Tampereen yliopisto

Anne Tirkkonen

YKSINÄISET

Nuorten kokema yksinäisyys hyvinvoinnin uhkana

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
Kandidaatintutkielma
Maaliskuu 2020

TIIVISTELMÄ

Anne Tirkkonen: Yksinäiset – Nuorten kokema yksinäisyys hyvinvoinnin uhkana
Kandidaatintutkielma, 31 sivua, 1 liite
Tampereen avoin yliopisto
Terveystieteiden yksikkö, Hoitotiede
Ohjaaja: Irja Nieminen
Maaliskuu 2020

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli tehdä systemaattinen kirjallisuuskatsaus nuorten kokemasta yksinäisyydestä hyvinvoinnin uhkana. Tutkimuksen tavoitteena oli kuvata nuorten kokemaa yksinäisyyttä, tuottaa ajankohtaista tietoa sekä lisätä ymmärrystä nuorten kokeman yksinäisyyden hyvinvointia uhkaavista tekijöistä etenkin koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa työskenteleville terveydenhoitajille, mutta myös muulle henkilökunnalle oppilaitoksissa.

Tutkimuskysymyksenä oli, mitkä tekijät ovat yhteydessä nuorten hyvinvointia uhkaavaan yksinäisyyteen. Kirjallisuuskatsauksen tiedonhaku toteutettiin systemaattisesti marraskuussa 2019 tietokannoissa Cinahl, Medline ja Medic. Laadunarvioinnissa käytettiin Joanne Brigss –instituutin kehittämää määrällisen tutkimuksen arviointikriteeristöä. Tiedonhaun ja laadunarvioinnin perusteella tutkimukseen valikoitui 15 sisäänotto- ja poissulkukriteerit täyttävää alkuperäistutkimusta. Sisäänottokriteereiden mukaan artikkelien tuli olla vertaisarvioituja, englannin- tai suomenkielisiä ja vuosina 2009-2019 julkaistuja alkuperäisiä tutkimusartikkeleita.

Tämän systemaattisen kirjallisuuskatsauksen perusteella nuorten hyvinvointia uhkaavalle yksinäisyydelle altistavia tekijöitä olivat tyttö- tai naissukupuoli, ikä ja 1. vuoden opiskelu.
Hyvinvointia uhkaavan yksinäisyyden taustatekijöitä olivat kokemus yksinäisyydestä, psyykkinen pahoinvointi, riippuvuudet, päihteiden käyttö, sosiaaliset ongelmat ja itsensä tahallinen vahingoittaminen.
Hyvinvointia uhkaavalta yksinäisyydeltä suojaavia tekijöitä olivat koettu hyvä terveys, elämäntyytyväisyys, hyvä itsetunto, koettu sosiaalinen tuki, ystävyyssuhteet ja koettu suosio.

Tulosten perusteella voidaan todeta, että nuorten kokema yksinäisyys on merkittävä uhka heidän hyvinvoinnilleen. Nuorten kokemaa hyvinvointia uhkaavaa yksinäisyyttä voidaan vähentää panostamalla hyvinvointia uhkaavalta yksinäisyydeltä suojaaviin tekijöihin. Nuorten hyvinvointiin kohdistuvia toimenpiteitä tulisi suunnata yksinäisyyden ehkäisemiseen ja vähentämiseen, koska yksinäisyys on yhteydessä nuorten huonovointisuuteen.

Tämän systemaattisen kirjallisuuskatsauksen pohjalta esitän jatkotutkimusaiheiksi 1) nuorten yksinäisyyden ennustettavuus varhaislapsuudessa ja alakouluiässä 2) perheen ja kasvuympäristön merkitys lapsen tai nuoren yksinäisyydelle 3) nuorten omia kokemuksia yksinäisyydestä selviytymisestä 4) vanhempien kokemuksia yksinäisyyttä kokevan nuoren tukemisesta ja avun saannista.

Avainsanat: Hyvinvointi, nuoret, yksinäisyys

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla.

SISÄLLYS

1. JOHDANTO 4

2. KESKEISET KÄSITTEET 6

2.1. Nuoruus ja nuoret 6

2.2. Yksinäisyys 7

2.3. Hyvinvointi 9

3. TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYS 11

4. KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTTAMINEN 12

4.1. Kirjallisuushaku 12

4.2. Aineiston kuvaus ja laadun arviointi 15

4.3. Aineiston analyysi 16

5. TULOKSET 18

5.1. Nuorten hyvinvointia uhkaavalle yksinäisyydelle altistavat tekijät 19

5.2. Nuorten hyvinvointia uhkaavan yksinäisyyden taustatekijät 19

5.3. Nuorten hyvinvointia uhkaavalta yksinäisyydeltä suojaavat tekijät 20

6. POHDINTA 22

6.1. Kirjallisuuskatsauksen luotettavuuden pohdinta 22

6.2. Kirjallisuuskatsauksen eettisyyden pohdinta 24

6.3. Tulosten tarkastelu 25

6.4. Johtopäätökset 27

6.5. Kehittämisehdotukset 27

6.6. Jatkotutkimusaiheet 27

LÄHTEET 28

Kirjallisuuskatsaukseen käytetyt tutkimusartikkelit 30

LIITTEET 32

1. JOHDANTO

Tämän kandidaatin tutkielman aiheena oli nuorten kokema yksinäisyys. Tutkimuksen tarkoituksena oli tehdä systemaattinen kirjallisuuskatsaus nuorten kokemasta yksinäisyydestä hyvinvoinnin uhkana. Tutkimuksen tavoitteena oli kuvata nuorten kokemaa yksinäisyyttä, tuottaa ajankohtaista tietoa sekä lisätä ymmärrystä nuorten kokeman yksinäisyyden hyvinvointia uhkaavista tekijöistä etenkin koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa työskenteleville terveydenhoitajille, mutta myös muulle henkilökunnalle oppilaitoksissa. Tutkimuskysymyksenä oli, mitkä tekijät ovat yhteydessä nuorten hyvinvointia uhkaavaan yksinäisyyteen. Tutkimus toteutettiin systemaattisena kirjallisuuskatsauksena ja aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä sisällönanalyysilla.

Tutkielman aihe syntyi tutustuessani vuoden 2019 Kouluterveyskyselyn tuloksiin. Kouluterveyskysely on Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen laatima kysely, se toteutetaan joka toinen vuosi. Kouluterveyskysely tuottaa monipuolista ja luotettavaa, maakunnallista ja paikallista seurantatietoa eri ikäisten lasten ja nuorten hyvinvoinnista, terveydestä, koulunkäynnistä ja opiskelusta, osallisuudesta sekä avun saamisesta ja palvelujen tarpeisiin vastaavuudesta. Kyselyssä ovat mukana 4. ja 5. luokan oppilaat sekä heidän vanhempansa, 8. ja 9. luokan oppilaat sekä lukiokoulutuksen ja ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijat. (THL, kouluterveyskysely 2019.) Verrattaessa aikaisempien vuosien Kouluterveyskyselyiden tuloksia keskenään, yksinäisyyden kokemusten voidaan havaita lisääntyneen kouluikäisten ja nuorten keskuudessa. Vuoden 2019 Kouluterveyskyselyn mukaan 15% 8. ja 9- luokkalaisista tytöistä kuin myös lukioikäisistä tytöistä tunsi itsensä yksinäiseksi. Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista tytöistä jopa 18% tunsi itsensä yksinäiseksi. Lukioikäisistä pojista itsensä yksinäiseksi tunsi 7%. 8. ja 9. –luokkalaisista pojista ja ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevista pojista yksinäisyyttä tunsi 6%. Tytöt ovat poikia yksinäisempiä, mutta poikienkin luvut ovat nousseet. (THL, Kouluterveyskysely 2019.)

Yksinäisyyteen kohdistunut tieteellinen tutkimus on suhteellisen nuorta, vaikka yksinäisyys on kautta aikojen ollut keskeinen teema sekä taiteessa että filosofisissa ja teologisissa pohdinnoissa. Vuonna 1959 psykoanalyytikko Freida Fromm-Reichmann tarkasteli ensimmäistä kertaa yksinäisyyttä tieteellisestä näkökulmasta psykiatrian alan lehdessä. Vuonna 1973 sosiologi Robert S. Weiss kirjoitti yksinäisyystutkimuksen ensimmäiseksi kirjaksi nimetyn teoksen. (Junttila, N. 2015, 14-15.) Lasten ja nuorten yksinäisyyttä on Suomessa alettu tutkia vasta 1980-luvulla, tällöin

yksinäisyyden havaittiin olevan maailmanlaajuinen ilmiö. (Laine, K. 1998, 401). Tätä ennen ajateltiin jopa, että lapsi tai nuori ei voi tuntea yksinäisyyttä (Rotenberg, K.J, 1999, 3-4). 2000-luvulla lasten ja nuorten yksinäisyyden ympärille on muodostunut monenlaisia projekteja ja hankkeita (Junttila, N. 2015, 10-11).

Uudempi ilmiö yksinäisyyden tutkimuksessa näyttääkin olevan se, että ihan kuka tahansa, päälle päin hyvin sosiaaliseltakin näyttävä henkilö voi kokea yksinäisyyttä. Mielestäni on kiinnostavaa, että nykyisellä verkostojen, sosiaalisen median ja yhteisöllisen oppimisen rummutuksen aikakaudella, jolloin vertaisryhmät ja saman henkisten ihmisten verkostot ovat kaikilla klikkauksen päässä – kokemukset yksinäisyydestä ovat kuitenkin lisääntyneet.

Jo aiemmasta tiedetään, että yksinäisyys on riski syrjäytymiselle ja mielenterveysongelmille. Freida Fromm-Reichmann kirjoitti vuonna 1959: ”todellinen yksinäisyys, jota psykologisena ilmiönä ei ole käsitteellisesti vielä kunnolla määritelty, on mielenterveyden häiriöiden kannalta yksi olennaisimmasta tekijöistä (Junttila, 2015, 14). Monet mielenterveyshäiriöt puhkeavat ensi kertaa nuoruudessa. On arveltu, että noin 20-25% nuorista kärsii jostain mielenterveyden häiriöstä. Mielenterveydenhäiriöt ovatkin nykyään suomessa tavallisimpia koululaisten terveysongelmia. Yleisimmät mielenterveyshäiriöt ovat mieliala-, ahdistuneisuus-, käytös- ja päihdehäiriöt. (Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. ja Viialainen, R. 2013, 10.) Näiden tietojen valossa on selvää, että kaikkien nuorten kanssa toimivien aikuisten tulee kiinnittää nuorten psyykkiseen hyvinvointiin entistä enemmän huomiota.

Tavataan sanoa, että nuorissa on tulevaisuus, hyvinvoivat nuoret ovat sekä kansantaloudelle että kansanterveydelle elinehto. Nuori on haavoittuvainen ja erityisesti silloin hyvinvoinnin esteillä voi olla mittaamaton merkitys nuoren koko tulevaisuudelle (Junttila, N. 2015, 10). Nuorten yksinäisyyden kokemusten lisääntymistä on tärkeää tutkia, jotta siihen voidaan kohdistaa tehokkaita ehkäiseviä toimia.

