

Wilma Kaasalainen

**EMOTIONAALISEN JA SOSIAALISEN
YKSINÄISYYDEN VAIKUTUS NUORTEN
OMAAAN TULEVAISUUTEEN
SUHTAUTUMISEEN**

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta
Kandidaatintutkielma
Huhtikuu 2021

TIIVISTELMÄ

Wilma Kaasalainen: Emotionaalisen ja sosiaalisen yksinäisyyden vaikutus nuorten omaan tulevaisuuteen suhtautumiseen

Kandidaatintutkielma

Tampereen yliopisto

Yhteiskuntatutkimuksen kandidaattiohjelma

Huhtikuu 2021

Tämän tutkielman tarkoituksena on tutkia, miten emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys vaikuttaa 12–22-vuotiaiden nuorten omaan tulevaisuuteen suhtautumiseen. Tutkielmaa kehystävässä Robert Weissin interaktionistisessa yksinäisyysteoriassa yksinäisyydellä nähdään olevan emotionaalinen ja sosiaalinen ulottuvuus: emotionaalinen yksinäisyys aiheutuu läheisten kiintymyssuhteiden puuttumisesta tai niiden epätyytyttävyydestä, ja sosiaalinen yksinäisyys puolestaan siitä, ettei yksilöllä ole sellaisia yhteisöjä, johon hän tuntisi kuuluvansa. Tämä laajasti hyödynnetty teoria kehystää tutkielmaani juuri kyseisen erottelun osalta. Tavoitteena on vertailla, onko omaan tulevaisuuteen suhtautumisessa havaittavissa eroa sosiaalisesti ja emotionaalisesti yksinäisten nuorten välillä. Lisäksi tarkastellaan sukupuolten välisiä eroja yksinäisyyskokemuksissa ja suhtautumisessa tulevaisuuteen.

Tutkielman aineistona on Helsingin Sanomien keräämä yksinäisyyskysely vuodelta 2014. Siinä on kartoitettu muun muassa koetun yksinäisyyden määrää, olosuhteita ja seurauksia, sosiaalisia odotuksia sekä hyvinvointia. Tutkimuksen kohteena olevia 12–22-vuotiata nuoria oli vastaajien joukossa 2862. Muuttujia tarkasteltiin ensin yleisesti, eli miten nuoret suhtautuvat tulevaisuuteensa sekä kuinka paljon sosiaalista ja emotionaalista yksinäisyyttä koetaan. Sosiaalista ja emotionaalista yksinäisyyttä kuvaavista muuttujista valittiin tutkimukseen sopivimmat ja ne yhdistettiin summamuuttujiksi. Näiden sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden yhteyttä tarkasteltiin nuoren tulevaisuuteen suhtautumista koskevaan muuttujaan. Niiden välistä suhdetta tutkittiin lineaarisen regressioanalyysin avulla.

Tutkimustulokset osoittavat, että emotionaalinen yksinäisyys selittää omaan tulevaisuuteen suhtautumista 24 % ja sosiaalinen yksinäisyys 18 %. Selitysasteita voidaan pitää merkittävinä, sillä lähes neljännes omaan tulevaisuuteen suhtautumisen vaihtelusta selittyy emotionaalisella yksinäisyydellä ja lähes viidennes sosiaalisella yksinäisyydellä. Tutkimuksessa molemmissa lineaarisissa regressioanalyysissä F-testin p-arvo sai arvokseen .000, joten emotionaalista sekä sosiaalista yksinäisyyttä kuvaavat muuttujat selittävät nuoren suhtautumista tulevaisuuteensa tilastollisesti erittäin merkitsevästi. Tulokset korostavat läheisen, kuuntelevan ja läsnä olevan ystävän tärkeyttä nuoren elämässä. Lisäksi tulokset tukevat aiempien tutkimusten havaintoa siitä, että emotionaalisen yksinäisyyden kokeminen on vaikutuksiltaan sosiaalista yksinäisyyttä haitallisempi asia nuorten elämässä.

Avainsanat: sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys, nuoret, tulevaisuuteen suhtautuminen

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck –ohjelmalla

SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO	1
2. YKSIÄISYYDEN TEOREETTINEN TAUSTA	3
2.1 Yksinäisyyden määritelmä	3
2.2 Robert Weissin interaktionistinen yksinäisyysteoria	6
3. NUORTEN SUHTAUTUMINEN TULEVAISUUTEEN	8
3.1 Tulevaisuuteen suhtautumisen tausta	8
3.2 Tulevaisuuteen suhtautumisen merkitys nuoruudessa	10
4. TUTKIMUSASETELMA JA ANALYYSIMENETELMÄ.....	12
4.1 Tutkimuskysymys	12
4.2 Aineisto	12
4.3 Muuttujat	13
4.3.1 Selitettävä muuttuja.....	13
4.3.2 Selittävät muuttujat	13
4.4 Analyysimenetelmä	14
4.5 Eettiset kysymykset	15
5. TULOKSET	16
5.1 Kuvailevat tulokset.....	16
5.2 Selittävät tulokset	19
6. YHTEENVETO JA POHDINTA	23
LÄHTEET	27

1. JOHDANTO

”Yksinäisyys tuo mukanaan toivottomuutta, ei jaksa uskoa tulevaan tai jopa pelkää tulevaisuutta. Yksinäisyyttä myös joskus häpeän, ja suren”, kirjoittaa eräs tutkielmassa käyttämäni kyselyyn vastannut, kysyttäessä miltä yksinäisyys tuntuu. Vaikka yksinäisyys on subjektiivinen kokemus, jonka jokainen kokee ja tulkitsee henkilökohtaisesti, liittyy siihen usein muun muassa tarkoituksettomuuden ja alemmuuden tunteita, ahdistusta, itseluottamuksen menetystä sekä tulevaisuuden pelkoa (Junttila 2016, 56). Ihmisen elinkaareissa yksinäisyyttä koetaan vanhuusvuosien lisäksi erityisen paljon ja pitkäaikaisin seurauksin lapsuudessa sekä nuoruudessa. Yksinäisyys koskettaakin suomalaisista lapsista ja nuorista jopa noin joka viidettä. Koronaepidemian myötä tilastot ovat muuttuneet vielä synkemmiksi, sillä Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen tekemän kyselyn mukaan 32 % suomalaisista kokee yksinäisyyden lisääntyneen (Junttila 2015; THL 2020).

Yksinäisyys jakautuu sosiologi Robert Weissin luoman interaktionistisen yksinäisyysteorian mukaan emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen: emotionaalinen yksinäisyys juontuu läheisten kiintymyssuhteiden puuttumisesta tai niiden epätydyttävyydestä. Sen sijaan sosiaalinen yksinäisyys on seurausta sosiaalisen yhteisön puutteesta, jolloin henkilö ei tunnu kuuluvan mihinkään merkitykselliseen ryhmään. (Tiikkainen 2011, 68.) Tämä yksi laajimmin käytetty yksinäisyysteoria kehystää tätä tutkielmaa erityisesti emotionaalisen ja sosiaalisen yksinäisyyden erottelun osalta.

Nuoruus on elämänvaiheena erityisen merkityksellinen, sillä siihen liittyy tärkeitä kehitystehtäviä sekä muutoksia. Irtautuminen vanhemmista nostaa vertaissuhteiden merkitystä entisestään, jotka myös tukevat muun muassa nuoren sosiaalisten taitojen kehittymistä sekä yhteistyötaitoja. Lisäksi vuorovaikutus ystävien kanssa vahvistaa nuoren minuuden ja identiteetin tuntemusta (Weiss 1973), eli sitä, miten nuori näkee itsensä ja millaiseksi hän näkee oman arvomaailmansa. Sosiaalisten muutosten lisäksi nuoruudessa kehittyvät kognitiiviset taidot, joiden ansiosta tulevaisuuden ajattelu sekä

sen suunnittelu helpottuvat. Nuoruutta kuvaillaankin vaiheeksi, jossa tulevaisuuden suunnittelu ja siihen suhtautuminen korostuvat erityisesti.

Tapa, jolla suhtaudumme tulevaisuuteemme, on usein tiedostamaton prosessi, johon vaikuttavat muun muassa tietous omista mahdollisuuksista ja usko niihin sekä millainen minäkuvamme on. Luottamuksen ja myönteisten tulevaisuudennäkymien on todettu voimaannuttavan, ja yleinen toiveikkuus on tärkeää elämäntyytyväisyyden kannalta. Usein ihmisillä onkin taipumus ajatella, että tulevaisuudessa heidän asiansa ovat paremmin. (Myllyniemi 2017, 35.)

Siitä huolimatta, että usein onkin tapana ajatella, että tulevaisuudessa asiat ovat paremmin, monien kohdalla tulevaisuus näyttäytyy synkältä. Seginerin ja Lilachin tekemän tutkimuksen mukaan yksinäiset nuoret suhtautuivat tulevaisuuteen kielteisemmin, kuin he, jotka eivät kärsineet yksinäisyydestä (Seginer & Lilach, 2004). Yksinäisyyden ja tulevaisuuteen suhtautumisen yhteyttä tarkastelevissa tutkimuksissa ei kuitenkaan huomioida yksinäisyyden molempia puolia, eli sosiaalista ja emotionaalista. Tämän tutkielman tarkoituksena on vastata siihen tarpeeseen ja tutkia ilmiötä hieman tarkemmin. Tutkin 12—22-vuotiaiden nuorten suhtautumista omaan tulevaisuuteensa, ja miten yksinäisyys vaikuttaa siihen. Erityisenä tavoitteena onkin selvittää, onko omaan tulevaisuuteen suhtautumisessa havaittavissa eroa sosiaalisesti ja emotionaalisesti yksinäisten nuorten välillä, jota tutkin lineaarisen regressioanalyysin avulla. Lisäksi tarkastelen sukupuolten välisiä eroja yksinäisyyskokemuksissa sekä tulevaisuuteen suhtautumisessa. Aineistona käytän Helsingin Sanomien keräämää yksinäisyyskyselyä vuodelta 2014.

Tutkielman toisessa luvussa määritellään yksinäisyyden käsite sekä esitellään tutkielmaa kehystävä Robert Weissin (1973) interaktionistinen yksinäisyysteoria. Luku kolme keskittyy tulevaisuuteen suhtautumiseen, mitkä tekijät vaikuttavat siihen sekä mitä vaikutuksia sillä on. Tämän lisäksi nostan nuoruuden merkityksen osaksi tulevaisuuteen suhtautumista. Neljännessä luvussa käsitellään tutkimusasetelmaa ja -menetelmää, sekä esitellään tarkemmin tutkimuksessa käytetty aineisto sekä muuttujat. Lukuun viisi on koottu tutkimuksen tulokset. Tutkielma päättyy kuudenteen lukuun, missä esittelen tutkimustulosten yhteenvedon sekä oman pohdinnan.

2. YKSINÄISYYDEN TEOREETTINEN TAUSTA

2.1 Yksinäisyyden määritelmä

Yksinäisyystutkija Robert Weissin mukaan ihmisillä on perustarve läheiseen kiintymykseen toisen ihmisen kanssa sekä ystävien muodostamaan verkostoon (Junttila 2015, 34). Yksinäisyydessä onkin kyse ristiriidasta ihmisen todellisten ja toivomien sosiaalisten suhteiden välillä (Peplau & Perlman, 1982). Vertaillaessaan omien toiveiden ja olemassa olevien sosiaalisten suhteiden määrää, ihminen asettaa itselleen tiedostamattaankin laadullisesti ja määrällisesti tyydyttävien suhteiden standarditason. Jos ystävyysuhteet jäävät standarditason alapuolelle, ihminen kokee tyytymättömyyttä, epäonnistumista ja yksinäisyyttä. (Junttila 2015, 15.)

Jotta ihminen voisi kokea tyytyväisyyttä, on tämän luotava ja ylläpidettävä vähintään omaa standarditasoansa vastaava määrä laadullisesti ja määrällisesti tyydyttäviä ihmissuhteita. Jos henkilö ei täytä näitä standardeja, ei hän tällöin poista sitä aukkoa, johon ystävää kaivataan. (Junttila 2015, 15.) Yksinäisyys on siis subjektiivinen kokemus, ja vain yksilö itse voi määrittellä sosiaalisten suhteidensa laadun ja merkityksen. Yksinäisyyden subjektiivinen luonne on huomioitava tutkiessa yksinäisyyttä, jolloin yksinäisyyden mittaaminen esimerkiksi pelkän ystävyysuhteiden määrän perusteella on harhaanjohtavaa. (Heinrich & Gullone 2006, 699.)

Käsitteellisesti yksin olemisen erottaminen yksinäisyydestä on merkityksellistä. Psykologi Mihaly Csikszentmihalyin kirjoittama lause ”toisista erossa oleminen on sekä kylmäävää että virkistävää” tiivistää yksin olemisen molemmat puolet. Virkistävää se on silloin, kun se on kaivattu, rentouttava tila. Monet meistä nauttivat ajoittain yksin olosta, eikä siitä huolimatta koe yksinäisyyttä. (Junttila 2016, 54.) Tietous siitä, että on etäisyydestä huolimatta merkittäviä ihmissuhteita, suojaa yksinäisyyden kokemukselta (Arbuckle, 2018). Yksin oleminen voi kuitenkin kääntyä haitalliseksi silloin, kun se on ahdistavaa ja ei-toivottua yksinäisyyttä (Junttila 2016, 54).

Suomalaisista lapsista ja nuorista noin joka viides kokee jossakin vaiheessa yksinäisyyttä. Muissakaan ikäryhmissä yksinäisyys ei ole harvinaista, mutta erityisen paljon ja pitkäaikaisin seurauksin yksinäisiä on lasten ja nuorten keskuudessa. (Junttila, 2015.) Lapsilla ja nuorilla yksinäisyys on tunnetta siitä, ettei ole ketään, joka kuuntelisi,

ymmärtäisi, tarjoaisi tukea tai olisi seurana välitunnilla. Yksinäisyys sisältää lasten ja aikuisten kohdalla samat peruskokemukset: ahdistavat mielipahan tunteet, ikävystymisen, vieraantumisen sekä itsearvostuksen vähenemisen. (Junttila 2016, 149.)

Pitkään jatkuneen yksinäisyyden seurauksia ovat sosiaalisen ja emotionaalisen hyvinvoinnin heikentyminen sekä mielenterveysongelmien puhkeamisriskin kasvu. Onkin todettu, että on käytännössä mahdotonta löytää sellaista mielenterveyden häiriötä, johon yksinäisyyttä ei olisi voitu vähintäänkin aikuisten, mutta usein myös lasten ja nuorten osalta yhdistää. (Junttila 2016, 155—156.) Myönteisten vuorovaikutustilanteiden ollessa vähäisiä, yksinäisyys rajoittaa mahdollisuuksia opetella ymmärtämään ja säätelemään omia tunteitaan, sekä kehittämään omia taitoja hahmottaa kognitiivisesti sosiaalista elinympäristöään (Müller & Lehtonen 2016, 92). Näin ollen sosiaaliset taidot tai sosiaalinen kompetenssi eivät pääse kehittymään. Huomio siitä, ettei osaa olla muiden kanssa, nostaa tunteen omasta epäonnistumisesta, ja lisäksi tulkinnat sekä odotukset muista ihmisistä voivat kääntyä hyvin negatiivisiksi. Kielteiset odotukset muista ihmisistä vahvistaa ulkopuolelle jäämistä ja mitä pidempään kehä on jatkunut, sitä vaikeampaa kehää on pysäyttää. (Junttila 2015, 79—81.)

Kielteisen kehän jatkuessa on vaarana, että yksinäisyydestä muodostuu krooninen tila. On huomioitava, että suurin osa ihmisistä kokee yksinäisyyttä jossain elämänsä vaiheessa, minkä saattaa aiheuttaa esimerkiksi yllättävä muutos yksilölle merkityksellisessä sosiaalisessa suhteessa. Tilapäinen yksinäisyys voi kuitenkin helpottua, jos muutokseen sopeutuu joko hyväksymällä tapahtunut tai pyrkimällä korvaamaan menetys. Jos tyydyttäviä ihmissuhteita ei kuitenkaan muodostu ajan kanssa, voidaan puhua kroonisesta yksinäisyydestä. (Tiilikainen 2016, 131.) Onkin todettu, että yksinäisyys jää jo lapsuudessa helposti pitkäaikaiseksi, tai jopa pysyväksi olotilaksi (Junttila 2015, 75). Tätä puoltaa tässä tutkielmassa hyödyntämäni Helsingin Sanomien keräämä yksinäisyyskysely, jonka mukaan itsensä yksinäisiksi kuvailleista vastanneista 34 prosenttia tunsi yksinäisyyttä jo lapsuudessaan, ja 53 prosenttia nuoruudessaan (Saari et al. 2014). Yksinäisyyden tunnistaminen ja siihen puuttuminen varhaisessa vaiheessa onkin erittäin tärkeää.

Yksinäisyyteen liittyvät vakavat fyysiset ja psyykkiset seuraukset kertovat siitä, että yksinäisyys ei ole pelkästään toteutumaton halu liittyen sosiaaliseen verkostoon, vaan kyseessä on tosiaankin ihmisen perustarve. Sosiaalipsykologien Baumeisterin ja Learyn mukaan yhteenkuulumisen tarve on synnynnäinen ja sitä esiintyy kaikissa kulttuureissa.

(Baumeister & Leary, 1995.) Sisäisen synnynnäisen tarpeen lisäksi pyrkimykseen luoda sosiaalisia verkostoja vaikuttaa myös kulttuurin luoma ulkoinen ihanne verkostoituneesta yksilöstä. Yksilökeskeisestä yhteiskunnastamme huolimatta nuoret saattavat helposti kokea ulkoisia odotuksia siitä, että heidän kuuluisi olla sosiaalisia ja suosittuja. Odotukset ja paineet toisaalta liittyvät ehkä juuri siihen, että nuoruudessa sosiaaliset suhteet korostuvat, kun he alkavat irtautumaan vanhemmistaan. Vaikka yksinäisyyttä käsitelläänkin usein yksilökeskeisesti, on se pohjimmiltaan laajempi sosiaalinen ilmiö (Yang, 2019), jonka on todettu olevan jossain määrin jopa periytyvää.

Yksinäisyyden periytyvyyden suhteen kiinnostus on kohdistunut vertailemaan geeniperimän sekä kasvuympäristön vaikutuksia. Kaksostutkimusten avulla on pystytty tutkimaan, kumpi vaikuttaa yksinäisyyden periytyvyyteen voimakkaammin. Tutkimusten mukaan geneettinen perimä selittää seitsemänvuotiaiden lasten yksinäisyyden variaatiosta 60 prosenttia, ja 12-vuotiaiden yksinäisyydestä enää 17 prosenttia. Tulokset siis osoittivat, että geneettisen perimän vaikutus laskee lapsen kasvaessa. (Junttila 2016, 129.)

Kasvuympäristön vaikutus yksinäisyyteen puolestaan lisääntyy lapsen kasvaessa. Kasvuympäristöön liittyvät tekijät selittivät seitsemänvuotiaiden lasten yksinäisyyden variaatioita neljä prosenttia, ja 12-vuotiaiden yksinäisyyttä jopa 41 prosenttia. Mitä vanhemmaksi lapsi kasvaa, sitä enemmän tämän kasvuympäristöllä on vaikutusta tämän yksinäisyyteen. Tutkimuksissa on havaittu, että vanhempien yksinäisyys, tyytymättömyys omiin sosiaalisiin verkostoihin ja sitä kautta heikompana koettu vanhemmuus selittävät lasten voimakkaampaa yksinäisyyttä. Samalla omat sosiaaliset verkostonsa riittäviksi kokevat vanhemmat arvioivat kykenevänsä vaikuttamaan myönteisesti lapsensa kehitykseen ja hyvinvointiin. Myös näiden vanhempien lapset itse arvioivat jäävänsä vähemmän yksinäisiksi. (Junttila 2015, 129–131.)

Kasvuympäristön vaikutusta selittää, ainakin osittain, sosiaalisen interaktion teoria, jonka mukaan vanhempien sosiaalinen käyttäytyminen luo pohjaa lapsen tulevaisuuden vuorovaikutustilanteille, ja vuorovaikutustaidot ja niiden puutteet siirtyvät opittuina lapselle. On havaittu, että pakottavaa määräysvaltaa käyttävien vanhempien lapset omaavat puutteelliset prososiaaliset taidot suhteessa muihin. He pyrkivät luomaan ystävyys-suhteita samoilla määräysvaltaan perustuvilla menetelmillä, joita heidän vanhempansakin käyttävät. (Junttila 2015, 130.)

On sanomattakin selvää, että ystävyysuhteiden luominen tai ylläpitäminen näillä keinoilla on vähintään haastavaa, ja ne ruokkivat ulossuljetuksi joutumista vertaisryhmistä. Yksinäisyyteen liittyvien haasteiden käsittelyyn suositellaankin usein erilaisia ympäristöjä, joissa voisi harjoitella sosiaalisia taitoja ja vahvistaa tunnesäätelykykyään. Myös terapia on oiva keino, jonka avulla tunnestrategioiden kehittymistä voitaisiin tukea niin, että yksilö ensinnäkin oppisi ymmärtämään sekä erittelemään elämän eri vuorovaikutustilanteita ja niihin liittyviä tunteita. (Müller & Lehtonen 2016, 92.)

2.2 Robert Weissin interaktionistinen yksinäisyysteoria

Yksinäisyystutkimus koki merkittävän käänteeseen vuonna 1973, kun Robert Weiss julkaisi teoksensa *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Teosta pidetään edelleen tänä päivänä relevanttina tiedonlähteenä yksinäisyyttä käsittelevissä tutkimuksissa ja kirjallisuudessa, sen iäkkyydestä huolimatta. Yksinäisyyteen liittyviä teorioita on kehitetty useampia, joista yksi laajimmin käytetyistä on Robert Weissin kehittämä interaktionistinen yksinäisyysteoria (1973). Teorian mukaan yksinäisyys koostuu kahdesta erillisestä ulottuvuudesta: sosiaalisesta ja emotionaalisesta yksinäisyydestä. Ollessaan yksi merkittävimmistä yksinäisyysteorioista, teoria kehystää tätäkin tutkielmaa erityisesti emotionaalisen ja sosiaalisen yksinäisyyden erottelun osalta.

Emotionaalinen yksinäisyys johtuu läheisten kiintymyssuhteiden puuttumisesta tai niiden epätydyttävyydestä (Tiikkainen 2011, 67). Lapsi voi siis näennäisesti olla osa kaveriporukkaa, mutta silti kokea olevansa emotionaalisesti yksinäinen. Se, että yksinäinen voi olla silloinkin, kun ei ole yksin, vaikeuttaa yksinäisyyden tunnistamista ulkopuolelta (Junttila 2015, 19). Emotionaalinen yksinäisyys korostuu sellaisen ystävän puuttuessa, joka ymmärtää, kuuntelee ja on läsnä.

Emotionaalinen yksinäisyys on yhdistetty itsetunnon heikkenemiseen, sosiaalisen eristäytymisen lisääntymiseen, sosiaaliseen fobiaan, masennukseen sekä itsemurhayritysten todennäköisyyden kasvuun. Tuoreimmat tutkimukset kertovat, että Suomessa emotionaalista yksinäisyydestä kärsivät erityisesti pojat, niin nuoruudessa kuin aikuisiälläkin. Emotionaalisesti yksinäiset lapset ja nuoret ajautuvat muita suuremmalla todennäköisyydellä koulutus- ja työurien sekä erilaisten yhteiskunnallisten järjestelmien ulkopuolelle, mikä lisää kelpaamattomuuden ja epäonnistumisen tunteita. (Junttila 2015, 42—43.)

Sosiaalinen yksinäisyys taas juontuu sosiaalisen verkon puuttumisesta, jossa yksilö olisi osallisena. Tällöin korostuu kokemukset omasta ulkopuolisuudesta ja yhteisöön kuulumattomuudesta. Verkostot voivat muodostua esimerkiksi koulussa, työpaikalla, nettiyhteisössä tai harrastuksen kautta. Sosiaalinen yksinäisyys on yhdistetty passiivisuuteen ja tarkoituksettomuuden sekä poissulkemisen tunteisiin. (Perälä 2015, 5; Hätinen & Partti 2014, 11.) Vaikutuksiltaan emotionaalinen yksinäisyys on tutkittu sosiaalista yksinäisyyttä haitallisemmaksi, sillä se on yhdistetty voimakkaampaan ahdistukseen sekä useammin myös mielenterveysongelmiin (Junttila 2016, 56).

On todettu, että sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys eivät välttämättä limity samanaikaisesti; yksilö voi siis olla samaan aikaan tyytyväinen sosiaaliseen verkostoonsa, mutta olla tyytymätön hyvän luottoystävän puutteeseensa, mikä kertoo emotionaalisesta yksinäisyydestä, muttei sosiaalisesta. (Salo, Junttila & Vauras 2020, 153.) Tutkielmassani olen erityisen kiinnostunut siitä, miten nämä kaksi yksinäisyyden eri ulottuvuutta vaikuttavat siihen, miten nuori suhtautuu tulevaisuuteensa – ja onko havaittavissa eroa emotionaalisesti yksinäisten ja sosiaalisesti yksinäisten suhtautumisessa. Tässä tutkielmassa aineiston erottelu sosiaalisesti ja emotionaalisesti yksinäisten vastauksiin tapahtuu UCLA-mittariston avulla, jonka esittelen myöhemmin analyysiosiossa.

3. NUORTEN SUHTAUTUMINEN TULEVAISUUTEEN

3.1 Tulevaisuuteen suhtautumisen tausta

Yksi inhimillisen ajattelun merkittävimmistä piirteistä on tulevaisuuteen suhtautuminen. Tulevaisuuteen suhtautumista käsitellään myös tulevaisuusorientaation termillä, mutta tässä tutkielmassa kirjoitan tulevaisuuteen suhtautumisesta. Yleisesti voidaan sanoa, että me yksilöt emme vain ennakoivat tulevaisuuden tapahtumia ja käännteitä, vaan annamme niille henkilökohtaisia merkityksiä. Myös kiinnostuksemme ja motiivimme tuovat vertailuarvoa tulevaisuuttamme arvioitaessa. (Nurmi 1989, 13.) Tulevaisuuteen suhtautuminen tarjoaa perustan tavoitteiden asettamiselle, suunnittelulle ja vaihtoehtojen punnitsemiselle. Lisäksi se ohjaa käyttäytymistämme tavoitteitamme kohti. (Seginer 2008, 272.)

Tulevaisuuteen suhtautumista on tutkittu erilaisin metodein ja siihen liittyy eri uskomuksia ja teorioita. Jari-Erik Nurmen (1991) mukaan yksilön suhde tulevaisuuteen on yhteydessä moniin psykologisiin toimintoihin. Nurmen mallissa tulevaisuuteen suhtautuminen nähdään kolmiasteisena prosessina, johon kuuluvat motivaatio, suunnittelu ja arviointi. Samalla vaikuttavat myös yksilön skeemat, joiden pohjalta tämä ennakoivat tulevaisuutta. (Nurmi 1991, 4.) Motivaatiolla Nurmi viittaa yksilön mielenkiinnon kohteisiin sekä tavoitteisiin, jotka ovat suuntautuneet tulevaisuuteen. Asettaessamme realistisia tavoitteita meidän on vertailtava arvojamme sekä motiivejamme siihen, mitä tiedämme tulevaisuudesta. (Nurmi 1991, 5.)

Toinen prosessi tulevaisuuteen suhtautumisessa Nurmen mallin mukaan on suunnittelu, jossa yksilö muuttaa halunsa ja tavoitteensa suunnitelmaksi tai strategiaksi. Vaiheeseen kuuluu myös erilaisten strategioiden keksiminen, joiden kautta tavoitteensa voisi saavuttaa. (Nurmi 1991, 6.) Arviointi on Nurmen mallin kolmas ja viimeinen prosessi. Tässä vaiheessa yksilö arvioi suunnitelmiaan ja mahdollisuuksiaan saavuttaa ne. Myös attribuutiot sekä tulevaisuutta koskevat tunteet vaikuttavat arvioimiseen. Attribuutiot perustuvat tietoiseen kognitiiviseen arvioimiseen, tunteet sen sijaan tiedostamattomaan arvioimiseen. Arviointivaiheessa merkittävässä roolissa on se, miten vahvasti yksilö kokee voivansa vaikuttaa tulevaisuuteensa. (Nurmi 1991, 6–7.)

On huomioitava, että nämä tulevaisuuteen suhtautumiseen vaikuttavan prosessin kolme osaa ovat yhteydessä toisiinsa. Ensinnäkin tavoitteet tarjoavat pohjan, jonka perusteella yksilö arvioi suoritustaan. Tavoitteiden saavuttaminen tukee positiivista minäkuvaa ja sisäisiä attribuutioita. Toiseksi, tavoitteiden saavuttamiseksi asetettujen strategioiden tehokkuus vaikuttaa lopputulokseen ja sen myötä myös yksilön arviointiin itsestään. Kolmanneksi, yksilön tapa arvioida menestyksensä tai epäonnistumisensa syitä vaikuttaa myös hänen tapansa myöhemmin asettaa tavoitteita. (Nurmi 1991, 7.)

Yksinäisyyden negatiivisten vaikutusten lailla myös tulevaisuuteen suhtautumiseen liittyy kumulatiivisen kehän piirteitä. Itseään kohtaan pessimistinen ajattelu ja negatiiviset odotukset tulevaisuudesta johtavat itsearvostuksen ja elämäntyytyväisyyden vähenemiseen, mikä taas vaikuttaa kielteisten lopputulosten odotukseen jatkossakin. Toisaalta kehä voi olla myös myönteinen: positiivinen suhtautuminen omiin tavoitteisiin vaikuttaa itsearvostuksen ja psyykkisen hyvinvoinnin lisääntymiseen, mikä puolestaan vaikuttaa tuleviin tavoitteiden asettamiinsa sekä myönteiseen suhtautumiseen. (Salmela-Aro & Nurmi 2002, 168.)

Toiveikkuus tulevaisuutta kohtaan on sisäinen prosessi, joka on yhteydessä muun muassa tietouteen omista mahdollisuuksista. Tietous omista mahdollisuuksistaan ja usko niihin mahdollistavat yksilön tekemään mielekkäitä valintoja sekä asettamaan tavoitteita, jotka osaltaan saavat odottamaan myönteistä lopputulosta. Positiiviset vuorovaikutuskokemukset sekä muilta saatu tuki ovat yhteydessä myönteisempään ja luottavaisempaan suhtautumiseen tulevaisuutta kohtaan. (Margalit 2010, 57—58.) Luottamuksen ja myönteisten tulevaisuudennäkymien on todettu voimaannuttavan, ja yleinen toiveikkuus on tärkeää elämäntyytyväisyyden kannalta. Usein ihmisillä onkin taipumus ajatella, että tulevaisuudessa heidän asiansa ovat paremmin. (Myllyniemi 2017, 35.)

Myönteinen suhtautuminen tulevaisuuteen on yhdistetty nuorena koettuun myönteiseen kehitykseen (Crespo ym. 2013, 994). Lisäksi erilaisten vastoinkäymisten kohtaamisessa ja niiden käsittelemisessä on havaittu eroa myönteisesti ja kielteisesti tulevaisuuteen suhtautuvilla. Kielteisesti suhtautuvien on todettu käyttävän enemmän välttelevää tapaa selviytyä, mitä pidetään haitallisena. Myös erilaisten päihteiden käyttö sekä epäterveelliset elämäntavat ovat yhteydessä kielteiseen tapaan suhtautua tulevaisuuteen. (Brandt 2011, 126—127.)

3.2 Tulevaisuuteen suhtautumisen merkitys nuoruudessa

Nuoruuden ikärajaus vaihtelee eri tavoin eri yhteyksissä, eikä sille ole olemassa selvää rajausta. Tutkielmassa käytän ikärajuksena Jane Krogerin (2007) esittämää rajausta nuoruudesta. Krogerin mukaan 11–14-vuotiaat ovat varhaisnuoria, 15–17-vuotiaat teini-ikäisiä ja 18–22-vuotiaat teini-ään ylittäneitä (Kroger, 2007). Tässä tutkielmassa käyttämäni aineiston nuorimmat vastaajat ovat kuitenkin 12-vuotiaita, joten käyttämäni ikärajaus kohdistuu 12–22-vuotiaisiin nuoriin.

Nuoruus on elämänvaiheena tärkeä osa ihmisen elämänkaarta ja myös tutkielmaani. Se on siirtymäaikaa lapsuudesta aikuisuuteen, jota vievät eteenpäin monet muutokset. Nuoruuteen kuuluvat erilaiset tärkeät kehitystehtävät liittyvät muun muassa biologisiin, sosiaalisiin ja psykologisiin prosesseihin (Kroger, 2007). Nuoruudessa tapahtuvien muutosten myötä niin tulevaisuuteen suhtautumisen kuin yksinäisyydenkin merkitykset korostuvat.

Tulevaisuuteen suhtautumisen muotoutuminen alkaa jo varhaisessa iässä, mutta merkittäväksi se muuttuu nuoruudessa (Crespo ym. 2013, 993). Kognitiiviset taidot kehittyvät nuoruudessa, minkä uskotaan vaikuttavan osaltaan tulevaisuuteen suhtautumisen kehittymiseen. Kognitiivisten taitojen kehittyminen vaikuttaa siihen, että nuoren on mahdollista luoda ja testata erilaisia abstrakteja hypoteeseja. Kyky luoda erilaisia hypoteeseja auttaa nuorta asettamaan elämässään tavoitteita ja muodostamaan mielessään myös vaihtoehtoisia valintoja. (Nurmi 1991, 12.) Nuoruutta kuvaillaankin ajaksi, jolloin yksilöt reflektioivat erityisen aktiivisesti elämänsä tavoitteitaan sekä koulutuksen ja ammatinvalintaansa liittyviä polkuja (Crespo ym. 2013, 993).

Kuten tulevaisuuteen suhtautumista, myös identiteetin muotoutumista tukevat kognitiiviset taidot, kuten kyky kuvitella erilaisia tulevaisuuksia ja skenaarioita, sekä valittujen tavoitteiden saavutettavuus. Moniulotteinen kognitio kehittyy tyypillisesti teini-iässä, eli noin 15–17-vuotiailla. (Kroger, 2007.) Nuoruutta kuvaillaan identiteetin muodostusprosessin kannalta merkittäväksi elämänvaiheeksi, sillä vaikka identiteetti onkin joustava läpi elämän, nuoruudessa prosessi etenee muihin elämänvaiheisiin nähden nopeammin. Identiteetin muotoutumisella tarkoitetaan lyhyesti sanottuna sitä, miten nuori näkee itsensä ja millaiseksi hän näkee oman arvomaailmansa. (Pugh & Hart, 1999.)

Identiteetin muotoutumiselle tärkeää on myös se, miten nuori suhtautuu tulevaisuuteen. Kun nuori havainnoi tulevaisuuden mahdollisuuksiaan sekä asettaa tavoitteita, samalla

hän tiedostamattaan muodostaa omaa identiteettiään. (Nurmi 1991, 1–3.) Sanotaankin, että identiteetti on sisäinen eheys, jossa ovat sisällytettyinä menneisyyden kokemusten lisäksi myös tulevaisuuden toiveet. Tutkimukset osoittavat, että se, miten yksilö näkee itsensä tulevaisuudessa, vaikuttaa hänen käsitykseensä itsestään myös sillä hetkellä. (D’Ardebeau, Lardi & Van der Linden 2012, 111–114.)

Kehitystehtävien lisäksi muutokset sosiaalisissa suhteissa ovat merkityksellisiä nuoruudessa: nuori alkaa irtautumaan enemmän vanhemmistaan ja saa enemmän itsenäisyyttä. Lisäksi siirtyessään lapsuudesta nuoruusikään yksilöt alkavat viettää enemmän aikaa ikätovereidensa seurassa. Vaikka vanhemmat edelleen vaikuttavat nuortensa kehitykseen, vertaissuhteiden vaikutuksen merkitys alkaa korostua nuoruudessa. Ystävien seurassa nuorella on mahdollisuus kehittää sosiaalisia taitoja sekä reflektoida itseään osana sosiaalista ympäristöään, mikä vaikuttaa siihen, millaiseksi nuori näkee itsensä ja arvomaailmansa. (Nurmi ym. 2014.)

Tarkastellessamme nuoria ei voida ohittaa kyseiseen elämänvaiheeseen kuuluvia kehitystehtäviä ja niiden merkitystä. Kognitiivisten taitojen kehittyminen auttaa nuorta kuvittelemaan erilaisia skenaarioita sekä tulevaisuuden polkuja. Samalla identiteetin muotoutuessa nuori muodostaa käsitystä siitä, miten nuori näkee itsensä ja arvomaailmansa. Käsitykset itsestä ja omista kyvyistä vaikuttavat tulevaisuuteen suhtautumiseen, mikä taas osaltaan muovaa nuoren identiteettiä. Kognitiivisten taitojen kehittymisen lisäksi nuoruuteen kuuluu vahvasti myös sosiaaliset muutokset. Nuori reflektoi itseään ja kykyjään sosiaalisessa ympäristössä muiden nuorten kanssa ja samalla muodostaa käsitystä siitä, kuka hän on. Mutta mitä jos nuori kärsii yksinäisyydestä, eikä tällä ole tyydyttäviä sosiaalisia suhteita, jotka tukisivat myönteistä minäkuvaa tai mahdollisuutta reflektoida itseään ja arvomaailmaansa? Tässä tutkielmassa pyrin selvittämään yksinäisyyden merkityksen siihen, miten luottavaisesti nuori suhtautuu tulevaisuuteensa.

4. TUTKIMUSASETELMA JA ANALYYSIMENETELMÄ

4.1 Tutkimuskysymys

Tämän tutkimuksen tavoitteena on tarkastella 12–22-vuotiaiden nuorten omaan tulevaisuuteen suhtautumista, ja tutkia miten emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys vaikuttavat siihen. Tavoitteena on erityisesti selvittää, onko omaan tulevaisuuteen suhtautumisessa havaittavissa eroa sosiaalisesti ja emotionaalisesti yksinäisten nuorten välillä. Tämän lisäksi tarkastelen sukupuolittaisia eroja yksinäisyyskokemuksissa sekä tulevaisuuteen suhtautumisessa. Tutkielmassani lähestyn aihetta seuraavilla tutkimuskysymyksillä:

1. Miten sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys vaikuttaa nuorten omaan tulevaisuuteensa suhtautumiseen, ja onko suhtautumisessa havaittavissa eroa sosiaalisesti ja emotionaalisesti yksinäisten nuorten välillä?
2. Onko sukupuolten välillä havaittavissa eroa omaan tulevaisuuteen suhtautumisessa tai yksinäisyyskokemuksissa?

4.2 Aineisto

Aineistona käytän Helsingin Sanomien keräämää yksinäisyyskyselyä vuodelta 2014. Tutkimuksen johtajana toimi Tampereen yliopiston dekaani Juho Saari ja se on laadittu yhteistyössä myös muiden asiantuntijoiden kanssa. Saaren lisäksi aineiston laatijoina olivat myös Jussi Kauhanen, Leila Karhunen, Krista Lagus, Sakari Kainulainen, Mika Pantzar, Jani Erola, Niina Junttila, Kiti Müller sekä Jaana Huhta. Kysely julkaistiin Helsingin Sanomien sivuilla ja se keräsi yhteensä 27851 vastaajaa 03/2014–06/2014 välisenä aikana. Iältään vastaajat olivat 12–85-vuotiaita (ka:36,76 ja kh:12,486). Aineisto on poikkileikkausaineisto, ja siinä on yhteensä 123 muuttujaa. Kyselyssä käsitellään muun muassa koetun yksinäisyyden määrää, olosuhteita ja seurauksia, sosiaalisia odotuksia ja hyvinvointia. (Saari et. al. 2014.)

4.3 Muuttujat

Tutkimuksen päämuuttujat ovat sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys sekä omaan tulevaisuuteen suhtautuminen. Taustamuuttujina ovat ikärajaus 12–22-vuotiaisiin sekä sukupuoli. Selitettävä muuttuja, eli muuttuja, jonka vaihtelua pyritään selittämään, on omaan tulevaisuuteen suhtautuminen luottavaisesti. Selittävät muuttujat, eli ne, joilla selitettävän muuttujan vaihtelua pyritään selittämään, ovat emotionaalinen sekä sosiaalinen yksinäisyys. Luvussa 4.3.1 esittelen selitettävän muuttujan, eli omaan tulevaisuuteen suhtautumisen luottavaisesti, ja luvussa 4.3.2 selittävät muuttujat, eli sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden.

4.3.1 Selitettävä muuttuja

Selitettävänä muuttujana on tässä tutkimuksessa omaan tulevaisuuteen suhtautuminen luottavaisesti. Vastausasteikko oli aluksi seitsemänluokkainen (1= täysin eri mieltä, 2= eri mieltä, 3= jonkin verran eri mieltä, 4= ei eri eikä samaa mieltä, 5= jonkin verran samaa mieltä, 6= samaa mieltä, 7= täysin samaa mieltä), mutta luokittelin muuttujan uudelleen viisiluokkaiseksi. Uudet luokat ovat: 1=eri mieltä, 2=jonkin verran eri mieltä, 3=ei eri eikä samaa mieltä, 4=jonkin verran samaa mieltä ja 5=samaa mieltä. Yhdistin siis luokat 1=täysin eri mieltä sekä 2=eri mieltä, ja 6=samaa mieltä sekä 7=täysin samaa mieltä.

4.3.2 Selittävät muuttujat

Selittävinä muuttujina ovat sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys, joita kuvaavat muuttujat ovat valikoituneet pohjautuen UCLA-mittaristoon. Yksinäisyyden mittaamiseen onkin kehitetty erilaisia mittareita, joista yleisimmin käytetty mittari on Dan Russelin, Letitia Peplaun ja Carolyn Cutronan vuonna 1980 julkaisema UCLA Loneliness Scale (Penning, Liu & Chou, 2014). UCLA-mittaristo pohjautuu tämän tutkielman teoreettiseen viitekehykseen, eli Robert Weissin luomaan interaktionistiseen yksinäisyysteoriaan, sillä muuttujissa on pyritty erottelemaan yksinäisyyden molemmat ulottuvuudet – sosiaalisen sekä emotionaalisen (Junttila 2016, 59). Alkuperäisen UCLA-mittariston englanninkieliset väittämät ovat myös käännetty suomen kielelle ja niitä on hyödynnetty myös Suomea koskevissa tutkimuksissa – myös tässä tutkielmassa käyttämässäni Helsingin Sanomien keräämässä yksinäisyyskyselyssä.

Sosiaalisen yksinäisyyden mittaamiseen käytetyt väittämät liittyvät usein arkiseen seuraan, ajatusten jakamiseen, yhteenkuuluvuuden tunteeseen ja keskinäiseen

ymmärtämiseen (Junttila 2016, 59). Emotionaalisen yksinäisyyden osalta yksinäisyysmittareissa korostuvat läheisen ja luotettavan ihmissuhteen puute, arvottomuuden, tyhjyyden ja merkityksettömyyden tunteet sekä muiden seurassa koetun ilon puuttuminen elämästä (Junttila 2016, 62). Käyttämäni aineiston muuttajat eivät ole sanasta sanaan samat kuin UCLA-mittaristossa, mutta niistä on kuitenkin tulkittavissa UCLA-mittaristossa käytettyjen muuttajien tunnusmerkkejä (taulukko 1).

Taulukko 1. *Emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä kuvaavat muuttajat*

Sosiaalinen yksinäisyys	Emotionaalinen yksinäisyys
Minulla on tunne, etten kykene aloittamaan keskustelua ympärilläni olevien ihmisten kanssa	Tunnen itseni onnettomaksi koska teen asioita yksin
Tunnen että minun on vaikea ystäväystyä muiden kanssa	Tunnen ettei minulla ole ketään, jonka kanssa keskustella
Koen että minut vaiennetaan ja syrjäytetään	Tunnen etten oikein kestä yksin oloa
	Tunnen ettei kukaan oikein ymmärrä minua

Sosiaalista ja emotionaalista yksinäisyyttä selvittävät muuttajat ovat vastausasteikoltaan samat (0=usein, 1=joskus, 2=harvoin, 3=en koskaan) sekä saman suuntaisia. Sosiaalisesta ja emotionaalista yksinäisyydestä luodaan erikseen summamuuttajat, jonka avulla voidaan tiivistää samaa ominaisuutta mittaavien muuttajien sisältämät tiedot.

4.4 Analyysimenetelmä

Aineiston analysoimiseen käytettiin SPSS-ohjelmaa (Statistical Package for the Social Sciences). Summamuuttajien laatimisen jälkeen siirrytään tarkastelemaan sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden yhteyttä omaan tulevaisuuteen suhtautumiseen. Lähestyn sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden suhdetta nuorten omaan tulevaisuuteensa suhtautumiseen regressioanalyysin avulla. Regressioanalyysin avulla voidaan tutkia yhden tai useamman selittävän muuttujan yhteyttä selitettävään muuttajaan. Sen etuna

pidetään sen mahdollisuutta tutkia yhtä aikaa useamman selittävän muuttujan yhteyttä selitettävään muuttujaan. (Kaakinen & Ellonen.)

Valitsemalla menetelmäksi regressioanalyysin oletan, että emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys ovat yhteydessä omaan tulevaisuuteen suhtautumisen vaihteluun. Tarkennettuna, käytän tässä tutkielmassa analyysimuotona lineaarista regressioanalyysia. Lineaarisen regressioanalyysin voi valita tilanteissa, joissa selitettävä muuttuja on jatkuva, eli tässä tapauksessa omaan tulevaisuuteen suhtautuminen. Lineaarisuus tarkoittaa sitä, että selitettävän ja selittävän tekijän välillä on suora yhteys, eli jomman kumman arvon muuttuessa myös toisen arvo muuttuu. Selittäväksi tekijäksi valittu muuttuja on syy, ja selitettävänä oleva muuttuja on seuraus – eli emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä tarkastellaan syynä, ja omaan tulevaisuuteen suhtautumista seurauksena. (Jokivuori & Hietala, 2007.)

4.5 Eettiset kysymykset

Tutkimuksissa on huomioitava erityisen tarkasti eettiset kysymykset. Ensinnäkin tutkimusaineiston anonymisointiin velvoittavat sekä *Henkilötietolaki 1999/523* että *Laki viranomaisten toiminnan julkisuudesta 1999/621*. Käytännössä se tarkoittaa sitä, että henkilötiedot suojataan ja tutkittavien yksityisyyden suoja ei loukata, joilla estetään henkilötietoihin pääsy ja niiden väärinkäyttö. (Vilkkä 2007, 95.) Tässä tutkimuksessa käytetyssä aineistossa anonymisointi on huomioitu muun muassa poistamalla yksityiskohtaiset aluemuuttajat sekä TOP-koodaamalla ikämuuttuja ja tulomuuttuja. Myös aineiston avoin muuttuja on tarkistettu ja tunnistelliset tiedot on poistettu tarvittaessa. (Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto, 2020.)

Johdantona kyselyyn oli ”Onko sinulla kokemuksia yksinäisyydestä? Vastaa kyselyyn osoitteessa hs.fi/yksin”, jolloin perusjoukkona olivat kaikki, joilla on kokemuksia yksinäisyydestä. Otantamenetelmänä aineistossa on ei-todennäköisyysotanta, jolloin otosta kutsutaan näytteeksi. (Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto, 2020.) Näin ollen näyte ei siis ole satunnaisesti poimittu, joten sen tuloksia ei voida yleistää koko perusjoukkoa koskeviksi. Siitä huolimatta aineiston avulla onnistuttiin keräämään runsaasti arvokasta tietoa yksinäisyydestä juuri sellaisilta henkilöiltä, joilla siitä on henkilökohtaista kokemusta.

5. TULOKSET

Tarkastelen tulososan ensimmäisessä alaluvussa 5.1 tutkimuksen kuvailevia tuloksia, eli käyttämieni muuttujien jakaumia. Lisäksi tarkastelen sitä, miten vastaajat suhtautuvat yleisesti omaan tulevaisuuteensa, sekä emotionaalisen ja sosiaalisen yksinäisyyden kokemuksen yleisyyttä. Tämän jälkeen tarkastelen luvussa 5.2 lineaarisen regressioanalyysin tuloksia, eli miten emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys vaikuttavat omaan tulevaisuuteen suhtautumiseen.

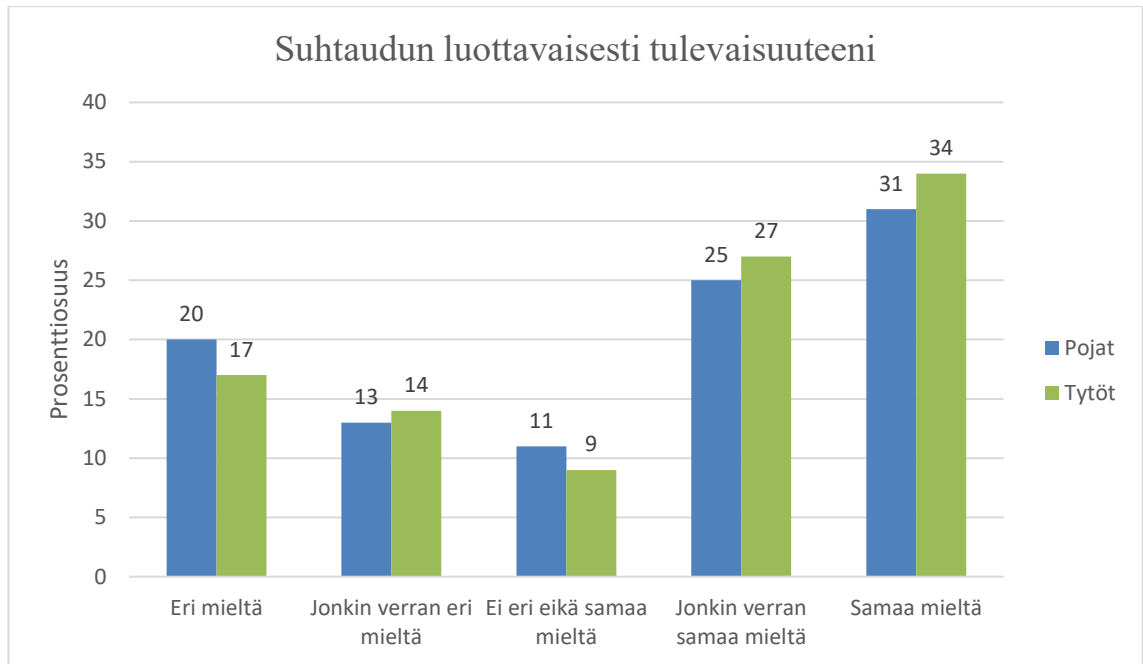
5.1 Kuvailevat tulokset

Kyselyyn vastanneista nuorista suurin osa, 26 prosenttia, suhtautuu tulevaisuuteensa jonkin verran luottavaisesti (taulukko 2). Täysin luottavaisesti tulevaisuuteen suhtautuu 10 prosenttia vastaajista, kun taas täysin epäluottavaisesti omaan tulevaisuuteensa suhtautuu 7 prosenttia vastaajista.

Taulukko 2. *Suhtaudun luottavaisesti tulevaisuuteeni (N=2862)*

	Täysin eri mieltä	Eri mieltä	Jonkin verran eri mieltä	Ei eri eikä samaa mieltä	Jonkin verran samaa mieltä	Samaa mieltä	Täysin samaa mieltä
N	205	315	377	275	746	646	298
%	7	11	13	10	26	23	10

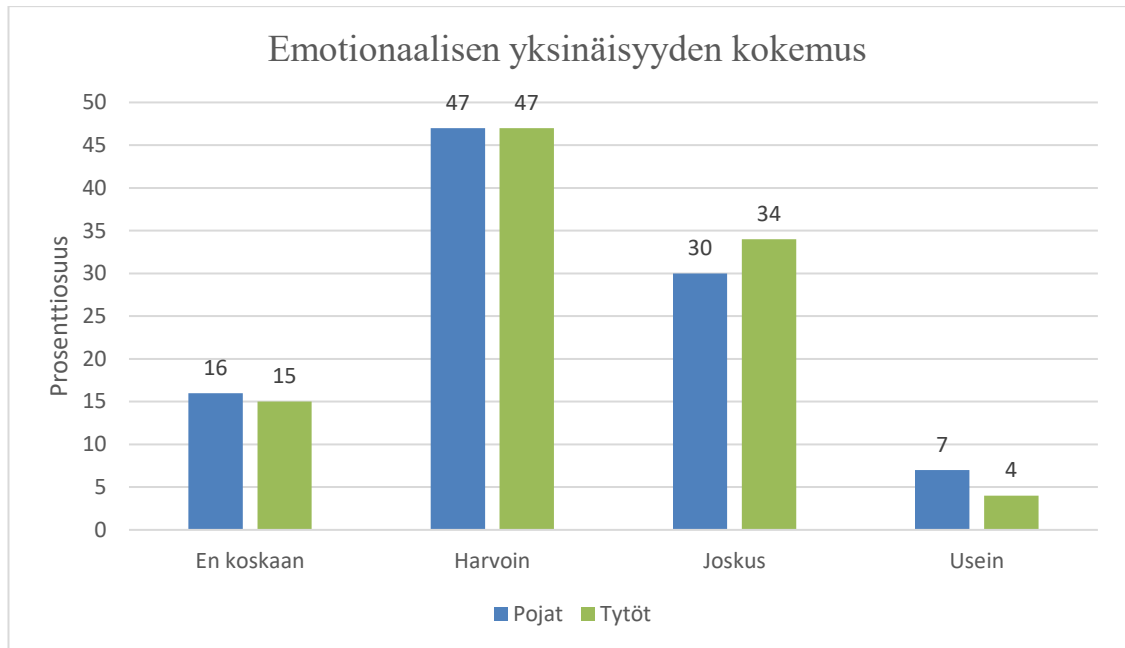
Luokittelin seitsemänluokkaisen muuttujan uudelleen viisiluokkaiseksi (kuvio 1). Uudet luokat ovat: 1=eri mieltä, 2=jonkin verran eri mieltä, 3=ei eri eikä samaa mieltä, 4=jonkin verran samaa mieltä ja 5=samaa mieltä. Yhdistin siis luokat 1=täysin eri mieltä sekä 2=eri mieltä, ja 6=samaa mieltä sekä 7=täysin samaa mieltä.



Kuvio 1. Suhtaudun luottavaisesti tulevaisuuteeni (%), N=2862

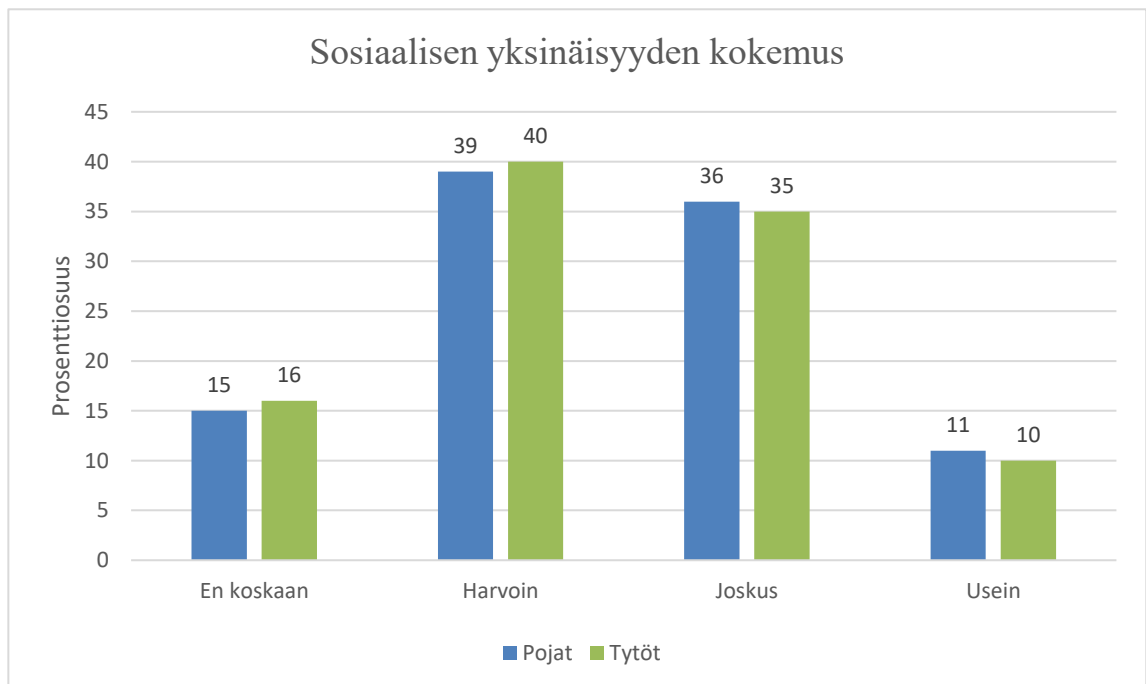
Kuviossa 1 näkyy kuilu niiden nuorten välillä, jotka suhtautuvat tulevaisuuteensa luottavaisesti, ja niiden, jotka suhtautuvat tulevaisuuteensa epäluottavaisesti. Vaikka suurta sukupuolten välistä eroa ei havaita kuviossa 1, kuitenkin epäluottavaisimmin tulevaisuuteensa suhtautuvat pojat ja luottavaisimmin suhtautuvat tulevaisuuteensa tytöt. Taulukosta 2 sekä kuviossa 1 voidaan tulkita, että suurin osa vastanneista nuorista suhtautuu suhteellisen luottavaisesti tulevaisuuteensa.

Kuviossa 2 näkyy emotionaalista yksinäisyyttä käsittelevän summamuuttujan avulla tarkasteltu jakauma. Suurin osa vastanneista nuorista kokee emotionaalista yksinäisyyttä harvoin (47 %). Toiseksi suurin osa vastanneista sen sijaan kokee emotionaalista yksinäisyyttä joskus – pojista 30 % ja tytöistä 34 %. Usein emotionaalista yksinäisyyttä kokevat 7 % pojista ja 4 % tytöistä. Vaikka sukupuolierot eivät näyttäyty kovin suurina, tulokset kertovat poikien kokevan tyttöjä useammin emotionaalista yksinäisyyttä, mikä on linjassa aiempien tutkimustulosten kanssa.



Kuvio 2. Emotionaalisen yksinäisyyden kokemus sukupuolittain (%) N=2860

Kuviossa 3 näkyy sosiaalista yksinäisyyttä käsittelevän summamuuttujan avulla tarkasteltu jakauma. Suurin osa vastanneista nuorista kokee sosiaalista yksinäisyyttä harvoin (pojista 39 % ja tytöistä 40 %). Toiseksi suurin osa vastanneista sen sijaan kokee sosiaalista yksinäisyyttä joskus – pojista 36 % ja tytöistä 35 %. Kuvioden 2 ja 3 perusteella nuoret kokevat sosiaalista yksinäisyyttä useammin, kuin emotionaalista.



Kuvio 3. Sosiaalisen yksinäisyyden kokemus sukupuolittain (%) N=2862

Summamuuttujan sisäistä reliabiliteettia eli yhtenäisyyttä ja luotettavuutta tarkastellaan Cronbachin alfalla. Alfa-arvon tulisi olla suurempi kuin 0,6, jotta summamuuttuja voidaan todeta luotettavaksi (Jokivuori & Hietala, 2007). Sosiaalista yksinäisyyttä käsittelevä summamuuttuja sai alfa-arvoksi 0,739. Emotionaalista yksinäisyyttä käsittelevä summamuuttuja sen sijaan sai alfa-arvoksi 0,752. Molemmat summamuuttujat voidaan siis luokitella luotettaviksi.

5.2 Selittävät tulokset

Tässä luvussa esittelen lineaarisen regressioanalyysin tulokset. Ensin esittelen lineaarisen regressioanalyysin tulokset emotionaalista yksinäisyyttä selittävien muuttujien yhteyttä omaan tulevaisuuteen suhtautumiseen. Tämän jälkeen esittelen lineaarisen regressioanalyysin tulokset koskien sosiaalista yksinäisyyttä selittävien muuttujien yhteyttä omaan tulevaisuuteen suhtautumiseen.

Taulukko 3. *Regressioanalyysi emotionaalista yksinäisyyttä selittävien muuttujien yhteydestä omaan tulevaisuuteen suhtautumiseen (N=2860)*

	B	Keskivirhe	Beta	t	p-arvo	95 % luottamustason luottamusväli	
Tunnen itseni onnettomaksi, koska teen asioita yksin	0,23	0,039	0,12	5,95	0,000	0,16	0,31
Tunnen ettei minulla ole ketään, jonka kanssa keskustella	0,28	0,034	0,17	8,10	0,000	0,21	0,35
Tunnen etten oikein kestä yksin oloa	0,24	0,034	0,13	7,09	0,000	0,17	0,30
Tunnen ettei kukaan oikein ymmärrä minua	0,43	0,036	0,24	11,95	0,000	0,36	0,50
Vakio	6,362	0,071		89,71	0,000	2,70	2,95
R ²	0,241						
Korjattu R ²	0,240						
F-testi	226,98 (p-arvo 0,00)						
Estimaattinen keskivirhe	1,54						

Taulukoissa 3 ja 4 nähtävä R^2 – luku on regressiomallin selitysosuus, joka kertoo, kuinka suuren osuuden selitettävän muuttujan vaihtelusta regressioanalyysin selittävät muuttujat pystyvät yhdessä selittämään. Selityssaste voi saada arvoja nollan ja yhden välillä, ja mitä lähempänä se on yhtä, sitä korkeampi selityssaste on. (Jokivuori & Hietala, 2007.)

Tässä tutkimuksessa emotionaalista yksinäisyyttä kuvaavat muuttujat selittävät nuorten omaan tulevaisuuteen suhtautumista 24 % (taulukko 3). Selityssastetta voidaan pitää merkittävänä tuloksena, sillä lähes neljännes omaan tulevaisuuteen suhtautumisen vaihtelusta selittyy emotionaalisella yksinäisyydellä. Sosiaalista yksinäisyyttä kuvaavat muuttujat sen sijaan selittävät nuorten omaan tulevaisuuteen suhtautumista 18 % (taulukko 4). Tulos kertoo siis sen, että emotionaalinen yksinäisyys selittää omaan tulevaisuuteen suhtautumista enemmän kuin sosiaalinen yksinäisyys.

F-testin avulla voimme tarkistaa pystyykö regressioanalyysissä olevilla muuttujilla selittämään selitettävän muuttujan vaihtelua. Jos testin tulos on tilastollisesti erittäin merkitsevä ($p < 0.05$), selitettävän muuttujan vaihtelua voidaan selittää selitettävillä muuttujilla. (Jokivuori & Hietala, 2007.) Tutkimuksessa molemmissa lineaarisissa regressioanalyysissä F-testin p-arvo sai arvokseen .000, joten emotionaalista sekä sosiaalista yksinäisyyttä kuvaavat muuttujat selittävät omaan tulevaisuuteen suhtautumista tilastollisesti erittäin merkitsevästi (taulukko 3 ja 4).

Regressioanalyysin avulla voidaan myös tutkia yksittäisten selittävien muuttujien vaikutusta selitettävään muuttujaan, eli regressiokerrointa. Taulukoissa 3 ja 4 B-sarake, eli standardoimaton regressiokerroin, ilmaisee, miten paljon selitettävän muuttujan vaihtelua voidaan selittää selittävällä muuttujalla. Positiivinen regressiokerroin tarkoittaa sitä, että selitettävän muuttujan arvon kasvaessa myös selittävän muuttujan arvo kasvaa. Negatiivinen regressiokerroin taas viittaa siihen, että selittävän muuttujan arvon kasvaessa selitettävän muuttujan arvo laskee. Standardoitu regressiokerroin, eli Beta, kertoo, kuinka monta standardihajontayksikköä selitettävä muuttuja muuttuu selitettävän tekijän yhden hajonnan kasvun takia. Standardoimattomassa regressiokertoimessa puolestaan kuvataan, kuinka monta yksikköä selitettävä tekijä muuttuu selittävän tekijän yhden yksikön kasvulla. (Jokivuori & Hietala, 2007.)

Taulukoissa 3 ja 4 nähtävät B- ja Beta -arvot ovat positiivisia, tarkoittaen sitä, että emotionaalisen sekä sosiaalisen yksinäisyyden lisääntyessä tulevaisuuteensa luottavaisesti suhtautuminen laskee. B-sarakkeilta nähtävien regressiokertoimien avulla

voimme myös tarkastella sitä, kuinka paljon tulevaisuuteen suhtautumista voidaan selittää yksittäisillä selittävillä muuttujilla. Emotionaalista yksinäisyyttä kuvaavista muuttujista ”tunnen ettei kukaan oikein ymmärrä minua” selittää merkittävimmin omaan tulevaisuuteen suhtautumista (taulukko 3). Sen sijaan sosiaalista yksinäisyyttä kuvaavista muuttujista ”koen että minut vaiennetaan ja syrjäytetään” selittää merkittävimmin omaan tulevaisuuteen suhtautumista (taulukko 4).

Taulukko 4. *Regressioanalyysi sosiaalista yksinäisyyttä selittävien muuttujien yhteydestä omaan tulevaisuuteen suhtautumiseen (N=2862)*

	B	Keskivirhe	Beta	t	p-arvo	95 % luottamustason luottamusväli	
Minulla on tunne, etten kykene aloittamaan keskustelua ympärillä olevien ihmisten kanssa	0,26	0,04	0,15	6,49	0,000	0,18	0,34
Tunnen, että minun on vaikea ystävystyä muiden kanssa	0,28	0,04	0,16	6,9	0,000	0,20	0,36
Koen, että minut vaiennetaan ja syrjäytetään	0,41	0,04	0,22	11,7	0,000	0,34	0,47
Vakio	5,92	0,07		47,3	0,000	2,96	3,2
R²	0,179						
Korjattu R²	0,178						
F-testi	207,2 (p-arvo 0,00)						
Estimaattien keskivirhe	1,6						

6. YHTEENVETO JA POHDINTA

Tämän tutkielman tarkoituksena oli tarkastella 12—22-vuotiaiden nuorten suhtautumista omaan tulevaisuuteensa, ja miten yksinäisyys vaikuttaa siihen. Tavoitteena oli erityisesti selvittää, onko omaan tulevaisuuteen suhtautumisessa havaittavissa eroa sosiaalisesti ja emotionaalisesti yksinäisten nuorten välillä. Lisäksi tarkastelin sukupuolten välisiä eroja yksinäisyyskokemuksissa sekä tulevaisuuteen suhtautumisessa. Käyttämäni aineiston avokysymys ”miltä yksinäisyys tuntuu?” keräsi runsaasti vastauksia liittyen aiheeseen, joita hyödynnän tässä kappaleessa tutkimuksen tulosten sekä johtopäätösten tukena.

Yksinäisyys jakautuu tutkielmassani hyödyntämäni Robert Weissin interaktionistisen yksinäisyysteorian mukaan kahteen osaan – emotionaaliseen ja sosiaaliseen. Tutkimukseni mukaan vastaajat kokivat hieman useammin sosiaalista yksinäisyyttä, kuin emotionaalista yksinäisyyttä. Suuria eroja sukupuolten yksinäisyyskokemuksissa ei havaittu, vaikkakin emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä kokivat usein hieman enemmän pojat kuin tytöt.

Yleisesti yksinäisyystutkimuksissa ei ole täysin selkeää konsensusta siitä, miten sukupuolierot näkyvät sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden kokemuksissa. Havaintojeni mukaan vanhemmat tutkimukset kertovat siitä, että tytöt kokisivat enemmän emotionaalista yksinäisyyttä ja pojat sosiaalista, kun taas tuoreemmat tutkimukset selittäisivät ilmiön toisin päin (Laine 1990; Salo, Junttila & Vauras 2020; Maes, Qualter, Vanhalst, Van Den Noortgate & Goossens 2019). Lisäksi vanhemmissa tutkimuksissa korostuvat poikien kohdalla erityisesti kaveriporukoiden sekä statuksen merkitys (Head 1999; Coleman 1974). Tuoreemmissa tutkimuksissa tunnustetaan vahvemmin poikien tarve ja kaipuu läheiselle ystävälle (Stamps 2018; Junttila 2015).

Tutkittaessa yksinäisyyttä on huomioitava siihen liittyvät puutteet. Lasten ja nuorten ollessa tutkimuskohteena on kiinnitettävä erityisesti huomiota mittarin validiteettiin, sillä nuorimmat vastaajat saattavat pyrkiä vastaamaan odotusten mukaisesti ja näin ollen tulos voi näyttäytyä todellisuutta myönteisempänä. On myös ymmärrettävä vastaajien tulkintojen eroavan tutkimuksessa käytetyistä kysymyksistä. Näiden huomioiden lisäksi on huomattu, että tytöt myöntävät poikia useammin kokevansa yksinäisyyttä (Junttila 2015, 42), mikä on voinut vaikuttaa tutkimuksen vastauksiin sukupuolten välisistä eroista.

Yksinäisyyden merkitystä voidaan tarkastella yksilötason lisäksi myös laajemmin yhteiskunnallisena ongelmana. Yksinäisyys heikentää huomattavasti hyvinvointia ja fyysistä sekä psyykkistä terveyttä. Toisaalta se myös aiheuttaa palveluiden ulkopuolelle jäämistä, jolloin yksinäisyyden kielteinen kehä on vaarassa jatkuu. (Saari 2016.) Individualismin korostuessa yksilöiltä odotetaan itsenäisyyttä, mutta toisaalta ihmissuhteiden puute nähdään kielteisenä asiana. Omillaan pärjäämisen ja sosiaalisten suhteiden ihannoimiseen liittyy kuitenkin ristiriitaisuutta.

Erityisesti nuoruuteen kohdistetaan usein erilaisia odotuksia, minkä myötä nuori saattaa kokea paineita. Odotukset voivat liittyä juuri sosiaalisten suhteiden määrään tai siihen, että nuoren odotetaan viettävän paljon aikaa ystävien seurassa. Myöskään sosiaalisen median käytön runsas lisääntyminen ei helpota yksinäisyyteen liittyviä paineita, vaan saattaa jopa pahentaa niitä. Vaikka se tarjoaakin lisää tapoja pitää muihin ihmisiin yhteyttä, samalla se altistaa käyttäjänsä esimerkiksi epärealistisille kuville ja päivityksille. Itsensä vertailu muihin ikätovereihin sosiaalisen median kautta saattaa nostaa omia epäonnistumisen, ulkopuolisuuden sekä yksinäisyyden tunteita:

”Yksinäisyys tuntuu surulliselta ja eristävältä. Erityisesti sosiaalinen media ja ulkopuolinen paine sosiaalisuuteen ja suuriin kaveriporukoihin lisää yksinäisyyden tunnetta. Tuttavien suuret ystäväporukat ja monet sadat facebook-kaverit saavat aikaan syyllisyyden ja epäonnistumisen tunteita. Tiedän etten viihdy valtavan suurissa kaveriporukoissa ja että pidän mielummin lähelläni alle 10 ihmistä, joille voin kertoa kaiken kuin 30 keskinkertaista ystävää. Huomaan silti toisinaan pohtivani, miksi minulla ei ole kuin n. 5 läheistä ystävää ja yllättävän vähän muita ns. hengailu kavereita.”

Tutkimuksen selitettävä muuttuja, eli tulevaisuuteen suhtautuminen luottavaisesti, jakoi vastaajat ääripäihin: heihin, jotka eivät suhtautuneet tulevaisuuteen luottavaisesti sekä heihin, jotka suhtautuivat luottavaisesti. Kuilu näkyi parhaiten kuvassa 1, mistä kävi ilmi, että vähiten vastanneissa oli niitä, jotka eivät olleet eri eikä samaa mieltä. Vaikka suuri osa vastaajista suhtautui luottavaisesti tulevaisuuteensa, oli epäluottavaisten osuus kuitenkin merkittävä – pojista 20 % ja tytöistä 17 % vastasivat suhtautuvansa epäluottavaisesti tulevaisuuteensa.

Nuoruutta kuvataan tyypillisesti elämänvaiheeksi, jolloin tulevaisuutta harkitaan ja päätöksiä tehdään tulevaisuutta ajatellen. Tähän liittyvät nuoruudessa tapahtuvat kehitystehtävät ja muutokset, jotka tukevat tapaa, jolla tulevaisuuteen suhtaudutaan: erityisesti kognitiivisten taitojen kehittyminen sekä identiteetin muotoutuminen ovat yhteydessä tulevaisuuteen suhtautumisen kanssa. Tulevaisuutta ei voida kuitenkaan koskaan varmuudella ennustaa, mikä voi aiheuttaa nuorissa huolta. Käyttämäni aineiston avovastauksissa toistui kuitenkin erityinen huoli siitä, että oma nykyinen heikoksi mielletty tilanne ei välttämättä tule koskaan muuttumaan, eikä siihen voi myöskään itse vaikuttaa. *”Toivottomuus tulevaisuuden suhteen. Lisääntynyt käsitys, että omin voimin ja teoin ei voi vaikuttaa tulevaisuuteen. On hallitsemattomassa myllyssä, jota ulkopuolinen maailma pyörittää.”* kiteyttää huolen vastauksessa.

Aiemmat tutkimukset osoittavat, että yksinäiset nuoret suhtautuvat kielteisemmin tulevaisuuteen kuin he, jotka eivät kärsi yksinäisyydestä. Tutkimukseni tarkasteli ilmiötä hieman tarkemmin, sillä tavoitteena oli erottaa sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden vaikutukset omaan tulevaisuuteen suhtautumiseen. Lineaaristen regressioanalyysien tulokset osoittavatkin, että emotionaalinen yksinäisyys selittää omaan tulevaisuuteen suhtautumista 24 % ja sosiaalinen yksinäisyys 18 %. Vaikka kumpaakin selitystasetta voidaan pitää merkittävänä tuloksena, herättää tulos kysymyksen siitä, miksi juuri emotionaalinen yksinäisyys selittää omaan tulevaisuuteen suhtautumista sosiaalista yksinäisyyttä voimakkaammin.

Vaikka kysymykseen ei olekaan suoraa yksiselitteistä vastausta, tarkastelen ilmiötä vertailemalla dyadisten suhteiden sekä ryhmien piirteitä keskenään. Koska emotionaalinen yksinäisyys juontuu läheisen kiintymyssuhteen puutteesta tai sen epätyytyttävyydestä, käsittelen sitä nyt dyadisena, eli kahdenkeskisenä suhteenä. Sosiaalinen yksinäisyys taas on seurausta sosiaalisen verkoston puutteesta tai sen epätyytyttävyydestä, joten käsittelen sitä nyt ryhmänä. Ensinnäkin on havaittu, että dyadisissa suhteissa positiiviset emotiot ovat voimakkaampia ja ryhmissä esiintyy useammin konflikteja. Tämän lisäksi dyadiset suhteet näyttävät olevan ryhmäsuhteita tiiviimpiä ja yksilöt pyrkivätkin muodostamaan ja ylläpitämään voimakkaammin dyadisista ihmissuhteita, kuin ryhmiä. (Moreland 2010.)

Emotionaalinen yksinäisyys kuvaillaan myös yleisesti vaikutuksiltaan sosiaalista yksinäisyyttä haitallisemmaksi, sillä se on voimakkaammin yhteydessä ahdistukseen ja mielenterveysongelmiin. Voi siis olla, että läheinen sydänystävä tarjoaa ryhmää

enemmän tukea sekä mahdollisuuden tulla kuulluksi, mitkä osaltaan vaikuttavat siihen, miten nuori suhtautuu tulevaisuuteensa. Ryhmän merkitystä ei tule kuitenkaan väheksyä, sillä se tukee muun muassa jäsentensä yhteenkuuluvuuden tunnetta. Tutkimuksen tulos muistuttaakin erityisesti läheisen ystävän merkityksestä sekä siitä, että näennäinen kaveriporukka ei kuitenkaan suojaa nuorta juuri emotionaaliselta yksinäisyydeltä. Tämän vuoksi olisi syytä kiinnittää huomiota jokaiseen nuoreen ja puuttua mahdolliseen yksinäisyyteen tarpeeksi varhain.

Tutkielman aiheen ajankohtaisuus on nyt erityisen korostunut vallitsevan koronaepidemian myötä. THL:n mukaan yksinäisyyden kokeminen on lisääntynyt Suomessa 32 % ja Helsingin alueella jopa 44 % (THL 2020). Luku on huolestuttava ja vain aika näyttää kuinka iso osa siitä on väliaikaista ja kuinka merkittävä osa tästä yksinäisyydestä kroonistuu. Samalla on havaittu, että koronaepidemian myötä erityisesti emotionaalinen yksinäisyys on lisääntynyt, mikä vaikuttaa huomattavasti siihen, miten nuori suhtautuu tulevaisuuteensa (Labrague, De los Santos & Falguera 2020). Epävarma tilanne onkin Lasten ja nuorten säätiön tekemän kyselyn mukaan saanut nuoret ajattelemaan tulevaisuutta enemmän kuin ennen, ja samalla joka neljäs kertoi olevansa tulevaisuudesta enemmän huolissaan kuin aiemmin (Lasten ja nuorten säätiö 2020).

Jo tämän tutkielman tuloksen pohjalta voidaan sanoa, että yksinäisyyden ehkäiseminen ja sen vähentäminen vaikuttaisi nuorten elämänlaatuun merkittävästi. Muun muassa yksinäisyyden lamaannuttavasta luonteesta johtuen siihen puuttuminen vaatii kuitenkin tekoja aikuisilta. Koska yksinäisyys on periytyvää, siihen tulisi puuttua mahdollisimman varhaisessa vaiheessa ja näin pyrkiä katkaisemaan yksinäisyyden kielteinen kehä. Monen nuoren kohdalla riittää jo se, että aikuinen tunnistaa tilanteen ja uskaltaa ottaa asian puheeksi lapselle tärkeiden aikuisten kesken ja suunnittelee jatkon yhdessä niin, ettei tilanne jatku. Koska yksinäisyyden seuraukset ovat vakavia niin yksilötasolla kuin yhteiskunnallisestikin, muun muassa Britanniassa tähän hätään on vastattu nimeämällä yksinäisyysministeri, joka johtaa toimia yksinäisyyden vähentämiseksi. Suomessa asiaa on hoidettu toistaiseksi erilaisilla interventioilla. (Sosiaali- ja terveysministeriö 2019.) Suomessa tehtyjen yksinäisyystutkimusten lisääntymisen etuna on se, että tutkimusten pohjalta näitä interventioita voidaan kehittää mahdollisimman vaikuttaviksi yksinäisyyttä ehkäiseviksi ja kitkeviksi toimiksi. Näin myös nuorten oma tulevaisuus voisi näyttää valoisammalta.

LÄHTEET

- Arbuckle, Gerald A. (2018) *Loneliness: Insights for Healing in a Fragmented World*. Maryknoll: Orbis.
- Baumeister, Roy F. & Leary, Mark R. (1995) The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497—529.
- Brandt, Phyllis R. (2011) *Psychology of optimism*. New York: Nova Science Publishers.
- Coleman, John C. (1974) *Relationships in Adolescence*. London: Routledge and Kegan.
- Crespo, Carla & Jose, Paul E. & Kielpikowski, Magdalena & Pryor, Jan (2013) "On solid ground": Family and school connectedness promotes adolescents' future orientation. *Journal of Adolescence*, 36(5), 993–1002.
- D'Argembeau, Arnaud & Lardi, Claudia & Van der Linden, Martial (2012) Self-defining future projections: Exploring the identity function of thinking about the future. *Memory*, 20(2), 110—120.
- Goossens, Luc & Marcoen, Alfons & Van Hees, Sofie & van de Woestijne, Odile. (1998) Attachment style and loneliness in adolescence: Education and personal development. *European Journal of Psychology of Education*, 13(4), 529–542.
- Head, John (1999) *Understanding the Boys: Issues of Behaviour and Achievement*. London: Falmer.
- Heinrich, Liesl, & Gullone, Eleonora (2006) The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695–718.
- Heiskanen, Tarja & Saaristo, Liisa & Eräsaari, Leena & Tiikkainen, Pirjo & Hiilamo, Heikki & Lehtinen, Torsti & Kopylova, Polina & Granfelt, Riitta & Kari, Matti & Forss, Marko (toim.) (2011) *Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Helsingin Sanomien yksinäisyyskysely 2014 [koodikirja]. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [tuottaja ja jakaja], 2020.

<https://services.fsd.tuni.fi/catalogue/FSD3360/PIP/cbF3360.pdf>. Viitattu 25.4.2020.

Hätinen, Heini & Partti, Terhi (2014) ”Kaikki katsoisivat ympärilleen” – lasten kokemukset ja käsitykset yksinäisyydestä. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.

Jokivuori, Pertti & Hietala, Risto (2014) Määrällisiä tarinoita: monimuuttujamenetelmien käyttö ja tulkinta. Docendo.

Junttila, Niina (2015) Kavereita nolla: lasten ja nuorten yksinäisyys. Helsinki: Tammi.

Kaakinen, Markus & Ellonen, Noora. Regressioanalyysi. Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto.

<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/metodit/kvanti/regressio/analyysi/>. Viitattu 3.3.2021.

Kroger, Jane (2007) Identity development: Adolescence through Adulthood. Thousand Oaks: Sage.

Labrague, Leodoro J. & De los Santos, Janet Alexis A. & Falguera, Charlie C. (2020) Social and Emotional Loneliness Among College Students During the COVID-19 Pandemic: The Predictive Role of Coping Behaviors, Social Support, and Personal Resilience. *Perspectives in Psychiatric Care*, 2021.

Lasten ja Nuorten säätiö (2020) Nuorten ääni: 10 kysymystä koronatilanteesta -selvitys.

https://wordpress.nuori.fi/wp-content/uploads/2020/08/Nuorten-a%CC%88a%CC%88ni_10-kysymysta%CC%88-koronatilanteesta_kysely.pdf. Viitattu 18.4.2020.

Maes, Marlies & