla yhteys ei ollut tilastollisesti merkitsevä.

Tämän tutkimuksen nuorilla yksinäisyyden kokemukset olivat yleisempiä niillä tytöillä ja pojilla, jotka eivät asuneet vanhempiensa kanssa verrattuna molempien vanhempien kanssa asuviin. Lisäksi tulosten mukaan yksinäisyyttä esiintyi enemmän tytöillä ja pojilla, jotka arvioivat, ettei perheellä ole riittävästi yhteistä aikaa. Hyvä suhde vanhempiin ja heiltä saatu tuki ovat nuorelle keskeisiä ja voivat toimia yksinäisyyttä vähentävinä tekijöinä (Ching-Siang 2016, Stickley ym. 2016). Heikko kommunikointi ja vähäinen läheisyyden määrä näyttäisi olevan yhteydessä nuoren yksinäisyyteen (Uruk & Demir 2003, Liu ym. 2015). Toisaalta tässä tutkimuksessa ei voida tulosten perusteella päätellä, millaiseksi nuori, joka ei asu vanhempiensa kanssa, kokee suhteensa vanhempiinsa ja miten usein on yhteydessä heihin. Lisäksi tässä tutkimuksessa jäi avoimeksi se, kokiko nuori koko perheen kesken käytetyn ajan riittämättömäksi vai kohdistuiko arvio riittämättömästä ajasta tiettyihin

perheenjäseniin. Se, että yksinäisyyttä esiintyisi enemmän nuorilla, jotka kokivat, ettei perheellä ollut riittävästi yhteistä aikaa viittaisi siihen, että nuori toivoisi yhteistä aikaa olevan enemmän. Tällöin nuori myös voisi mahdollisesti saada enemmän tukea ja kommunikoida enemmän vanhempiansa kanssa.

Tyttöjen ja poikien yksinäisyys oli yleisempää äidin koulutuksen ollessa peruskoulu tai vastaava verrattuna niihin, joiden äidin koulutuksena oli korkeakoulu. Vastaava yhteys näkyi myös isän koulutuksen kohdalla. Vanhempien koulutuksen yhteydestä nuoren yksinäisyyteen on aiempien tutkimusten mukaan erilaisia tuloksia. Äidin koulutuksen yhteydestä nuoren yksinäisyyteen on vastaavaa tutkimustietoa kuin tässä tutkimuksessa, sillä Ayhan ym. (2018) ovat tutkimuksessaan todenneet, että äidin koulutuksen ollessa matala nuori tuntisi enemmän yksinäisyyttä. Toisaalta on myös osoitettu, että vanhempien koulutuksella ei olisi yhteyttä nuoren yksinäisyyteen (Uruk & Demir 2003). Vakioitaessa taustatekijöiden ja harrastamisen yhteys yksinäisyyteen vanhempien koulutus ei ollut enää tyttöjen kohdalla tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä yksinäisyyteen. Poikien kohdalla äidin koulutuksen yhteys nuoren yksinäisyyteen säilyi.

Yksinäisyys oli yleisempää tytöillä ja pojilla, joilla vähintään yksi vanhemmista oli ollut kuluneen vuoden aikana työttömänä tai lomautettuna verrattuna nuoriin, joiden vanhemmat olivat töissä. Työttömyyden tai lomautettuna olemisen kestoa ei voida tulosten perustella päätellä. Lisäksi tulosten mukaan yksinäisyys oli yleisempää tytöillä ja pojilla, jotka arvioivat perheen taloudellisen tilanteen kohtalaiseksi tai sitä huonommaksi. Vanhempien varsinaisista tuloista ei ollut saatavilla täsmällistä tietoa, mutta vanhemman työttömyys, lomautus tai nuoren arvio huonosta taloudellisesta tilanteesta voivat viitata vanhempien mataliin tuloihin. Aiemman tutkimustiedon mukaan vanhempien tuloilla ei olisi yhteyttä nuoren yksinäisyyteen (Qualter ym. 2018). Toisaalta Rouxin tutkimuksen (2009) mukaan isän matala sosioekonominen asema lisäisi nuoren yksinäisyyttä.

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan lähes jokaisella nuorella on jokin säännöllinen harrastus. Tulos on vastaavanlainen aiempaan tutkimustietoon verrattuna (Opetus- ja kulttuuriministeriö ym. 2016). Yleisin harrastus tytöillä ja pojilla oli omatoimisen urheilun tai liikunnan harrastaminen. Myös ohjatun urheilun tai liikunnan harrastaminen oli puolella tytöistä ja pojista säännöllistä. Kouluterveyskyselyssä kysytty muu harrastaminen oli melko yleistä nuorten keskuudessa. Tästä ei ollut tarkempaa tietoa, mitä muu harrastaminen oli. Tyttöjen ja poikien välillä oli jonkin verran eroja, mitä he harrastavat. Tulosten mukaan tytöt harrastivat poikia useammin laulamista, soittamista ja näyttelemistä sekä kirjoittamista, piirtämistä, maalaamista, valokuvaamista tai videokuvaamista ja lukemista. Pojilla yleisempää oli käsi- tai puutöiden tekeminen, koneiden tai laitteiden korjaaminen.

Tulosten mukaan yksinäisyys oli yleisempää tytöillä ja pojilla, jotka harrastivat harvemmin kuin viikoittain omatoimista tai ohjattua liikuntaa tai urheilua tai joilla oli Kouluterveyskyselyssä kysytty jokin muu harrastus. Vastaavaa tulosta ei kuitenkaan löydetty kaikkien harrastusten kohdalla. Sillä, mitä nuori harrastaa, näytti olevan merkitystä yksinäisyyden esiintymisellä. Tulokset osoittivat, että yksinäisyys oli yleisempää tytöillä ja pojilla, jotka harrastivat säännöllisesti laulamista, soittamista, näyttelemistä tai kirjoittamista, piirtämistä, maalaamista, valokuvaamista, videokuvaamista tai lukemista. Aikaisemman tutkimustiedon mukaan keskeistä harrastuksissa olisi toiminnan jakaminen ystävän kanssa tai yleisesti sosiaalisten kontaktien saaminen, jolloin nuori olisi tyytyväisempi ihmissuhteisiinsa (Tuggle ym. 2016). Nuorilla, joilla sosiaalisia kontakteja on harvoin, on todettu olevan yhteys yksinäisyyteen (Randall & Bohnert 2009, Matthews ym. 2016, Nyqvits ym. 2016). Harrastukset, missä nuorella on mahdollisuus aktiiviseen sosiaaliseen kanssakäymiseen, näyttäisivät aiemman tiedon mukaan olevan yksinäisyydeltä suojaava tekijä (Victor & Yang 2011, Tuggle ym. 2016). Tämä voi olla taustalla siinä, miksi tietyissä harrastuksissa yksinäisyys olisi yleisempää. Toisaalta tämän tutkimuksen mukaan omatoiminen urheilun harrastaminen harvemmin kuin viikoittain oli yhteydessä yksinäisyyteen ja oletettavasti omatoiminen liikkuminen tapahtuisi itsenäisesti.

Aiempaa tutkimustietoa nuorten yksittäisten harrastusten yhteydestä yksinäisyyteen oli melko vähän. Nyqvits ym. (2016) tutkivat tutkimuksessaan muun muassa yhdistystoiminnan yhteyttä yksinäisyyteen ja havaitsivat, että yhdistystoimintaan osallistuvien nuorten kohdalla ja muiden nuorten kohdalla ei esiintynyt eroja yksinäisyyden esiintymisessä. Tämän tutkimuksen mukaan tulokset olivat samansuuntaisia. Aiemman tiedon mukaan kouluajan ulkopuolisesta muusta toiminnasta lemmikin hoitaminen näytti olevan yhteydessä vähäisempään yksinäisyyteen (Black 2012). Tämän tutkimuksen tulokset olivat samansuuntaisia.

Kun logistisessa regressiomallissa huomioitiin taustatekijöiden vaikutus, todettiin harvemmin kuin viikoittain toteutuvan harrastamisen yhteys sekä tyttöjen että poikien suurempaan yksinäisyyden esiintymiseen. Tämä tulos viittaisi siihen, että harrastaminen mahdollisesti olisi keino yksinäisyyden kokemuksen ehkäisemiseen.

## **6.2 Tutkimuksen luotettavuus**

Tämän tutkimuksen luotettavuutta tarkasteltiin jatkuvasti sen kaikissa vaiheissa. Tutkimuksen luotettavuutta arvioitiin tässä tutkimuksessa kvantitatiiviselle tutkimukselle ominaisilla kriteereillä reliabiliuden ja validiuden näkökulmista. Reliabiliudella tarkoitetaan tutkimuksen kykyä toistettavuuteen ja kykyä sulkea pois sattumanvaraiset tulokset. Validiudella tarkoitetaan tutkimuksen

kykyä mitata sitä, mitä on tarkoituskin. Validiutta tarkasteltiin tutkimuksessa käytetyn mittarin suhteen kuvaavanko mittarilla saadut tulokset tutkittavana olevaa ilmiötä. Validiutta tarkasteltiin myös tutkimuksen tulosten yleistettävyyteen liittyen, miten tuloksia voidaan yleistää tutkimuksen ulkopuolella olevaan vastaavaan tilanteeseen. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2014)

Analyysissa tilastollisen merkitsevyyden tasoksi asetettiin  $p < 0,01$ . Aineiston koon vuoksi analyysin tulokset voivat virheellisesti osoittaa tilastollista merkitsevyyttä, minkä vuoksi merkitsevyytaso asetettiin pieneksi. Toisaalta tilastollisen merkitsevyyden taso olisi voitu asettaa vielä pienemmäksi. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, Vilka 2007) Tässä tutkimuksessa reliabelius varmistettiin valitsemalla muuttujille soveltuvin tilastollisen analyysin menetelmä riippuen niiden mitta-asteikosta (Valli 2015).

Kouluterveyskysely on ollut pitkään käytössä lasten ja nuorten maakunnallisen ja paikallisen tiedon keräyksessä ja sitä voidaan pitää luotettavana mittarina. Tietoa on kerätty perusopetuksen 8.- ja 9-luokkalaisilta vuodesta 1996 alkaen ja kyselyä on päivitetty säännöllisesti tarpeen mukaan. Aineisto oli tarkoitus kerätä perusjoukon kaikilta otantayksiköiltä, mikä lisää tulosten yleistettävyyttä. Vastausprosentin ollessa 63 prosenttia kokonaistutkimusta ei kuitenkaan ole saavutettu, mutta vastausprosentin voidaan kuitenkin arvioida olevan riittävä siihen, että tutkimustulosten voidaan arvioida olevan samansuuntaisia laajemmassakin perusjoukossa. Toisaalta vastausten lukumäärä myös vaihteli kunnittain ja kuntien kouluissa vastausprosentteissa oli hajontaa. Tämä voi vaikuttaa tulosten yleistettävyyteen, sillä vastausten lukumäärissä oli alueellisia eroja. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018a)

Nuorten ikäjakaumassa oli jonkin verran hajontaa. Ikärajausta ei kuitenkaan tehty ennen analyysin aloittamista, koska tutkimuksen kohteena olivat kaikki 8.- ja 9.-luokkalaiset nuoret. Toisaalta analyysin toteutuksessa olisi voitu ikärajuksella huomioida, että eri ikäisillä nuorilla on mahdollisesti erilaiset elämäntilanteet. Ikähajonta voi vaikuttaa nuorten vastauksiin niin, että vastaukset ovat erilaisia nuorimmilla ja vanhimmilla vastaajilla. Näin ollen ikärajaus olisi ollut perustelua. Toisaalta nuorimpien ja vanhimpien vastaajien lukumäärä kyselyn vastausten kokonaismäärään verrattuna oli melko vähäinen.

Yksinäisyyden mittaamisessa oletetaan, että yksinäisyys terminä on ymmärrettävä ja sen merkitys on vastaajille samanlainen. Yksinäisyyden kysyminen annetuin vastausvaihtoehdoin ei mahdollisesti mittaa jokaisen vastaajan kohdalla sitä, mitä sen on tarkoituskin mitata, mikä voi heikentää kysymyksen validiteettia. Yksinäisyys voidaan määritellä moniulotteisena ilmiönä, joten

yksinäisyyden kartoittaminen useammalla kysymyksellä olisi saattanut lisätä kysymyksen validiteettia ja reliabiliteettia. (Shevlin, Murphy & Murphy 2014)

Harrastusaktiivisuuden kysyminen perustuu nuorten omiin käsityksiin. Kun nuorilta kysyttiin, mitä hän harrastaa ja kuinka usein, vastaaminen perustuu todennäköisesti nuoren lähihistoriaan. Kysymystä voisi vielä tarkentaa, milloin harrastus on aloitettu ja onko kyseessä esimerkiksi uusi harrastus, sillä uutena harrastus voi olla eri tavoin motivoiva ja kiinnostava. Tieto siitä, miten pitkään nuori on harrastusta harrastanut lisäisi luotettavuutta tutkiessa tietyn harrastuksen tai yleisesti harrastamisen yhteyttä yksinäisyyteen.

Kyselytutkimuksessa on mahdollisuus, että vastaaja ei ymmärrä kysymystä tai jättää vastaamatta kysymykseen, mikä vaikuttaa kyselyn validiteettiin. Kysymyksiin liittyvää tarkentavaa informaatiota ei välttämättä kyselyä täyttäessä ole saatavilla. (Valli 2015) Osassa nuorten vastauksista oli epäjohdonmukaisuutta, minkä vuoksi osa vastauksista oli poissuljettava pois analyysistä. Taustamuuttujista kysyttäessä asumista vanhempien kanssa osa nuorista oli vastannut kysymykseen epäloogisesti, mikä voi johtua monesta syystä. On mahdollista, että nuoren tilanne asumiseen liittyen ei ole sopinut vastausvaihtoehtoihin tai vastaus on epähuomiossa jäänyt epäloogiseksi. Kysymyksiin vastaamatta jättäneiden nuorten kohdalla osa tiedosta katoaa. Näiden nuorten kohdalla jää epäselväksi onko kysymyksen asettelu ollut epäselvä vai onko vastaamatta jättäminen johtunut muista syistä. Vastaamatta jättäneiden nuorten määrä vaihteli eri kysymyksissä. (Heikkilä 2014)

Aineiston ollessa suuri analyysi vaati erityistä tarkkuutta. Analyysin luotettavuutta vahvistettiin käyttämällä riittävästi aikaa analyysiin toteuttamiseen ja arvioimalla tuloksia kriittisesti. Analyyseja toistettiin tarpeen mukaan virheiden välttämiseksi ja palattiin alkuperäiseen aineistoon tulosten täsmällisyyden varmistamiseksi. Lisäksi analyysin luotettavuutta vahvistettiin konsultoimalla tilastotieteen asiantuntijaa tarpeen mukaan.

### **6.3 Tutkimuksen eettisyys**

Tässä tutkimuksessa noudatettiin hyvää tieteellistä käytäntöä ja tutkimus toteutettiin tiedeyhteisön tunnustamin tavoin. Tutkimus suunniteltiin huolella ja aineistolupa hankittiin asianmukaisesti Terveyden ja hyvinvoinnin laitokselta. Kouluterveyskyselyn on arvioinut Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tutkimuseettinen työryhmä. Työryhmä arvioi Kouluterveyskyselyt säännöllisesti ja Kouluterveyskysely on arvioitu vuosina 2012, 2014, 2016, 2017 ja 2018. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018b)

Nuorille kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista ja heillä oli mahdollisuus kieltäytyä kyselyyn vastaamisesta hyvän tutkimusetiikan mukaisesti. Lisäksi kyselyyn vastattiin nimettömästi säilyttäen vastaajien anonymiteettiä. (Kankkunen & Vehviläinen-Julkunen 2013, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018b) Nuoret saivat ohjeistusta ja tiedotusta kyselystä ja heillä oli mahdollisuus vastata selkokieliseen tai erikieliseen kyselylomakkeeseen. Vastaaminen tapahtui valvotusti ja samanaikaisesti koulupäivän aikana. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018b)

Kouluterveyskyselystä saadun aineiston säilyttäminen toteutettiin eettisesti hyväksytyllä tavalla. Aineiston käsittelyssä noudatettiin tarkkuutta. Tutkimuksen valmistuttua aineisto hävitettiin asianmukaisesti (Kuula 2011) ja tutkimuksen raportointi toteutettiin Tampereen yliopiston ohjeiden mukaisesti. Muiden tutkijoiden työt huomioitiin asianmukaisella tavalla ja viittaukset raportoitiin selkeästi. Tulokset esitettiin objektiivisesti ja tutkimuksessa noudatettiin avoimuutta ja vastuullisuutta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012, Hirsjärvi ym. 2014, Tampereen yliopisto 2018) Tutkimuksen alkuperäisyys tarkistettiin Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla (Tampereen yliopisto 2018).

Tämä tutkimus tuotti ajantasaista tietoa 8.–9.-luokkalaisten nuorten yksinäisyydestä ja uutta tietoa taustatekijöiden ja harrastusten yhteydestä nuorten yksinäisyyteen. Vastaavia yhteyksiä nuorten yksinäisyyteen on Suomessa tutkittu vähän ja myös kansainvälisesti tieto erityisesti nuorten harrastusten ja yksinäisyyden yhteyksistä oli vähäistä. Nuorten kasvua ja itsenäistymistä tulisi tukea, edesauttaa osallisuutta yhteiskunnassa ja tukea harrastamista sekä yhdenvertaisuutta (Finlex 2016). Tästä syystä on perusteltua tuottaa tutkittua tietoa nuorten terveyden edistämiseksi ja ymmärtää siihen yhteydessä olevia tekijöitä.

#### **6.4 Jatkotutkimusaiheet ja kehittämisehdotukset**

Tässä tutkimuksessa tuotettiin kvantitatiivista tietoa yksinäisyyden yleisyydestä ja yksinäisyyteen yhteydessä olevista tekijöistä. Koska yksinäisyys on moniulotteinen ilmiö, olisi tarpeellista tutkia lisää nuorten yksinäisyyttä ja sen ilmenemismuotoja. Kvalitatiivisella tutkimuksella olisi mahdollista tuottaa tärkeää kokemuksellista tietoa nuorten yksinäisyydestä ja mahdollisesti myös kehittää yksinäisyyden tunnistamista. Jatkossa olisi myös hyödyllistä tutkia laajemmin yksinäisyyteen yhteydessä olevia perhe- ja taustatekijöitä, mikä voisi mahdollistaa kattavan mittarin luomisen yksinäisyyden riskitekijöiden tunnistamista varten.

Harrastamisessa oli tämän tutkimuksen mukaan eroja sukupuolten välillä ja harrastusten yleisyydessä esiintyi eroja. Jatkotutkimuksena voisi tutkia harrastamiseen yhteydessä olevia tekijöitä. Lisäksi

kvalitatiivisella tutkimuksella olisi mahdollista saada lisää tietoa siitä, miksi nuoret hakeutuvat erilaisten harrastusten pariin. Jatkotutkimus olisi erityisesti tärkeä, jotta voitaisiin mahdollistaa yhdenvertaisia harrastusmahdollisuuksia ja osallistaa nuoria monipuoliseen toimintaan.

Eri harrastusten kohdalla yksinäisyyden esiintymisessä oli tämän tutkimuksen mukaan eroja. Olisi kiinnostavaa saada lisää tutkimustietoa, voisiko uuden harrastuksen aloittaminen tai muuhun osallistavaan toimintaan ohjaaminen vähentää yksinäisyyttä nuorten keskuudessa, jotka ovat yksinäisiä. Tulosten avulla voitaisiin mahdollisesti kehittää tukitoimia yksinäisyydestä selviytymiseen.

## 7. JOHTOPÄÄTÖKSET

Tämän tutkimuksen tulosten perusteella voidaan todeta:

1. Yksinäisyys oli yleisempää tytöillä kuin pojilla. Tytöistä 13 prosenttia ja pojista kuusi prosenttia tunsi melko usein tai jatkuvasti yksinäisyyttä.
2. Yksinäisyyttä esiintyi enemmän niillä tytöillä ja pojilla, joiden vähintään toinen vanhemmista oli ollut työttömänä tai lomautettuna verrattuna nuoriin, joiden molemmat vanhemmat olivat töissä.
3. Yksinäisyys oli yleisempää niillä tytöillä ja pojilla, jotka kokivat perheen taloudellisen tilanteen kohtalaiseksi tai sitä huonommaksi, verrattuna nuoriin, jotka kokivat perheen taloudellisen tilanteen hyväksi.
4. Yksinäisyyttä esiintyi enemmän tytöillä ja pojilla, jotka kokivat, ettei perheellä ole riittävästi yhteistä aikaa verrattuna nuoriin, jotka kokivat perheellä olevan riittävästi yhteistä aikaa.
5. Tyttöjen ja poikien keskuudessa yleisin harrastus oli omatoimisen liikunnan tai urheilun harrastaminen. Harrastamisessa oli tyttöjen ja poikien välillä jonkin verran eroja, sillä tytöt harrastivat enemmän musiikillisia tai kirjallisuuteen liittyviä harrastuksia, kun taas pojat käsitöitä.
6. Yksinäisyys oli yleisempää niillä tytöillä ja pojilla, jotka harrastivat harvemmin kuin viikoittain omatoimista tai ohjattua liikuntaa tai urheilua. Yksinäisyys oli yleisempää niillä tytöillä ja pojilla, jotka harrastivat säännöllisesti taideaiheisia harrastuksia.
7. Kun logistisessa regressiomallissa huomioitiin taustatekijöiden vaikutus, harvemmin kuin viikoittain toteutuva harrastaminen oli yhteydessä sekä tyttöjen että poikien suurempaan yksinäisyyden esiintymiseen.



## LÄHTEET

- Acquah, EO., Topalli, PZ., Wilson, ML., Junttila N. & Niemi, PM. 2016. Adolescent Loneliness and Social Anxiety as Predictors of Bullying Victimization. *International Journal of Adolescence and Youth* 21 (3), 320–331.
- Ayhan, AB., Simsek, S., Aral N. & Baran, G.2012. Turkish Adolescents' Loneliness. *Psychological Reports* 110 (2), 694–699.
- Barnett, LA. 2006. Accounting for Leisure Preferences from Within: The Relative Contributions of Gender, Race or Ethnicity, Personality, Affective Style, and Motivational Orientation. *Journal of Leisure Research* 38 (4), 445–474.
- Baskin, TW., Wampold, BE., Quintana, SM. & Enright, RD. 2010. Belongingness as a Protective Factor Against Loneliness and Potential Depression in a Multicultural Middle School. *Counseling Psychologist* 38 (5), 626–651.
- Black, K. 2012. The Relationship Between Companion Animals and Loneliness Among Rural Adolescents. *Journal of Pediatric Nursing* 27 (2), 103-112.
- Bruyn, EH. & Cillessen AHN. 2008. Leisure Activity Preferences and Perceived Popularity in Early Adolescence. *Journal of Leisure Research* 40 (3), 442–457.
- Ching-Siang, A. 2016. Types of Social Connectedness and Loneliness: The Joint Moderating Effects of Age and Gender. *Applied Research in Quality of Life* 11 (4), 1173–1187.
- Corsano, P., Majorano, M. & Champretavy, L. 2006. Psychological Well-being in Adolescence: The Contribution of Interpersonal Relations and Experience of Being Alone. *Adolescence* 41 (162), 341–353.
- Danneel, S., Maes, M., Vanhalts, J., Bijttebier, P. & Goossens, L. 2018. Developmental Change in Loneliness and Attitudes Toward Aloneness in Adolescence. *Journal of Youth and Adolescent* 47 (1), 148–161.
- Finlex. 2018. Nuorisolaki 1285/2016. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>. (Viitattu 17.3.2019).
- Halme, N., Hedman, L., Ikonen, R. & Rajala, R. 2018. Lasten ja nuorten hyvinvointi 2017. Kouluterveyskyselyn tuloksia. Helsinki.
- Hawkley, LC. & Cacioppo JT. 2010. Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine: A Publication of The Society of Behavioral Medicine* 40 (2), 218–227.
- Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. Edita. Helsinki.
- Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. 2014. Tutki ja kirjoita. Tammi. Helsinki.
- Holopainen, M. & Pulkkinen, P. 2013. Tilastolliset menetelmät. Sanoma Pro Oy. Helsinki.
- Jones, AC., Schinka, KC., Van Dulmen, MH., Bossarte RM. & Swahn MH. 2011. Changes in loneliness during middle childhood predict risk for adolescent suicidality indirectly through mental health problems. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology* 40 (6), 818–824.

- Junttila, N. 2015. Kavereita Nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Tammi. Helsinki.
- Kankkunen, P. & Vehviläinen-Julkunen, K. 2013. Tutkimus hoitotieteessä. Sanoma Pro Oy. Helsinki.
- Kuula, A. 2011. Tutkimusetiikka: aineistojen hankinta, käyttö ja säilytys. Vastapaino. Tampere.
- Lasgaard, M., Friis, K. & Shevlin, M. 2016. “Where are All the Lonely People?” A Population-Based Study of High-risk Groups Across the Life Span. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 51 (10), 1373–1384.
- Laursen, B. & Hartl, A. C. 2013. Understanding Loneliness During Adolescence: Developmental Changes that Increase the Risk of Perceived Social Isolation. *Journal of Adolescence* 36 (6), 1261–1268.
- Lempinen, L. Junttila, N. & Sourander, A. 2017. Loneliness and Friendships Among Eight-Year-Old Children: Time-Trends Over a 24-year Period. *Journal of Child Psychology and Psychiatry* 59 (2).
- Liikkanen, M., Hanifi, R. & Hannula, U. 2005. Vapaa-aika muutoksessa – merkitykset, rajoitteet ja valinnat. Liikkanen, M. Hanifi. & Hannula, U. (toim.) Teoksessa: Yksilöllisiä valintoja, kulttuurien pysyvyyttä. Vapaa-ajan muutokset 1981–2002. Tilastokeskus. Helsinki.
- Lindfors, P., Solantaus, T. & Rimpelä, A. 2012. Fears for the Future Among Finnish Adolescents in 1983-2007: From Global Concerns to Ill Health and Loneliness. *Journal of Adolescence* 35 (4), 991-999.
- Liu, J., Li, D., Purwono, U., Chen, X. & French, DC. 2015. Loneliness of Indonesian and Chinese Adolescents as Predicted by Relationships With Friends and Parents. *Merrill - Palmer Quarterly* 61 (3), 362–382.
- Lyyra, N., Välimaa, R. & Tynjälä, J. 2018. Loneliness and Subjective Health Complaints Among School-aged Children. *Scandinavian Journal of Public Health* 46, 87–93.
- Maes, M., Vanhalts, J., Van den Noortgate, W. & Goossens, L. 2017. Intimate and Relational Loneliness in Adolescence. *Journal of Child and Family Studies* 26 (8), 2059–2069.
- Margalit, M. 2010. Lonely children and adolescent: self-perceptions, social exclusion, and hope. Springer cop.
- Matthews, T., Danese, A., Werts, J., Odgers, CL., Ambler, A., Moffitt, TE. & Arseneault L. 2016. Social Isolation, Loneliness and Depression in Young Adulthood: a Behavioural Genetic Analysis. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 51 (3), 339–348.
- Metsämuuronen, J. 1997. Omaehtoinen oppiminen ja oppimisen motiivirakenteet. Tutkimus 3/1997. Opetushallitus. Helsinki.
- Mielenterveyden keskusliitto. 2018. Yksinäisyys. <http://mtkl.fi/tietoa-mielenterveydesta/aikuisille/yksinaisyys/>. (Viitattu 17.3.2019).
- Munro, BH. 2005. Statistical Methods for Health Care Research. Lippincott Williams & Wilkins.
- Nummenmaa, L 2004. Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. Tammi. Helsinki.

- Nyqvist, F., Victor, C.R., Forsman A.K. & Cattán, M. 2016. The Association Between Social Capital and Loneliness in Different Age Groups: A Population-based Study in Western Finland. *BMC Public Health* 16.
- Opetushallitus. 2018. Perusopetus. [https://www.oph.fi/koulutus\\_ja\\_tutkinnot/perusopetus](https://www.oph.fi/koulutus_ja_tutkinnot/perusopetus). (Viitattu 17.3.2019).
- Opetus- ja kulttuuriministeriö., Nuorisotutkimusverkosto., Nuorisosaian neuvottelukunta. & Valtion liikuntaneuvosto. 2016. Lasten ja nuorten vapaa-aikatutkimus 2016 mediasta ja liikunnasta. Merikivi, J., Myllyniemi, S. & Salasuo, M. (toim.) Teoksessa: Media hanskassa.
- Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2018. Peruskoulu. <https://minedu.fi/peruskoulu> (Viitattu 17.10.2018).
- Piko, B., Varga, S. & Mellor, D. 2016. Are Adolescents with High Self-esteem Protected from Psychosomatic Symptomatology? *European Journal of Pediatrics* 175 (6), 785–792.
- Qualter, P., Hurley, R., Eccles, A., Abbott, J., Boivin, M. & Tremblay, R. 2018. Reciprocal Prospective Relationships Between Loneliness and Weight Status in Late Childhood and Early Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence* 47 (7), 1385–1397.
- Qualter, P., Vanhalts, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M. & Verhagen, M. 2015. Loneliness Across the Lifespan. *Perspectives on Psychological Science* 10 (2), 250–264.
- Randall, E.T. & Bohnert, A.M. 2009. Organized Activity Involvement, Depressive Symptoms, and Social Adjustment in Adolescents: Ethnicity and Socioeconomic Status as Moderators. *Journal of Youth and Adolescence* 38 (9), 1187–1198.
- Richard, A., Rohrmann, S., Vandeleur, C.L., Schmid, M., Barth, J. & Eichholzer, M. 2017. Loneliness is Adversely Associated with Physical and Mental Health and Lifestyle Factors: Results from a Swiss National Survey. *Public Library of Science* 12 (7).
- Rokach, A. 2000. Loneliness and the Life Cycle. *Psychological Reports* 86 (2), 629–642.
- Roux, A. 2009. The Relationship Between Adolescents' Attitudes Toward Their Fathers and Loneliness: A Cross-Cultural Study. *Journal of Child & Family Studies* 18 (2), 219–226.
- Rönkä, A.R., Sunnari, V., Rautio, A., Koironen, M. & Taanila, A. 2017. Associations Between School Liking, Loneliness and Social Relations Among Adolescents: Northern Finland Birth Cohort 1986 Study. *International Journal of Adolescent and Youth* 22 (1), 93–106.
- Shevlin, M., Murphy, S. & Murphy, J. 2014. Adolescent Loneliness and Psychiatric Morbidity in the General Population: Identifying "at Risk" Groups Using Latent Class Analysis. *Nordic Journal of Psychiatry* 68 (8), 633–639.
- Sperandei, S. 2014. Understanding Logistic Regression Analysis. *Biochimica Medica* 24 (1), 12–18.
- Spithoven, A.W.M., Lodder, G.M.A., Goossens, L., Bijttebier, P., Bastin, M. & Verhagen, M. 2017. Adolescents' Loneliness and Depression Associated with Friendship Experiences and Well-Being: A Person-Centered Approach. *Journal of Youth and Adolescent* 46 (2), 429–441.
- Stickley, A. & Koyanagi, A. 2016. Loneliness, Common Mental Disorders and Suicidal Behavior: Findings from a General Population Survey. *Journal of Affective Disorders* 197, 81–87.

- Stickley, A., Koyanagi, A., Kuposov, R., Blatný, M., Hrdlicka, M., Schwab-Stone, M. & Ruchkin, V. 2016. Loneliness and its Association with Psychological and Somatic Health Problems Among Czech, Russian and U.S. Adolescents. *BMC Psychiatry* 16 (128).
- Tampereen yliopisto 2018. Opiskelun etiikka ja hyvä tieteellinen käytäntö. <http://www.uta.fi/opiskelunopas/perustietoa/opiskelu-yliopistossa/opiskelun-etiikka-ja-hyva-tieteellinen-kaytanta> (Viitattu 4.3.2019).
- Teppers, E., Luyckx, K., Vanhalts, J., Klimstra, T. & Goossens, L. 2014. Attitudes Towards Aloneness During Adolescence: A Person-Centred Approach. *Infant & Child Development* 23 (3), 239–248.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017a. Kouluterveyskysely 2017. [https://thl.fi/documents/10531/2851931/KTK17\\_ylakoulu\\_FIN\\_luonnos8\\_final.pdf/17e1635f-e074-4fa1-a4c3-85b5e42245b1](https://thl.fi/documents/10531/2851931/KTK17_ylakoulu_FIN_luonnos8_final.pdf/17e1635f-e074-4fa1-a4c3-85b5e42245b1) (Viitattu 17.3.2019).
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017b. Vastaajien lukumäärä. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kyselyn-toteuttaminen/vastaajien-lukumaara> (Viitattu 17.3.2019).
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2017c. Vastaajat 2017. <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/kaikki-kouluterveyskyselyn-tulokset/vastaajat> (Viitattu 17.3.2019).
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 2018a. Kouluterveyskysely. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely> (Viitattu 17.3.2019).
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2018b. Kyselyn toteuttaminen. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kyselyn-toteuttaminen> (Viitattu 17.3.2019).
- Tuggle, FJ, Kerpelman, J. & Pittman J. 2016. Young Adolescents' Shared Leisure Activities with Close Friends and Dating Partners: Associations with Supportive Communication and Relationship Satisfaction. *Journal of Leisure Research* 48 (5), 374–394.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta. 2016. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsittely Suomessa. [http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK\\_ohje\\_2012.pdf](http://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/HTK_ohje_2012.pdf) (Viitattu 17.3.2019).
- Uruk, AC. & Demir, A. 2003. The Role of Peers and Families in Predicting the Loneliness Level of Adolescents. *The Journal of Psychology* 137 (2), 179–193.
- Uusitalo, T. 2007. Nuoruusajan yksinäisyys. Määttä, K. (toim.) Teoksessa: Helposti särkyvää. Nuoren kasvun turvaaminen. Gummerus. Helsinki.
- Valli, R. 2015. Johdatus tilastolliseen tutkimukseen. PS-Kustannus. Jyväskylä.
- Vanhalts, J., Luyckx K., Van Petegem S. & Soenens, B. 2018. The Detrimental Effects of Adolescents' Chronic Loneliness on Motivation and Emotion Regulation in Social Situations. *Journal of Youth and Adolescent* 47 (1), 162–176.
- Victor, CR. & Yang, K. 2011. The Prevalence of Loneliness Among Adults: A Case Study of the United Kingdom. *The Journal of Psychology* 146 (1-2), 85–104.
- Vilka, H. 2007. Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Tammi. Helsinki.

Vuokila-Oikkonen, P. & Ruotsalainen, K. 2010. Nuoren tunne-elämän ongelmat, sosiaalisista suhteista vieraantuminen ja ammatillinen kohtaaminen. Laine, T., Hyväri, S. & Vuokila-Oikkonen, P (toim.) Teoksessa: Syrjäytymistä vastaan sosiaali- ja terveysalalla. Tammi. Helsinki.

World Health Organization. 2018. Adolescent Health. [http://www.who.int/topics/adolescent\\_health/en/](http://www.who.int/topics/adolescent_health/en/) (Viitattu 17.3.2019).