2. KESKEISET KÄSITTEET

2.1. Nuoruus ja nuoret

Nuoruus voidaan ymmärtää yhtenä elämänvaiheena ihmisen elämänkaarella. Se on välivaihe lapsuuden ja aikuisuuden välillä. Nuorisotutkimuksen piirissä nuoruutta on määritelty sen kautta, mikä on nuoren oma kokemus riippuvuussuhteista muihin ihmisiin. Nuoruus on tästä näkökulmasta katsottuna vaihe täyden riippuvuuden ja täyden itsenäisyyden välissä. Nuoruuden määrittely on erilaista eri yhteisöissä, se on voimakkaasti kulttuurin muovaava ja sen voidaan sanoa rakentuneen sosiaalisesti. (Furlong 2013, 1-3.) Monissa läntisissä kulttuureissa nuoruutta ihaillaan, varttuneempikin väki tavoittelee nuoruutta. Nuoruus yhdistetään usein terveyteen ja elinvoimaan. (Kauhanen, J., Erkkilä, A., Korhonen, M., Myllykangas, M. & Pekkanen, J. 2013, 84.)

Nuoruutta voi määritellä myös iän kautta. Ikäraja voi perustua lakiin, erilaisiin sopimuksiin tai yleiseen mielipiteeseen. Suomessa nuorisolain perusteella nuoriksi määritellään kaikki alle 29-vuotiaat (Nuorisolaki 1285/2016). Täysi-ikäisyyden raja on 18 vuotta, rikosoikeudellinen vastuu alkaa 15-vuotiaana ja oppivelvollisuus päättyy useammalla nuorella noin 16-vuotiaana. Myös kansainvälisesti nuoruudelle on asetettu erilaisia määritelmiä. Yhdistyneiden kansakuntien mukaan nuoria ovat 15-24 -vuotiaat. Toisaalta yleissopimus lapsen oikeuksista määrittelee alle 18 -vuotiaat ensisijaisesti lapsiksi. (YK, Yleissopimus lapsen oikeuksista, 1989.) UNESCO ja WHO määrittelevät murrosikäisiksi 10-19-vuotiaat, nuoriksi 10-24-vuotiaat ja nuoruudeksi 15-24-ikävuoden välisen jakson (WHO, 2015).

Vuonna 2013 julkaistussa Nuorten vapaa-aikatutkimuksessa kysyttiin 7-29-vuotiailta, kokevatko he itsensä ensisijaisesti lapsiksi, nuoriksi vai aikuisiksi. Vastausten perusteella nuoret kokivat nuoruuden alkavan jo noin 10-vuotiaana ja päättyvän noin 20 vuoden iässä. Kyselyn mukaan 12-vuotiaista lapseksi itsensä koki vain 20%. Mitä useampia sisaruksia vastaajalla oli, sitä pidempään hän koki itsensä lapseksi ja pojat kokivat aikuistuvansa tyttöjä myöhemmin. Kaupunkilaisnuoret kokivat aikuistuvansa myöhemmin kuin maaseudun nuoret. Myös opiskelijat kokivat itsensä nuoriksi pitempään kuin saman ikäiset työssäkäyvät. (Myllyniemi, S. & Berg, P. 2013, 14-16.)

Nuoruus on herkkää aikaa, erityisesti tunteiden tasolla. Nuoruusiän hyvin nopeatkin muutokset voivat aiheuttaa nuoressa hämmennystä ja kuohuntaa. Yksittäiset tunne-elämän oireet ovatkin tavallisia nuorilla ja ne heijastavat eri kehitysvaiheita. Syynä näille on se, että nuoren aivojen

kehitys on vielä kesken ja kehitys jatkuu voimakkaana läpi koko nuoruusiän. Korkeammat aivotoiminnot jatkavat kehitystään aina aikuisikään asti, näitä ovat esimerkiksi tunteiden tunnistamiseen, käyttäytymisen säätelyyn ja vaativampaan oman toiminnan suunnitelmalliseen ohjaukseen liittyvät aivojen alueet. Tämä selittää sen, miksi etenkin varhaisnuoren on vielä vaikea tunnistaa ja hillitä tunnekuohujaan ja siksi tunteet näkyvätkin usein heti nuoren käyttäytymisessä. Varttuneempi nuori osaa jo paremmin tunnistaa ja sitä kautta hillitä tunnekuohujaan. Nuorten aivot ovat myös selvästi aikuisten aivoja herkempiä erilaisten ulkoisten ärsykkeiden haitallisille vaikutuksille, kuten päihteille, voimakkaalle stressille ja psyykkisille traumoille. Aivojen rakenteellisten ja toiminnallisten muutosten edistyessä nuoruusiässä, myös tietoisuus itsestä ja omasta erillisyydestä sekä muiden ajattelusta kasvaa. (Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. & Viialainen R. toim. 2013, 7-8.)

Tässä kirjallisuuskatsauksessa nuoruus määritellään Marttusen ym. (2013) tekemän jaottelun mukaan. He jakavat nuoruuden kolmeen eri vaiheeseen: varhaisnuoruuteen, joka käsittää noin ikävuodet 12-14, keskinuoruuteen, joka käsittää noin ikävuodet 15-17 sekä myöhäisnuoruuteen, joka käsittää noin ikävuodet 18-22. Jaottelusta huolimatta on hyvä muistaa, että nuoruuden kehityksen kulku on hyvin yksilöllinen, eikä ole yhtä ainoaa oikeaa nuoruusikää. (Marttunen, M. ym. 2013, 7-8.) Nuorilla tarkoitetaan tässä tutkielmassa ryhmää, jotka edustavat tätä nuoruuden elämänvaihetta.

2.2. Yksinäisyys

Yksinäisyydestä on viime vuosina alettu puhua yhä enemmän niin kansainvälisellä kuin kansallisellakin tasolla. Yksinäisyys nähdään jo lapsuudesta lähtevänä, eriarvoistavana tekijänä. Yksinäisyyden kokemuksista puhutaan yhä rohkeammin. Yksinäisyys voi olla pitkään jatkuvaa ahdistavaa pahaa oloa, joka lamaannuttaa ja etäännyttää niin ihmissuhteista kuin myös opiskelu-urilta ja työelämästä. (Junttila, N. 2015, 10.)

Yksinäisyys on monimutkainen käsite ja sille on olemassa erilaisia määritelmiä. Yksinäisyys -tutkimuksen uranuurtajat Peplau ja Perlman löysivät aikanaan kolme asiaa, jotka ovat tyypillisiä yksinäisyydelle: 1) yksinäisyys on subjektiivinen kokemus, 2) yksinäisyys on sosiaalisten suhteiden puutetta ja 3) yksinäisyys tuntuu epämiellyttävältä ja ahdistavalta. (Peplau - Perlman 1982: 9-10.)

Edellistä tuoreempi näkemys, jossa on toki paljon samaa kuin edellisissä määritelmissä, on Junttilan (2015) neljä yksinäisyyden määritelmissä yleisesti käytettyä seikkaa: 1) Yksinäisyyden tunne johtuu laadullisista tai määrällisistä puutteista, jotka ilmenevät ihmisen sosiaalisissa suhteissa. 2) Yksinäisyys on aina subjektiivinen kokemus. Se tarkoittaa sitä, että vain henkilö itse voi kokea olevansa yksinäinen. Ulkopuolinen ei voi toisen kokemaa yksinäisyyttä määritellä. Toiset eivät kaipaa lähelleen ketään, vaikka olisivatkin aivan yksin; toiset taas kaipaavat aina vain enemmän ja enemmän uusia sosiaalisia suhteita, vaikka heillä ulkoa päin katsottuna olisikin jo olemassa valtavat ystävä- ja kaverijoukot. 3) Yksinäisyys ei riipu todellisista sosiaalisista verkostoista ja fyysisistä välimatkoista. Tämä tarkoittaa sitä, että ihminen voi olla yksin olematta silti yksinäinen tai hän voi olla yksinäinen, vaikka olisi muiden seurassa. 4) Yksinäisyys on kokemuksena aina ei toivottu, epämiellyttävä ja ahdistava, yksin oleminen taas voi olla toivottua ja miellyttävää. (Junttila, N. 2015, 18.)

Yksinäisyydestä puhuttaessa on tärkeää erottaa toisistaan yksinäisyys ja yksin oleminen. Yksinäisyys on psyykkistä erillisyyttä kun taas yksin oleminen on fyysistä erillisyyttä. Yksinäisyyttä ei ole se, että ihminen haluaa hetken aikaa olla omissa oloissaan ja nauttii siitä. Yksinäisyyttä ei myöskään tule sekoittaa yksin asumiseen. Yksinäisyys on siis ihmisen tilanne, johon kuuluu aina subjektiivisesti koettu eristäytyneisyys. (Junttila, N. 2015, 19.)

Junttila (2015) on kuvannut myös sosiaalista ja emotionaalista yksinäisyyttä ja näiden kahden erilaista luonnetta. Hän kuvaa sosiaalisen yksinäisyyden ulkopuolisuudeksi kaveripiireistä, vertaisryhmistä ja erilaisista porukoista. Emotionaalinen yksinäisyys taas kuvaa puutetta ystävästä, joka ymmärtää, kuuntelee ja olisi emotionaalisesti läsnä. Sosiaalisessa yksinäisyydessä ihminen kokee ulkopuolisuuden ja poissulkemisen tunteita. Emotionaalinen yksinäisyys taas aiheuttaa herkemmin toivottomuutta ja ahdistusta. Sosiaalisella yksinäisyydellä on todettu olevan pitkäaikaisia vaikutuksia, mutta emotionaalisella yksinäisyydellä niitä on enemmän. Emotionaalinen yksinäisyys voi johtaa psykiatrisiin ongelmiin, kuten masennukseen, skitsofreniaan tai itsetuhoisuuteen. Tieto siitä, että henkilöllä on yksi emotionaalisesti läheinen henkilö riittää yksinäisyyden tunteen vähentymiseen. (Junttila, N. 2015, 33-34, 40, 42.)

Tässä tutkielmassa yksinäisyydellä tarkoitetaan englannin kielen loneliness-käsitteen suomenkielistä vastinetta. Sen ydin on henkilökohtainen kokemus yksinäisyydestä, joka on negatiivista, kontrolloimatonta, vastentahtoista, pakotettua, erossa olosta kärsimistä.

2.3. Hyvinvointi

Hyvinvointi on erittäin laaja käsite ja sitä voi määritellä monella eri tavalla. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos jakaa hyvinvoinnin osatekijät kolmeen ulottuvuuteen 1) terveys 2) materiaalinen hyvinvointi 3) koettu hyvinvointi ja elämänlaatu. (THL, hyvinvointi) Kouluterveyskyselyssä hyvinvointi ajatellaan kokonaisuutena, jonka osa-alueita ovat: elinolot, kouluolot, koettu terveys, terveystottumukset ja kokemukset opiskeluhuollosta (Kouluterveyskysely 2019.)

Hyvinvointia voidaan määritellä myös toimintakyvyn kautta. Hyvinvoiva nuori on toimintakykyinen. Hyvinvoiva nuori suoriutuu koulutyöstä ja harrastuksista, viihtyy ystävien seurassa sekä huolehtii omasta terveydestään ja turvallisuudestaan ikäänsä ja kehitykseensä sopivalla tavalla. Huolen nuoren hyvinvoinnista pitäisi herätä aina silloin, jos nuoren toimintakyky muuttuu aiemmasta, erityisesti silloin, jos se laskee. (Marttunen, M. ym. 2013, 11.)

Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-2013 -Kouluterveyskyselyn tulosten mukaan nuorten hyvinvointi on yleisesti ottaen mennyt parempaan suuntaan: alkoholin käyttö ja tupakan poltto ovat vähentyneet. Alle 18-vuotiailla raittius on yleistynyt ja alkoholin säännöllinen käyttäminen ja humalajuominen ovat vähentyneet 2000-luvun aikana. Myös keskusteluyhteys vanhempien kanssa on parantunut. Joillain osa-alueilla poikien ja tyttöjen väliset erot ovat kaventuneet, mutta toisissa ne ovat edelleen suuria ja jopa kasvaneet. Erot lukiolaisten ja ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevien nuorten välillä ovat merkittäviä useilla hyvinvoinnin alueilla. Lisäksi erot sosioekonomisesti ja alueellisesti ovat hyvinkin suuria. Kasvaneiden erojen lisäksi myös monet muut ilmiöt kertovat lisääntyvästä pahoinvoinnista: kodin ulkopuolelle sijoitettujen tyttöjen ja poikien osuudet väestöstä ovat kaksinkertaistuneet. Masennuslääkkeiden käyttö on moninkertaistunut 1990-luvun alusta, ja se on yleistynyt etenkin nuorilla naisilla. Tyttöjen kokema seksuaalinen väkivalta on yleistynyt. Myös huumeiden ja nuuskan käyttö ovat lisääntyneet. (Luopa, P., Kivimäki, H., Matikka, A., Vilkki, S., Jokela, J., Laukkarinen, E. &Paananen, 2014.) Näyttääkin siltä, että hyvinvointi on voimakkaasti jakautunut. Hyvinvoivien nuorten määrä on kasvanut, mutta huonosti voiville kasaantuu entistä enemmän pahoinvointia. Kuilu hyvin ja huonosti voivien nuorten välillä näyttää kasvaneen ja syventyneen.

Nuorten hyvinvoinnin eroihin ja erityisesti psyykkisen pahoinvoinnin kasvuun on alettu kiinnittää viime vuosina yhä enemmän huomiota. Perusopetuslakiin ja –asetuksiin, perusopetussuunnitelman

perusteisiin, erityisopetuksen käytäntöihin ja useisiin muihin opetusta ja koulutusta koskeviin toimeenpano-ohjelmiin ja ohjeisiin on lisätty lasten ja nuorten sosioemotionaalisen hyvinvoinnin huomioiminen. (Junttila, N., 2015, 24).

Suomessa lasten ja nuorten hyvinvointia edistetään monen muun asian ohella oppilas- ja opiskeluhuollolla. Jokaisella oppilaalla ja opiskelijalla on jokaisena koulupäivänä oikeus oppilas- ja opiskelijahuoltoon. Oppilas- ja opiskeluhuollon palvelut tulee olla yhdenvertaisesti kaikkien saatavilla. Oppilashuollolla tarkoitetaan oppilaan hyvän oppimisen, hyvän psyykkisen ja fyysisen terveyden sekä sosiaalisen hyvinvoinnin edistämistä ja ylläpitämistä sekä niiden edellytyksiä lisäävää toimintaa. Opiskeluhuollon tavoitteena taas on edistää opiskelijoiden oppimista, terveyttä ja hyvinvointia. Lisäksi sen tavoitteena on huolehtia oppilaitosyhteisön hyvinvoinnista sekä opiskeluympäristön terveellisyydestä ja turvallisuudesta. Opiskeluhuolto voi olla sekä yhteisöllistä että yksilöllistä toimintaa. (Oppilas- ja opiskelijahuoltolaki 1287/2013). Oppilas- ja opiskeluhuollon palveluiden avulla voidaan kaventaa terveys- ja hyvinvointieroja.

Tässä tutkielmassa hyvinvoinnilla tarkoitetaan fyysistä, psyykkistä ja sosiaalista terveyttä ja hyvinvointia sekä koettuun terveyteen, terveystottumuksiin ja elämäntapoihin liittyviä osa-alueita.

3. TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYS

Tutkimuksen tarkoituksena oli tehdä systemaattinen kirjallisuuskatsaus nuorten kokemasta yksinäisyydestä hyvinvoinnin uhkana.

Tutkimuksen tavoitteena oli kuvata nuorten kokemaa yksinäisyyttä, tuottaa ajankohtaista tietoa sekä lisätä ymmärrystä nuorten kokeman yksinäisyyden hyvinvointia uhkaavista tekijöistä etenkin koulu- ja opiskeluterveydenhuollossa työskenteleville terveydenhoitajille, mutta myös muulle henkilökunnalle oppilaitoksissa.

Tutkimuskysymys: Mitkä tekijät ovat yhteydessä nuoren hyvinvointia uhkaavaan yksinäisyyteen?

4. KIRJALLISUUSKATSAUKSEN TOTEUTTAMINEN

Tämä tutkimus toteutettiin systemaattisena kirjallisuuskatsauksena. Kirjallisuuskatsaus on systemaattinen ja toistettavissa oleva menetelmä, jonka avulla voidaan koota, arvioida ja tiivistää tutkijoiden jo aiemmin tutkimia asioita. (Salminen 2011, 3, 5.) Systemaattinen kirjallisuuskatsaus edellyttää, että tutkimusprosessi on tarkoin suunniteltu ja kuvattu, jotta se olisi toistettavissa samanlaisena. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus vaatii tutkijalta tarkkaa otetta niin kuin mikä tahansa muukin tieteellinen tutkimustyö. (Metsämuuronen 2001, 22.) Tämän kirjallisuuskatsauksen avulla pyrittiin saavuttamaan käsitys siitä, mitkä tekijät ovat yhteydessä nuorten hyvinvointia uhkaavaan yksinäisyyteen. Kirjallisuuskatsaukseen valitut tutkimukset eivät voi tulla valituiksi sattumanvaraisesti vaan valintaprosessi on suunniteltu ja perusteltu. Systemaattisuudella haetaan ennen kaikkea luotettavuutta tutkimukselle. Voidaankin sanoa, että systemaattinen aineiston valinta mahdollistaa luotettavien tutkimustulosten saavuttamisen. (Aveyard 2010, 9-10.)

4.1. Kirjallisuushaku

Kirjallisuushaku toteutettiin marraskuussa 2019 tietokannoista Cinahl, Medline ja Medic. Pääpaino haussa oli yksinäisyydessä ja nuorissa. Haku toteutettiin asiasanahakuina, mitä täydennettiin vapaasanahauilla. Hakusanoina käytettiin englannin- ja suomenkielisiä hakusanoja ”loneliness” AND ”adolescence” AND ”quality of life” OR ”well being” OR ”well-being” OR ”life satisfaction” (Cinahl) sekä ”loneliness” AND ”adolescent” AND ”happiness” OR well-being” OR ”life saticfaction” OR ”quality of life” (Medline ja Medic) Suomenkielisiä hakusanoja olivat “hyvinvointi” “elämänlaatu” “nuori”, “nuoret” “nuoruus”, ja “yksinäisyys” Tiedonhaussa ja hakusanojen määrittelyssä saatiin apua yliopiston kirjaston henkilökunnalta.

Haun tuloksena saatiin Cinahlista 78 artikkelia, Medlinesta 110 artikkelia ja Medicistä 1 artikkeli, yhteensä hakutulos ennen tietokantarajauksia oli 189 artikkelia. Aineisto valittiin tietokantarajausten sekä sisäänotto- ja poissulkukriteerien avulla. Sisäänottokriteereinä oli ennalta määriteltyä nuorta ja yksinäisyyttä käsittelevä ja tutkimuskysymykseen vastaava julkaisu. Aineiston tietokantarajauksena oli tutkimuksen julkaisu vuosina 2009-2019, tutkimuksen tuli olla englannin- tai suomenkielinen ja vertaisarvioitu.

Sisäänottokriteerien ja tietokantarajausten jälkeen tutkimusartikkeleita jäi jäljelle 85. Näistä kirjallisuuskatsauksia oli kaksi, hakujen päällekkäisiä tutkimuksia kuusi, tutkimuksista 22 ei

käsitellyt nuoria ja 19 tutkimusta ei käsitellyt yksinäisyyttä. Otsikon perusteella valikoitui 36 tutkimusartikkelia. Abstraktin perusteella pois jäi 16 artikkelia, koska ne eivät vastanneet tutkimuskysymykseen tai käsitelleet nuorten yksinäisyyttä. Kokotekstin perusteella suljettiin pois vielä viisi hakutulosta, koska kokotekstiä ei ollut saatavilla. Laadunarvioinnin jälkeen yhtään artikkelia ei jäänyt pois. Jäljelle jääneiden 15 artikkelin tulokset otettiin mukaan lopulliseen kirjallisuuskatsaukseen.

Tietokannoittain tarkasteltuna valittuja artikkeleita oli Cinahl n = 7 Medline n = 8 Medic n = 0. Kuviossa 1 on kuvattu kirjallisuushaun prosessi yksityiskohtaisesti (kuvio 1).

Tutkimuskysymys:
Mitkä tekijät ovat yhteydessä nuoren hyvinvointia uhkaavaan yksinäisyyteen?

Hakusanat:
Cinahl: loneliness (MH) ja adolescence (MH) ja quality of life tai well being tai well-being tai life satisfaction
Medline: loneliness (MH) ja adolescent (MH) ja well-being tai happiness tai life satisfaction tai quality of life
Medic: loneliness ja adolescent and well being
Suomalaiset hakusanat: nuori, nuoret, nuoruus, hyvinvointi, elämänlaatu, yksinäisyys

Tietokannat:
Cinahl (n = 78) Medline (n = 110) Medic (n = 1)

Sisäänottokriteerit:
- Käsittelee nuorta ja yksinäisyyttä
- Vastaa asetettuun tutkimuskysymykseen
- Nuori = noin 12-22 -vuotias ihminen

Hakutulos kokonaisuudessaan ennen tietokantarajauksia:
n = 189

Tietokantarajaukset:
- ei suomen- tai englanninkielinen (9)
- ei vertaisarvioitu (46)
- ei julkaistu vuosina 2009-2019 (49)

Rajattu hakutulos:
n = 85

Poissulkukriteerit:
- kirjallisuuskatsaus (2)
- hakujen päällekkäiset tutkimukset (6)
- ei käsittele nuoria (22)
- ei käsittele yksinäisyyttä (19)

Otsikon perusteella valitut:
n = 36

Poissulkukriteerit:
- ei vastaa tutkimuskysymykseen (16)

Abstraktin perusteella valitut:
n = 20

Poissulkukriteerit:
- ei kokotekstiä saatavilla (5)

Kokotekstin perusteella valitut:
n = 15

Valinnat tietokannoittain: Cinahl (n = 7) Medline (n = 8) Medic (n = 0)

YHTEENSÄ n = 15

Kuvio 1. Kirjallisuushaun prosessi

4.2. Aineiston kuvaus ja laadun arviointi

Systemaattisen haun tuloksena saatiin 15 tutkimusartikkelia (LIITE 1). Tutkimukset oli julkaistu vuosina 2013-2019 ja ne oli tehty eri puolilla maailmaa: Alankomaissa (n = 1), Etiopiassa (n = 1), Iso-Britanniassa (n = 1), Israelissa (n = 1), Italiassa (n = 1), Kiinassa (n = 2), Kroatiassa (n = 1), Norjassa (n = 1), Suomessa (n = 2), Taiwanissa (n = 1), Turkissa (n = 2) ja Venäjällä (n = 1). Kaikki tutkimukset olivat määrällisiä, kvantitatiivisia tutkimuksia. Yksittäisten tutkimusten osallistujamäärät vaihtelivat 40 - 14 725 osallistujan välillä. Yhteensä osallistujia näissä tutkimuksissa oli 38 994. Tutkimusten aineiston keruu oli toteutettu puoli strukturoitujen tai strukturoitujen kyselylomakkeiden avulla verkossa tai jakamalla niitä nuorille oppilaitoksissa.

Tässä tutkielmassa valittujen artikkeleiden laatua arvioitiin Joanne Brigss –instituutin (JBI) kehittämällä määrällisen tutkimuksen arviointikriteeristöllä, jonka Hoitotyön tutkimussäätiö on suomentanut (Hotus). Tarkistuslistaan sisältyy kahdeksan arviointikriteeriä, joilla voidaan arvioida tutkimuksen metodologista laatua ja tutkimuksen tuloksiin vaikuttavan mahdollisen harhan tunnistamista. (Hotus B.)

1. Onko otoksen mukaanotto- ja poissulkukriteerit määritelty selvästi?
2. Onko kohderyhmä ja tutkimusolosuhteet kuvattu riittävän tarkasti?
3. Mitattiinko altistus pätevästi ja luotettavasti?
4. Käytettiinkö objektiivisia, standardoituja kriteereitä osallistujien valintakriteerinä toimineen tilan / tilanteen mittaamiseen?
5. Onko sekoittavat tekijät tunnistettu?
6. Mainitaanko menetelmät, joita käytettiin sekoittavien tekijöiden huomioimisessa?
7. Onko tulosmuuttujat mitattu pätevästi ja luotettavasti?
8. Käytettiinkö soveltuvia tilastollisia menetelmiä?

Tutkimuksessa käytettävät artikkelit saivat pisteitä 5-8/8, keskiarvo artikkeleiden laadulle oli 6.5/8. Näin ollen tutkimusten laadun voitiin laadunarvioinnin perusteella todeta olevan hyvä.

4.3. Aineiston analyysi

Systemaattinen kirjallisuuskatsaus on tehokas väline syventää tietoja asioista, joista on jo valmista tutkittua tietoa ja tuloksia. Se on siis toisen asteen tutkimusta eli tutkimustiedon tutkimusta. Systemaattinen kirjallisuuskatsaus kuuluu luonteeltaan teoreettisen tutkimuksen piiriin, mutta sen toteuttamisessa voidaan käyttää apuna aineistolähtöistä sisällönanalyysiä. (Tuomi & Sarajärvi, 2013, 123.)

Tämän kirjallisuuskatsauksen aineiston järjestämisen apuvälineenä käytettiin aineistolähtöistä eli induktiivista sisällönanalyysiä (taulukko 1). Aineistolähtöisellä sisällönanalyysilla tarkoitetaan sitä, että aineisto puretaan osiin ja sen jälkeen sisällöllisesti samankaltaiset osat yhdistetään. Lopuksi aineisto tiivistetään kokonaisuudeksi, joka vastaa tutkimuksen tarkoitukseen ja tutkimustehtäviin. (Kylmä & Juvakka 2012, 113). Aineistolähtöinen laadullinen eli induktiivinen aineiston analyysi etenee aina vaiheittain, se voidaan jakaa karkeasti kolmeen vaiheeseen: 1) aineiston redusointi eli pelkistäminen, 2) aineiston klusterointi eli ryhmittely ja 3) abstrahointi eli teoreettisten käsitteiden luominen (Tuomi & Sarajärvi, 2013, 108).

Tämän kirjallisuuskatsauksen aineisto koostui 15 tieteellisen tutkimusartikkelin tulokset -osioista (results ja findings). Tulokset auki kirjoitettiin sana sanalta, aineistoa luettiin ja sen sisältöön perehdyttiin. Tämän jälkeen aineistosta etsittiin tutkimuskysymystä ajatellen merkitykselliset ilmaukset, jotka alleviivattiin. Merkitykselliset ilmaukset pelkistettiin eli niistä karsittiin epäolennainen pois. Näiden jälkeen pelkistetyt ilmaukset listattiin ja niistä etsittiin samankaltaisuuksia ja erilaisuuksia. Pelkistettyjä ilmauksia muodostui 172. Samankaltaiset pelkistetyt ilmaukset yhdistettiin ja ne nimettiin niiden sisältöä kuvaavilla käsitteillä. Näin alaluokkia muodostui yhteensä 15. Tämän jälkeen alaluokat ryhmiteltiin tutkimuskysymykseen vastaavan yläluokan mukaisesti ja yläluokkia muodostui kolme. (Tuomi & Sarajärvi, 2013, 109.)

Taulukko 1. Esimerkkejä aineiston järjestämisestä sisällönanalyysin avulla.

Alkuperäisilmaisu	Pelkistys	Alaluokka	yläluokka
Usein koettua yksinäisyyttä oli enemmän tytöillä	Tytöt useammin yksinäisiä	Tyttösukupuoli	Hyvinvointia uhkaavalle yksinäisyydelle altistava tekijä
Naiset ovat yksinäisiä miehiä useammin	Naiset useammin yksinäisiä	Naissukupuoli	
Tyttö sukupuoli oli merkittävä yksinäisyyden ennustaja	Tyttö sukupuoli ennusti yksinäisyyttä	Tyttösukupuoli	

Alkuperäisilmaisu	Pelkistys	Alaluokka	yläluokka
Hyvän terveyden havaittiin vähentävän yksinäisyyttä	terveys vähensi yksinäisyyttä	koettu hyvä terveys	Hyvinvointia uhkaavalta yksinäisyydeltä suojaava tekijä
Yksinäisyys selitti somaattisia oireita ylemmän asteen opiskelijoilla	Yksinäisyys selitti oireita		
Yksinäisyydellä havaittiin merkittävä yhteys terveysongelmiin	yksinäisyys yhteydessä terveysongelmiin		

5. TULOKSET

Tässä 15 tutkimusartikkelin kirjallisuuskatsauksessa löydettiin nuorten hyvinvointia uhkaavalle yksinäisyydelle altistavia tekijöitä, nuorten hyvinvointia uhkaavan yksinäisyyden taustalla vaikuttavia tekijöitä ja nuorten hyvinvointia uhkaavalta yksinäisyydeltä suojaavia tekijöitä (kuvio 2).

Hyvinvointia uhkaavalle yksinäisyydelle altistavat tekijät	Hyvinvointia uhkaavan yksinäisyyden tausta tekijät	Hyvinvointia uhkaavalta yksinäisyydeltä suojaavat tekijät
↓	↓	↓
Tyttö- / naissukupuoli	Yksinäisyyden kokemus	Koettu hyvä terveys
Ikä	Psyykkinen pahoinvointi	Elämäntyytyväisyys
1. vuoden opiskelu	Riippuvuudet	Hyvä itsetunto
	Päihteiden käyttö	Koettu sosiaalinen tuki
	Sosiaaliset ongelmat	Ystävyyssuhteet
	Itsensä tahallinen vahingoittaminen	Koettu suosio

Kuvio 2. Nuorten hyvinvointia uhkaavaan yksinäisyyteen yhteydessä olevat tekijät (yläluokat ja alaluokat)

5.1. Nuorten hyvinvointia uhkaavalle yksinäisyydelle altistavat tekijät

Nuorten hyvinvointia uhkaavalle yksinäisyydelle altistavia tekijöitä kirjallisuuskatsauksen mukaan olivat tyttö- tai naissukupuoli, ikä ja 1. vuoden opiskelu.

Yksinäisyydelle altistavia tekijöitä olivat *tyttö- tai naissukupuoli*. Useammassa tutkimuksessa tuli esiin, että tytöt olivat poikia yksinäisempiä (6, 8, 10, 12, 15). Tytöt ilmoittivat yksinäisyydestä poikia useammin (10 ja 12). Tutkimuksissa nousi esiin myös se, että vaikka tytöillä on läheisiä ystäviä enemmän kuin pojilla (8), vaikka ystävyyssuhteiden laatu on parempi kuin pojilla (1ja 8), vaikka tytöt olisivat tyytyväisempiä ystävyyssuhteisiin (8) ja vaikka he näkisivät ystäviään useammin kuin pojat (8), tytöt ovat silti yksinäisempiä (6, 8, 10, 12, 15). Tyttö -sukupuoli olikin merkittävä yksinäisyyden ennustaja (10). Esiin nousi kuitenkin myös se, että entistä useammilla pojilla ja miehillä on yksinäisyyttä (15).

Ikä altisti yksinäisyydelle siten, että yksinäisyys yleistyi korkeammilla luokka-asteilla ja yläkoulun aikana (6), 9. luokan tytöt ovat yksinäisimpiä (6). Mitä enemmän ikää sitä enemmän yksinäisyyttä noin 18-vuotiaaksi asti (6), mutta 18-21 -vuotiaat ovat yksinäisempiä kuin sitä vanhemmat (8, 14 ja 15).

Yksinäisyydelle altistava tekijä oli myös *1. vuoden opiskelu.* Perusopetuksesta korkeakouluopintoihin siirryttäessä ensimmäisen vuoden opiskelijat olivat yksinäisimpiä kuin muut opiskelijat (8 ja 15).

5.2. Nuorten hyvinvointia uhkaavan yksinäisyyden taustatekijät

Nuorten hyvinvointia uhkaavan yksinäisyyden taustatekijöitä voi kirjallisuuskatsauksen perusteella olla kokemus yksinäisyydestä, psyykkinen pahoinvointi, riippuvuudet, päihteiden käyttö, sosiaaliset ongelmat ja itsensä tahallinen vahingoittaminen.

Yksinäisyyden taustalla oli useimmiten *kokemus yksinäisyydestä.* Eräässä tutkimuksessa puolet opiskelijoista koki yksinäisyyttä (15). Toisessa tutkimuksessa 3% vastaajista oli hyvin usein yksinäisiä (12) ja neljäsosa koki yksinäisyyttä jonkin verran (12 ja 13). Aina yksinäisyyttä ei koettu vastenmielisenä (5).

Psyykkinen pahoinvointi voi vaikuttaa yksinäisyyden taustalla. Yksinäisyys oli tärkeä psyykkisen hyvinvoinnin ennustaja (2 ja 14). Yksinäisyys ennusti psyykkisiä oireita kouluikäisillä lapsilla (6). Yksinäisyys selitti psyykkisiä oireita tyttöjen keskuudessa (6).

Riippuvuudet olivat yksinäisyyden taustatekijä. Yksinäisyydellä oli tilastollisesti merkittävä yhteys pakonomaiseen internetin käyttöön ja yksinäisyys oli merkittävä internetriippuvuuden aiheuttaja (4 ja 9). Pakonomaisen internetin käytön ja yksinäisyyden välillä oli merkittävä tilastollinen yhteys. Yksinäisyys kasvoi myös ongelmallisen matkapuhelimen käytön lisääntyessä (4).

Päihteiden käyttö oli yksi yksinäisyyden taustatekijä. Erityyppisten aineiden käyttö oli sidoksissa yksinäisyyteen (13). Tupakoitsijoilla oli enemmän yksinäisyyttä (13 ja 15). Huumekasvin käyttö ennen yliopistoon tuloa lisäsi yksinäisyyttä (15). Yksinäiset tytöt olivat käyttäneet muita todennäköisimmin alkoholia (13). Yksinäisillä tytöillä oli muita enemmän tupakointia, alkoholin käyttöä ja marihuanan polttoa (13). Yksinäiset pojat yhdistettiin vahvimmin tupakan polttoon, mutta myös marihuanan polttoon ja muun laittoman huumeen käyttöön (13).

Yksinäisyyden taustalla oli myös *sosiaalisia ongelmia.* Yksinäisyydellä oli merkittävä yhteys ajanhallintaongelmiin (9). Yksinäisillä tytöillä havaittiin enemmän seksuaalista kanssakäymistä ja useampia raskauksia (9 ja 13). Yksinäiset pojat voitiin yhdistää aseen kantamiseen. Yksinäiset pojat olivat saattaneet enemmän raskauksia alulle kuin ei – yksinäiset pojat (13).

Lisäksi yksinäisyyden taustalla oli *itsensä tahallinen vahingoittaminen.* Tahallisesti itseään vahingoittavista murrosikäisistä tytöistä 40,9% oli hyvin / usein yksinäisiä (12). Pojilla vastaava luku oli 18,1% (12). Tahallisesti itseään vahingoittavista murrosikäisistä tytöistä 22,0% oli jonkin verran / joskus yksinäisiä (12). Pojilla vastaava luku oli 9,4% (12). Tahallisesti itseään vahingoittavista tytöistä 18% ei ollut läheisiä ystäviä (12). Pojilla vastaava luku oli 5,3% (12).

5.3. Nuorten hyvinvointia uhkaavalta yksinäisyydeltä suojaavat tekijät

Nuorten hyvinvointia uhkaavalta yksinäisyydeltä suojaavia tekijöitä kirjallisuuskatsauksen perusteella olivat koettu hyvä terveys, elämäntyytyväisyys, hyvä itsetunto, koettu sosiaalinen tuki, ystävyyssuhteet ja koettu suosio.

Yksinäisyydeltä suojaava tekijä oli *koettu hyvä terveys.* Hyvä terveys vähensi yksinäisyyttä (6, 8, 9, 12, 14). Yksinäisyydellä todettiin merkittävä yhteys terveysongelmiin (9). Koetun yksinäisyyden yleisyys seurasi terveysvaivojen kehittymistä (6). Terveysvaivat ja koettu yksinäisyys lisääntyivät iän myötä (6). Yksinäisyys ennusti somaattisia oireita kouluikäisillä lapsilla ja erityisesti tytöillä ja ylemmän asteen opiskelijoilla (9).

Elämäntyytyväisyys oli yksinäisyydeltä suojaava tekijä. Yksinäisyydellä oli tilastollisesti merkitsevä yhteys elämäntyytyväisyyteen (1, 2, 3, 9, 12, 14). Yksinäisyys ennusti elämänlaatua ja se vaihteli yksinäisyyden tason mukaan (2, 3, 9).

Hyvä itsetunto suojasi yksinäisyyden kokemiselta. Itsetunnon ja yksinäisyyden välillä havaittiin yhteys. Hyvä itsetunto vähensi yksinäisyyttä (9).

Koettu sosiaalinen tuki suojasi yksinäisyydeltä. Eräässä tutkimuksessa havaittiin, että mitä vähemmän sosiaalista tukea oli, sitä enemmän oli yksinäisyyttä (11 ja 14). Maaseudulta kaupunkiin opiskelemaan muuttaneilla nuorilla havaittiin enemmän yksinäisyyttä (15). Havaittiin myös, että yksinäisille suunnatussa vertaistukiryhmässä yksinäisyys väheni merkittävästi ja sosiaaliset kontaktit lisääntyivät (7 ja 11). Tutkimuksissa todettiin myös, että myöhäisnuoruudessa parisuhde, avoliitto ja avioliitto vähentävät yksinäisyyttä (8, 14, 15). Eräässä tutkimuksessa todettiin myös, että perheen vahva yhteenkuuluvuuden tunne nuoruusiässä vähensi yksinäisyyttä myöhemmässä elämässä (14).

Yksinäisyydeltä suojaava tekijä oli myös *ystävyyssuhteet.* Yksinäisyyttä kokevilla oli vähemmän ystäviä (1, 8, 9). Yksinäisyyteen liittyi tyytymättömyys ihmissuhteisiin, vähäinen tekeminen ystävien kanssa, halu lisätä kontaktia ystäviin ja matalampi ystävyyssuhteiden laatu (1 ja 8).

Koettu suosio oli yksinäisyydeltä suojaava tekijä. Vähemmän suosittuna itseään pitävät kokivat enemmän yksinäisyyttä (10). Suosion tasosta riippumatta ne ketkä pitivät itseään suositumpana, olivat vähemmän yksinäisiä (10 ja 12). Luokkatovereiden mielestä alhaisempaa suosiota kokevat tunsivat olevansa yksinäisempiä (10). Itse ymmärretyn suosion ja yksinäisyyden kokemisella ei ollut sukupuolten välillä eroja (10). Itsensä kokemalla suosiolla ei voitu ennustaa yksinäisyyttä (10). Tytöt ajattelivat poikia enemmän, että kukaan ei pidä heistä (12).

6. POHDINTA

6.1. Kirjallisuuskatsauksen luotettavuuden pohdinta

Tieteellisen tutkimuksen pyrkimyksenä on tuottaa mahdollisimman luotettavaa tietoa tutkittavasta ilmiöstä ja välttää virheitä (Kylmä & Juvakka 2012, 127 ja Tuomi & Sarajärvi, 2013, 134).

Perinteisesti tutkimusten luotettavuutta on arvioitu validiteetin ja reliabiliteetin käsittein. Validiteetilla tarkoitetaan sitä, että tutkimuksessa on tutkittu sitä, mitä on luvattu. Reliabiliteetilla tarkoitetaan mittatulosten toistettavuutta eli sen kykyä antaa ei – sattumanvaraisia tuloksia. (Hirsjärvi ym. 231, Tuomi & Sarajärvi, 2013, 136.) Tässä systemaattisessa kirjallisuuskatsauksessa tutkittiin nuorten kokeman yksinäisyyden yhteyttä nuorten hyvinvointiin eli sitä mitä oli tarkoituskin. Tiedonhaku ja tutkimuksen toteutuksen vaiheet on kuvattu ja raportoitu selkeästi, mikä mahdollistaa tutkimuksen toistettavuuden. Edellä mainitut luotettavuuden arviointiin liittyvät käsitteet ovat syntyneet ja enemmän käytettyjä kvantitatiivisen, määrällisen tutkimuksen piirissä ja siksi niiden käyttöä muunlaisissa tutkimuksissa luotettavuuden arvioinnissa on kritisoitu (Tuomi & Sarajärvi, 2013, 136).

Tätä systemaattista kirjallisuuskatsausta on arvioitu Hoitotyön tutkimussäätiön (Hotus) suomentamien Joanna Briggs -instituutin (JBI) järjestelmällisen katsauksen arviointikriteereillä. Arviointikriteerejä käytetään järjestelmällisen katsauksen metodologisen laadun arviointiin. Arvioinnin tarkistuslistaan sisältyy yhteensä 11 arviointikriteeriä. (Hotus A.)

1. Onko katsauksen kysymys esitetty selvästi ja yksiselitteisesti?
2. Ovatko mukaanottokriteerit asianmukaiset verrattuna tutkimuskysymykseen?
3. Onko hakustrategia asianmukainen?
4. Ovatko käytetyt tiedonlähteet riittäviä?
5. Ovatko tutkimusten laadun arvioinnissa käytetyt kriteerit asianmukaiset?
6. Onko vähintään kaksi arvioijaa itsenäisesti toteuttanut tutkimusten kriittisen laadun arvioinnin?
7. Onko tietojen uuttamisvaiheessa käytetty menetelmiä virheiden minimoimiseksi?
8. Onko tutkimustulosten yhdistämisessä käytetty tarkoituksenmukaisia menetelmiä?
9. Onko katsauksessa arvioitu julkaisuharhan todennäköisyyttä?
10. Ovatko katsauksessa esitetyt käytännön suositukset linjassa katsauksen tulosten kanssa?

11. Ovatko katsauksessa esitetyt jatkotutkimusehdotukset linjassa katsauksen tulosten kanssa?

Arviointikriteerien perusteella tämä systemaattinen kirjallisuuskatsaus saa pisteitä 7/11. Tutkimuskysymys on esitetty selvästi ja yksiselitteisesti. Tutkimuskysymyksen muodostamisessa on käytetty apuna PICO-asetelmaa. Alkuperäistutkimusten mukaanottokriteerit on kuvattu selkeästi ja ne sopivat yhteen tutkimuskysymyksen kanssa. Hakustrategia katsauksessa on asianmukainen, se on kuvattu sanallisesti sekä selkeänä kuviona hakusanoineen. Valittujen tutkimusten laatua on arvioitu Joanna Briggs -instituutin määrällisen tutkimuksen arviointikriteereillä, joten laadunarviointi on toteutettu asianmukaisesti. Tulokset on saatu aikaan aineistolähtöisen sisällönanalyysin prosessia noudattamalla. Kehittämisehdotukset ovat linjassa katsauksen tulosten kanssa. Myös jatkotutkimusehdotukset ovat linjassa tässä katsauksessa saatuihin tuloksiin. Arviointikriteerien perusteella tämän systemaattisen kirjallisuuskatsauksen metodologista laatua heikentää mahdollinen tiedonlähteiden vähäisyys, vain yhden arvioijan osallistuminen valittujen tutkimusten laadun arviointiin, uuttamisvaiheessa käytetyt menetelmät virheiden minimoimiseksi sekä julkaisuharhan todennäköisyys.

6.2. Kirjallisuuskatsauksen eettisyyden pohdinta

Eettisesti hyvä tutkimus edellyttää, että tutkimuksenteossa noudatetaan hyvää tieteellistä käytäntöä (Hirsjärvi ym. 2009, 23) ja tutkimusta ohjaa eettinen sitoutuneisuus (Tuomi & Sarajärvi, 2013, 127). Eettisyys ja luotettavuus näyttävätkin kietoutuvan toisiinsa.

Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (2012) ohjeissa mainitaan muun muassa seuraavia seikkoja: hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluu se, että tutkijat noudattavat tiedeyhteisön tunnustamia toimintatapoja: tutkimustyö, tulosten tallentaminen ja esittäminen sekä tutkimusten arviointi edellyttävät tutkijoilta erityistä huolellisuutta ja tarkkuutta. Tutkijoiden tulee soveltaa tieteellisen tutkimuksen kriteerien mukaisia ja eettisesti kestäviä tiedonhankinta-, tutkimus- ja arviointimenetelmiä. Julkaistessaan tutkimuksen tuloksia, tutkijoiden tulee toteuttaa tieteellisen tiedon luonteeseen kuuluvaa avoimuutta. Lisäksi tutkijoiden oletetaan ottavan huomioon ja kunnioittavan muiden tutkijoiden tekemää työtä ja antavan heidän saavutuksilleen niille kuuluvan arvon omassa tutkimuksessaan ja sen tuloksia julkaistessaan. Hyvän tieteellisen käytännön mukaista on, että tutkimus on suunniteltu, toteutettu ja raportoitu yksityiskohtaisesti ja tieteelliselle tiedolle asetettujen vaatimusten edellyttämällä tavalla. Tutkimusryhmän asema, oikeudet, osuus tekijyydestä, vastuut ja velvollisuudet sekä tutkimustulosten omistajuutta ja aineistojen säilyttämistä koskevat kysymykset on määritelty ja kirjattu kaikkien osapuolten hyväksymällä tavalla. Tutkimustuloksia julkaistaessa myös mahdolliset rahoituslähteet ja muut merkitykselliset sidonnaisuudet on ilmoitettava ja raportoitava tutkimukseen osallistuville. Lisäksi tulee noudattaa asianmukaisia hallintokäytänteitä koskien niin henkilöstöä kuin talouttakin. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2012.)

Tässä kirjallisuuskatsauksessa on noudatettu hyvää tieteellistä käytäntöä. Tutkimuksen vaiheet on toteutettu rehellisesti ja huolellisesti. Käytetyt menetelmät on kuvattu tarkasti ja tutkimustulokset on raportoitu läpinäkyvästi. Tutkimuksessa on viitattu asianmukaisesti toisten tutkijoiden tutkimustuloksiin ja lähteet on merkitty tarkasti.

Tämän tutkimuksen alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla. Tutkijalla ei ole sidonnaisuuksia eikä tutkimukseen ole liittynyt esteellisyyksiä. Tiedonhankinta on ollut eettistä, koska haettu tieto on ollut jo olemassa olevaa.

6.3. Tulosten tarkastelu

Tämän kirjallisuuskatsauksen tavoitteena oli kuvata nuoren kokemaa yksinäisyyttä, tuottaa ajankohtaista tietoa sekä lisätä ymmärrystä nuorten kokeman yksinäisyyden hyvinvointia uhkaavista tekijöistä. Tutkimuksen perusteella voidaan todeta, että nuorten kokema yksinäisyys on uhka heidän hyvinvoinnilleen. Tässä kirjallisuuskatsauksessa löydettiin nuorten hyvinvointia uhkaavalle yksinäisyydelle altistavia tekijöitä, nuorten hyvinvointia uhkaavan yksinäisyyden taustatekijöitä ja nuorten hyvinvointia uhkaavalta yksinäisyydeltä suojaavia tekijöitä. Hyvinvointia uhkaavalle yksinäisyydelle altistavia tekijöitä olivat tyttö- tai naissukupuoli, ikä ja 1. vuoden opiskelu. Hyvinvointia uhkaavan yksinäisyyden tausta tekijöitä olivat kokemus yksinäisyydestä, psyykkinen pahoinvointi, riippuvuudet, päihteiden käyttö, sosiaaliset ongelmat ja itsensä tahallinen vahingoittaminen. Hyvinvointia uhkaavalta yksinäisyydeltä suojaavia tekijöitä olivat hyväksi koettu terveys, elämäntyytyväisyys, hyvä itsetunto, koettu sosiaalinen tuki, ystävyyssuhteet ja koettu suosio.

Hyvinvointia uhkaavalle yksinäisyydelle altistavia tekijöitä tarkastellessa tytöt ja naiset ovat poikia ja miehiä yksinäisempiä. Kiinnostavaa on se, että vaikka tytöillä olisi parempi terveys, enemmän sosiaalisia kontakteja ja läheisiä ystävyyssuhteita, he tuntevat silti itsensä useammin yksinäiseksi kuin pojat. Tämä on yhdenmukainen tulos vuoden 2019 Kouluterveyskyselyn tulosten kanssa, jossa perusopetuksen 8. ja 9. luokkien pojista 11.3% koki, että heillä ei ole yhtään läheistä ystävää, mutta heistä kuitenkin vain 6.1% tunsi itsensä yksinäiseksi. Kun taas samojen luokkien tytöistä 6.9% koki, että heillä ei ole yhtään läheistä ystävää, mutta kuitenkin 15.1% 8. ja 9 luokkien tytöistä tunsi itsensä yksinäiseksi. (THL, kouluterveyskysely 2019.) Sekä tässä kirjallisuuskatsauksessa että muissakin viime aikaisissa tutkimuksissa on noussut esiin poikien yksinäisyyden kokemusten lisääntyminen, yhä useampi poika ilmoittaa kokevansa yksinäisyyttä.

Ikää ja luokka-astetta tarkasteltaessa yksinäisyys lisääntyy varhaisnuoruuden ja keskinuoruuden taitteessa; pienet koululaiset ovat vähemmän yksinäisiä kuin isommat koululaiset. Kiinnostavaa on, että tämän jälkeen asia kääntyy päälaelleen eli toisella asteella ja korkeakouluissa opiskelevista yksinäisimpiä ovatkin ensimmäisen vuoden opiskelijat. Sama trendi jatkuu aikuisuudessa siten, että 20-30-vuotiaat ovat yksinäisempiä kuin yli 60-vuotiaat, joilla oletettavasti pidempi eletty elämä on tuonut enemmän sosiaalisia kontakteja, kunnes taas vanhuudessa yksinäisyyttä tutkimusten valossa koetaan enemmän elinpiirin kaventuessa ja läheisten luonnollisen poistuman kautta.

Hyvinvointia uhkaavan yksinäisyyden taustatekijöistä on syytä nostaa esiin yksinäisyyden subjektiivinen kokemus. Yksinäisyyttä on vaikea ulkopuolisen arvioida tai todeta. Se on aina henkilökohtainen kokemus. Useammassa katsauksen artikkelissa yksinäisyys tuotiin esiin nimenomaan yksinäisyyden kokemisena ja se on aina yksinäisyyden taustalla; kokemus siitä, että on yksin, ei ole ketään.

Vaikka puhun taustatekijöistä – useimmissa katsaukseen käytetyissä artikkeleissa ei tuotu esiin sitä onko yksinäisyys syy vai seuraus. Eikä asia ole kovin yksinkertainen, välttämättä yksinäinen ei itsekään osaa sanoa, oliko hän ensin yksinäinen ja se esimerkiksi johti liialliseen päihteiden käyttöön vai oliko asia toisin päin. Yksinäisyys harvoin kehittyy hetkessä vaan se kasvaa ajan saatossa. Junttila (2015) puhuu negatiivisen vuorovaikutuksen kehämallista, siinä nuori on jostain syystä tilanteessa, jossa hänellä on vain vähän tai ei lainkaan myönteistä vuorovaikutusta muiden kanssa. Tämä johtaa siihen, että nuoren sosiaaliset taidot heikkenevät, mikä johtaa alhaiseen itsetuntoon ja kielteisiin käsityksiin itsestä ja muista. Edellä mainitut asiat johtavat torjutuksi joutumiseen. (Junttila, 2015, 79-80.) Omassa työssäni kohtaan yksinäisiä nuoria, useampi on tuonut esiin sen, että on niin pitkään ollut itsekseen, että ei oikein tiedä, miten ihmisten kanssa ollaan. Tämä voi johtaa siihen, että sosiaaliset tilanteet alkavat pelottaa ja aiheuttaa ahdistusta, mikä eristää nuoren entisestään.

Hyvinvointia uhkaavalle yksinäisyydelle on kuitenkin paljon tehtävissä ja on keinoja, miten siltä voi suojautua. Nuorten hyvinvointia uhkaavaa yksinäisyyttä voidaan välttää panostamalla hyvinvointia uhkaavalta yksinäisyydeltä suojaaviin tekijöihin. Tärkeimpänä haluan nostaa esiin sen, että jokaisella nuorella olisi edes yksi läheinen ja turvallinen aikuinen tai ikätoveri. Katsauksen perusteella koettu sosiaalinen tuki, kuten keskusteluyhteys vanhempien kanssa sekä nuoruusajan vahvat perhesiteet suojasivat yksinäisyydeltä kuin myös hyvät ystävyyssuhteet, ennen kaikkea hyväksytyksi tuleminen. Hyvinvointia uhkaavalta yksinäisyydeltä suojaavat tekijät olivat linjassa aiempien tutkimustulosten kanssa. Juuri nämä ryhmät, jotka ovat yksinäisempiä eli 8. ja 9. luokan tytöt, lukion 1. ja 2. luokan tytöt sekä ammatillisten oppilaitosten 1. ja 2. vuoden opiskelijatytöt kokivat vähiten kuuluvansa omaan luokka- ja / tai kouluyhteisöön. (Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2019.)

Myös hyvä terveys, tyytyväisyys elämään ja hyvä itsetunto nousivat esiin hyvinvointia uhkaavalta yksinäisyydeltä suojaavissa tekijöissä. On selvää, että kun nuori tai kuka tahansa kokee itsensä

terveeksi ja hyvinvoivaksi luottaa omaan itseensä ja on tyytyväinen elämäänsä, edellytykset kaikelle muulle ovat kunnossa.

Kirjallisuuskatsauksen perusteella voidaan todeta, että yksinäisyyden kokeminen on merkittävä uhka nuorten hyvinvoinnille. Ensiarvoisen tärkeää olisi, että yksinäinen nuori havaittaisiin ja nuori saisi tukea tilanteeseensa. Kummiluokka- ja tukioppilastoiminta voisi olla yksi keino oppilaitoksissa ehkäistä yksinäisyyttä. Myös kuntien ja järjestöjen tukiperhe- ja ystävätoiminta voisi toimia väylänä vähentää nuorten yksinäisyyttä.

6.4. Johtopäätökset

1. Nuorten kokema yksinäisyys on merkittävä uhka heidän hyvinvoinnilleen.
2. Nuorten kokemaa hyvinvointia uhkaavaa yksinäisyyttä voidaan vähentää panostamalla hyvinvointia uhkaavalta yksinäisyydeltä suojaaviin tekijöihin.
3. Nuorten hyvinvointiin kohdistuvia toimenpiteitä tulisi suunnata yksinäisyyden ehkäisemiseen ja vähentämiseen, koska yksinäisyys on yhteydessä nuorten huonovointisuuteen.

6.5. Kehittämisehdotukset

1. Yhteiseksi tavoitteeksi, niin nuoria koskevassa poliittisessa päätöksenteossa kuin paikallisesti oppilaitosten omissa strategioissa tulisi ottaa se, että jokaisella nuorella olisi yksi läheinen ja turvallinen ihmissuhde, aikuinen tai ikätoveri.
2. Nuorille ja nuorten vanhemmille ja läheisille tulisi kehittää matalan kynnyksen palveluita, joiden kautta nuori ja hänen läheisensä voisivat saada varhaisvaiheen tukea esimerkiksi perheen sisäisiin vuorovaikutusongelmiin tai nuoren kasvatushaasteisiin.

6.6. Jatkotutkimusaiheet

1. Nuorten yksinäisyyden ennustettavuus varhaislapsuudessa ja alakouluiässä.
2. Perheen ja kasvuympäristön merkitys lapsen tai nuoren yksinäisyydelle.
3. Nuorten omia kokemuksia yksinäisyydestä selviytymisestä.
4. Vanhempien kokemuksia yksinäisyyttä kokevan nuoren tukemisesta ja avun saannista.

LÄHTEET

Aveyard, H. (2010) Doing a literature Review in Health and social care. A practical guide. Maidenhead: Open University Press.

Furlong, A. (2013) Youth studies. An introduction. Routledge, New York.

Hirsjärvi, S., Remes, P. & Sajavaara, P. (2009) Tutki ja kirjoita. Tammi.

JBI: Arviointikriteerit järjestelmälliselle katsaukselle. PDF-julkaisu (online) Hoitotyön tutkimussäätiö, 2018A. https://www.hotus.fi/jbin-kriittisen-arvioinnin-tarkistuslistat/ (13.1.2020)

JBI: Arviointikriteerit määrälliselle tutkimukselle. PDF-julkaisu (online) Hoitotyön tutkimussäätiö, 2018B. https://www.hotus.fi/jbin-kriittisen-arvioinnin-tarkistuslistat/ (13.1.2020)

Junttila N. (2015) Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Tammi.

Kylmä, J. & Juvakka, T. (2012) Laadullinen terveystutkimus. Edita.

Kauhanen, J., Erkkilä, A., Korhonen, M., Myllykangas, M. & Pekkanen, J. (2013) Kansanterveystiede. SanomaPro.

Laine, K. (1998) Finnish Students' Attributions for School-based Loneliness. Scandinavian Journal of Educational Research 42, 401-413.

Luopa, P., Kivimäki, H., Matikka, A., Vilkki, S., Jokela, J., Laukkarinen, E. & Paananen, R. (2014) Nuorten hyvinvointi Suomessa 2000-2013 –kouluterveyskyselyn tulokset. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos, raportti 25.

Marttunen, M., Huurre, T., Strandholm, T. ja Viialainen, R. (toim.) Nuorten mielenterveyshäiriöt, opas nuorten parissa työskenteleville aikuisille. Terveyden- ja hyvinvoinnin laitos, opas 25, 2013.

Metsämuuronen, J. (2001) Metodologiset perusteet ihmistieteissä. 2. p. Helsinki: International Methelp.

Myllyniemi, S & Berg, P. (2013) Nuoria liikkeellä. Nuorten vapaa-aikatutkimus 2013. Nuorisotutkimusseura.

Nuorisolaki. Suomen sähköinen säädöskokoelma. https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285 / (15.2.2020)

Oppilas- ja opiskeluhuoltolaki. Suomen sähköinen säädöskokoelma. https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2013/20131287 / (15.2.2020)

Peplau, L.A. & Perlman, D. (1982) (toim.) Loneliness: A Sourcebook of Current Theory, Research and Therapy. Wiley Series on Personality Processes. New York: John Wiley and Sons, 1-18.

Rotenberg, K.J. (1999) Childhood and Adolescent Loneliness: An Introduction. Teoksessa K.J. Rotenberg & S. Hymel (toim.). *Loneliness in Childhood and Adolescence*. Cambridge: Cambridge University Press, 3-8.

Salminen, A. (2011) Mikä kirjallisuuskatsaus? Johdatus kirjallisuuskatsauksen tyyppeihin ja hallintotieteellisiin sovelluksiin. Vaasan yliopiston Julkaisuja.

THL. Hyvinvointi.
https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi (15.2.2020)

THL. Kouluterveyskysely 2019.
https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely (10.12.2020)

THL. Lastensuojelu 2018.
https://thl.fi/fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lastensuojelu/lastensuojelu (8.3.2020)

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2018) Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

TENK. (2012) *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. PDF-julkaisu. https://www.tenk.fi/ (21.2.2020)

WHO. Maailman terveysjärjestö. https://www.who.int/topics/child_development/en/ (13.2.2020)

YK. *Yleissopimus lapsen oikeuksista*. PDF-julkaisu.
https://unicef.studio.crasman.fi/pub/public/pdf/LOS_A5fi.pdf (8.3.2020)

Kirjallisuuskatsaukseen käytetyt tutkimusartikkelit

Bozoglan, B., Demirer, V. & Sahin, I. (2013) Loneliness, self-esteem, and life satisfaction as predictors of Internet addiction: a cross-sectional stydy among Turkish university students. *Scandinavian Journal of Psychology***. 54** (4), 313-319.

Chi, C., Yu-Hua, C. & Chin-Chun, y. (2019) Loneliness in young adulthood: Its intersecting forms and its association with psychological well-being and amily characteristics in Northern Taiwan. *PloS One*, **14** (5), 1-13.

Dagnew, B & Dagne, H. (2019) Year of study as predictor of loneliness among students of University of Gondar. *BMC Research Notes*, **12** (240).

Lyyra, N., Välimaa, R. & Tynjälä, J. (2018) Loneliness and subjective health complaints among school-aged children., *Scandinavian Journal of Public Health,* **46** (20), 87-93.

Majorano, M., Maes, M., Morelli, M., Bastianello, T., Guerzoni, L., Murri, A. & Cuda, D. (2018) Socio-emotional adjustment of adolescents with cochlear implants: Loneliness, emotional autonomy, self-concept, and emotional experience at the hospital. *Journal of Child Health Care*, **22** (3), 359-370.

Nicolaisen, M. & Thorsen, K. (2016) What Are Friends for? Friendships and Loneliness Over the Lifespan – From 18 to 79 Years. *The International Journal of Aging and Human Development*, **84** (2), 126-158.

Nuray, D., Mehtap, K. & Seda, K. (2016) The Relationships between the Problematic Mobile Phone Use and Life Satisfaction, Loneliness, and Academic Performance in Nursing Students. *International Journal of Caring Sciences*, **9** (2), 647-652.

Orkibi, H., Azoulays, B., Snir, S. & Regev, D. (2017) In-session behaviours and adolescents' self-concept and loneliness: A psychodrama process-outcome study. *Clin Psychol Psychother*, **24** (6), 1455-1463.

Putarek, V. & Kerestes, G. (2015) Self-perceived popularity in early adolescence: Accuracy, associations with loneliness, and gender differences. *Journal of Social and Personal Relationships*, **33** (2), 257-274.

Qiao, S., Li, X., Zhao, G., Zhao, J. & Stanton, B. (2014) The role of perceived social support in loneliness and self-esteem among children affected by HIV/AIDS: a longitudinal multilevel analysis in rural China. *AIDS London, England*, **28** (3), 369-377.

Reed, P., Giles, A., Gavin, M., Carter, N. & Osborne LA. (2016) Loneliness and Social Anxiety Mediate the Relationship between Autism Quotient and Quality of Life in University Students. *Journal of Developmental and Physical Disabilities*, **28** (5), 723-733.

Rönkä, AR., Taanila, A. Koiranen, M. Sunnari, V. & Rautio, A. (2013) Associations of deliberate self-harm with loneliness, self-rated health and life satixfaction in adolescence: Nothern Finland Birth Cohort 1986 Study. *International Journal Circumpolar Health*, **5** (72).

Siu-Ming, T. (2016) Loneliness, the search for meaning, and the psychological well-being of econocally disadvantaged Chinese adolescents living in Hong Kong: Implications for life skills development programs. *Children and Youth Services Review*, **71** (c) 52-60.

Spithoven, AW., Lodder, GM., Goossens, L., Bijttebier, P., Verhagen, M. & Scholte, RH. (2016) Adolescents' Loneliness and Depression Associated with Friendship Experiences and Well-Being: A person-Centered Approach. *Journal of Youth and Adolescence*, **46** (2), 429-441.

Stickley, A., Koyanagi, A., Koposov, R., Schwab-Stone, M. & Ruchkin V. (2014) Loneliness and health risk behaviours among Russian and U.S. adolescents: a cross-sectional study. *BMC Public Health,* **14** (1), 366.

LIITTEET

LIITE 1 Yhteenveto kirjallisuuskatsaukseen valituista tutkimuksista

TEKIJÄT, VUOSI, MAA	TUTKIMUKSEN TARKOITUS	AINEISTO JA TUTKIMUS-MENETELMÄ	KESKEISET TULOKSET	LAADUN ARVIOINTI
1. Spithoven Lodder Goossens Bijttebier Bastin Verhagen Scholte Alanko-maat 2016	Nuorten yksinäisyyden ja masennuksen yhteys ystävyyssuhteisiin ja hyvinvointiin	Ensimmäinen otos 417 nuorta, joiden keski-ikä 12.47 vuotta Toinen otos 1140 nuorta, joiden keski-ikä 12.81 vuotta. Kyselylomake Kvantitatiivinen tutkimus	Tunnistettiin 4 eri ryhmää: 1. Vähäinen yksinäisyys ja vähäinen masennus 2. matala yksinäisyys ja korkea masennus 3. korkea yksinäisyys ja matala masennus 4. korkea yksinäisyys ja korkea masennus Näillä havaittiin olevan yhteys ystävien määrään ja ystävyyssuhteiden laatuun sekä onnellisuuteen ja itsetuntoon.	6/8
2. Siu-ming Kiina 2016	Kiinalaisten heikommassa taloudellisessa asemassa elävien nuorten yksinäisyys ja sen vaikutus psyykkiseen hyvinvointiin.	670 nuorta, joista 366 oli taloudellisesti heikommassa asemassa olevaa. Kysely tehtiin 10 yhteiskoulussa eri puolilla Hong Kongia Kvantitatiivinen tutkimus	Taloudellisella asemalla havaittiin olevan yhteys itsetuntoon, selviytymiseen ja elämäntyytyväisyyteen vain taloudellisesti heikossa asemassa olevien nuorten keskuudessa, kun taas yksinäisyydellä oli negatiivinen yhteys psykologisen hyvinvoinnin indikaattoreihin	7/8

3. Reed Giles Gavin Carter Osborne Iso-Britannia 2016	Yksinäisyyden ja sosiaalisen ahdistuksen yhteys autismiin ja elämänlaatuun	413 yliopisto-opiskelijaa, jotka olivat iältään 18-41 – vuotiaita, heistä miehiä oli 168. Kysely Vastaajat vastasivat sosiaalisessa mediassa, verkkosivuilla ja sähköposteissa jaettuun kyselyyn, joita jaettiin kuudessa yliopistossa ympäri Yhdistynyttä kuningaskuntaa. Kvantitatiivinen tutkimus	Autismilla havaittiin selvä yhteys yksinäisyyden, sosiaalisen ahdistuksen, masennuksen, ahdistuksen ja alhaisemman elämänlaadun kanssa	7/8
4. Nuray Mehtap Seda Turkki 2016	Selvittää ongelmakohtaisten matkapuhelimien käytön ja tyytyväisyyden, yksinäisyyden ja sairaanhoitajaopiskelijoiden akateemisen suorituskyvyn välistä suhdetta.	Otokseen kuuluu 353 sairaanhoitajaopiskelijaa, 274 naista ja 79 miestä. Tutkimus suoritettiin Atatürkin yliopiston terveystieteellisessä tiedekunnassa Erzurumissa (Turkki). Kyselytutkimus Tutkimuksen tietojen keräämiseen käytettiin ongelmallista matkapuhelimen käyttöasteikkoa, elämäntyytyväisyys-asteikkoa ja yksinäisyysasteikkoa. Kvantitatiivinen tutkimus	Tämän tutkimuksen tuloksena todettiin, että elämäntyytyväisyys vähenee, yksinäisyys lisääntyy ja akateeminen suorituskyky heikkenee, kun opiskelijoiden ongelmallisempi matkapuhelinten käyttö lisääntyy.	8/8

5. Majorano Maes Morelli Bastianello Guerzoni Murri Cuda Italia 2018	Tutkia sisäkorvaistute nuorten sosiaalis-emotionaalisen sopeutumisen suhdetta CI: n, heidän sairaalahoidon laadun ja ikänsä kanssa CI	29 nuorta, joilla oli sisäkorvaistute ja 29 normaalisti kehittynyttä nuorta kvantitatiivinen tutkimus	Sisäkorvaistute-murrosikäisillä oli huomattavasti korkeampi yksinäisyys ja korkeampi riski yksinäisyyteen kuin verrokki-ryhmän osallistujilla. Nuorilla, jotka olivat saaneet istutteen esikoulussa, oli parempi itsetunto kuin myöhemmin sen saaneilla nuorilla.	5/8
6. Lyyra Välimaa Tynjälä Suomi 2018	Selvittää yksinäisyyden ja subjektiivisten terveysongelmien (SHC) esiintyvyyttä kouluikäisten lasten välillä Suomessa Toisena tavoitteena oli analysoida, missä määrin havaittu yksinäisyys selittää kouluikäisten lasten SHC-arvojen vaihtelut	5925 suomalaista lasta ja murrosikäistä vuosiluokista 5, 7 ja 9 Kyselytutkimus Kuvailevia tilastoja käytettiin terveysvalitusten ja yksinäisyyden esiintymisen tutkimiseksi. Kvantitatiivinen tutkimus	Yksinäisyyden ja terveysongelmien esiintyvyys oli suurempi tyttöjen keskuudessa ja lisääntyi iän myötä. Yksinäisyys ennustaa merkittävästi terveysongelmia, etenkin tyttöjen ja yhdeksännen luokan oppilaiden psykologisia oireita. Tulokset osoittavat, että yksinäisyys on suuri riski kouluikäisten lasten terveydelle ja hyvinvoinnille. Yksinäisyyden ja terveysongelmien vahva yhteys korostaa aktiivisten ennaltaehkäisevien toimien merkitystä yksinäisyyden vähentämiseksi.	8/8
7. Orkibi Azouley Snir S	Tässä pitkittäisessä pilottitutkimuksessa tutkittiin koulupohjaisen	Osallistujia 40 Verrokkitutkimus	Psykodraama-ryhmään osallistujat ilmoittivat globaalin ja sosiaalisen	6/8

Regev Israel 2017	psykodraamaryhmä-hoidon vaikutusta 40 israelilaisen nuoren (13–16-vuotiaat, 60% pojat) julkisen keskiasteen kokonaiskonseptiin ja havaittuun yksinäisyyteen.	Kvantitatiivinen tutkimus	käyttäytymisen lisääntyvän ja yksinäisyyden vähentyvän verrattuna kontrolliryhmään. Istunnon aikana sosiaalinen käyttäytyminen lisääntyi ja vastustus laski koko hoidon ajan, mutta prosessin ja lopputuloksen suhteita löytyi erilaisia.	
8. Nicolaisen Thorsen Norja 2016	Tutkitaan ystävyyden ja yksinäisyyden näkökohtia eri ikäryhmissä: 18-29, 30-49, 50-64 ja 65-79 vuotta	Otos 14 725 18-79-vuotiasta norjalaista. Norjalaisten elämänkulkua, sukupuolta ja sukupolvia koskeva tutkimus Kysely Kvantitatiivinen tutkimus	Nuoret näkevät ystäviänsä useimmiten. Tavoite yhteydenpitoon ystävien kanssa on yksinäisyydelle merkityksellisempää kuin todellinen kontakti kaikissa ikäryhmissä. Tyytymättömyys kontaktiin ystävien liittyy vahvasti yksinäisyyteen kaikissa ikäryhmissä	7/8
9. Bozoglan Demirer Sahin Turkki 2013	Tutkittiin yksinäisyyden, itsetunnon, elämätyytyväisyyden ja Internet-riippuvuuden välistä suhdetta	384 18-24-vuotiasta yliopisto-opiskelijaa Turkkilaisen yliopiston kasvatustieteellisestä tiedekunnasta, joista miehiä oli 114 ja naisia 270 Kysely Kvantitatiivinen tutkimus	yksinäisyys, itsetunto ja elämäntyytyväisyys selittivät osan internet-riippuvuudesta Yksinäisyys oli Internet-riippuvuuteen liittyvistä muuttujista tärkein. Yksinäisyys ja heikko itsetunto selittivät yhdessä ajanhallintaongelmat sekä ihmissuhde- ja terveysongelmat	6/8

10. Putarek Kerestes Kroatia 2015	Tutkittiin kuudennen ja seitsemännen luokan poikien ja tyttöjen itsensä kokeman suosion yhteyttä saman sukupuolen ja vastakkaisen sukupuolen ryhmässä. Tutkittiin myös yhteyksiä suosion, itsensä tunteman suosion ja näiden muuttujien vuorovaikutusta tyttöjen ja poikien yksinäisyyteen		Itsensä tunteminen suosituksi, samoin kuin sen, että muut pitävät itseään suosittuna, liittyi sekä poikien että tyttöjen vähempään yksinäisyyteen. Itsekoetun suosion ja todellisen suosion välinen vuorovaikutus ei selittänyt merkittävää yksinäisyyden vaihtelua todellisen ja itsensä kokeman suosion lisäksi	7/8
11. Qiao Li Zhao Zhao Stanton Kiina 2018	Piirrättää vanhempien HIV:stä ja aidsista kärsivien lasten yksinäisyyden ja itsetunnon kehitystä ajan myötä ja tutkii kuinka heidän koettu sosiaalinen tuki (PSS) vaikutti näiden kahden psykologisen lopputuloksen alkuperäisiin pistemääriin ja muutosluvuihin	1625 Keski-Kiinan maaseudun perusasteen 6-18-vuotiaita, joiden vanhemmilla on hiv / aids Pitkittäistutkimus 3 vuoden ajan Kvantitatiivinen tutkimus	Yksinäisyys laski merkittävästi ajan myötä. Kun väestötieteellisiä ominaisuuksia valvottiin, lapset, joilla oli korkeampi PSS, ilmoittivat huomattavasti alhaisemman lähtötilanteen yksinäisyyspisteensä ja kokivat hitaammin yksinäisyyden vähentymisen ajan myötä Lapset, joilla PSS oli korkeampi ilmoittivat todennäköisemmin korkeammat itsetuntoa koskevat pisteet lähtötilanteessa.	6/8
12. Rönkä Taanila Koiranen	Tarkastella tahallisen itsensä vahingoittamisen esiintymistiheyttä tai	Tutkimuspopulaatio (n = 7 014) otettiin Pohjois-Suomen syntymäkohortista	Lähes 3,2% murrosikäisistä (tytöt: n = 149, 4,1%; pojat: n = 72, 2,2%) ilmaisi,	8/8

Sunnari Rautio Suomi 2013	sen ajatuksia ja yksinäisyyttä 16-vuotiaiden keskuudessa selvittääkseen, onko tahallisen itsensä vahingoittamisen ja yksinäisyyden, yksinäisyyteen liittyvien tekijöiden, itsearvioidun terveyden ja tyytyväisyyden välillä yhteyksiä	1986 (N = 9 432). Kysely Kvantitatiivinen tutkimus	että lausunto, jonka mielestä olen yksinäinen, oli hyvin / usein totta ja 26,4% (tytöt: n = 1 265, 34,8%); pojat: n = 585, 17,4%) ilmoitti, että lausunto oli joskus totta	
13. Stickley Koyanagi Koposov Schwab-Stone Ruchkin Venäjä 2014	Yksinäisyyden ja terveysriskikäyttäytymisen välistä yhteyttä on tutkittu toistaiseksi vähän. Tutkittiin yksinäisyyden ja päihteiden käytön, seksuaalisen riskikäyttäytymisen ja väkivallan välistä yhteyttä	1995 venäläistä ja 2050 yhdysvaltalaista 13-15-vuotiasta opiskelijaa Kysely Kvantitatiivinen tutkimus	Yksinäisyyteen liittyi merkittävästi lisääntynyt nuorukaisten aineiden käytön riski. Yksinäiset venäläiset tytöt käyttivät todennäköisemmin marihuanaa, kun taas yksinäisillä venäläisillä pojilla oli korkeammat kertoimet viimeisen 30 päivän tupakoinnille. Yhdysvalloissa yksinäisyys liittyi laittomien huumeiden elinikäiseen käyttöön poikien keskuudessa ja elinikäiseen marihuanan käyttöön. viimeisen 30–päivässä tapahtuva alkoholinkäyttö ja viimeisen 30 päivän juominen tyttöjen keskuudessa. Ainoa suhde yksinäisyyden ja seksuaalisen riskikäyttäytymisen välillä oli venäläisten tyttöjen keskuudessa,	7/8

			missä yksinäisyyteen liittyi huomattavasti suuremmat todennäköisyydet olla raskaana. Yksinäisyys ei liittynyt kummankaan maan poikien tai tyttöjen väkivaltaiseen käyttäytymiseen	
14. Chi Yu-Hua Chin-Chun, Taiwan 2019	Tutkimuksessa tutkittiin yksinäisyyden piilevää rakennetta nuorena aikuisina ja sen yhteyttä psykologiseen hyvinvointiin sekä miten nämä liittyvät heidän perheominaisuuk-siinsa murrosikäisenä.	2748 Taiwanilaista nuorta, jotka olivat osa Taiwanilaista nuorisoprojektia Kyselylomake Kvantitatiivinen tukimus	Vakavan emotionaalisen yksinäisyyden tunne ja vaikea emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys liittyivät merkittävästi psykologiseen hyvinvointiin. Nuoret aikuiset, joilla perheen yhteenkuuluvuus oli vahvempaa varhaisnuoruuden aikana, kärsivät todennäköisesti vähemmän vakavista vaikeuksista.	5/8
15. Dagnew Dagne Etiopia 2019	Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää yksinäisyyttä ja sen yhteyttä yliopiston opiskelijoiden ensimmäiseen opiskeluvuoteen.	404 lääketieteen ja terveystieteen opiskelijaa Kysely Kvantitatiivinen tutkimus	Yksinäisyyden esiintyvyys oli 49,5%. Opintovuosi liittyi selvästi yksinäisyyteen. Ensimmäisen vuoden opiskelijoilla oli 2,47 -kertainen todennäköisyys yksinäisyyteen verrattuna toisen vuoden ja sitä vanhempiin opiskelijoihin	7/8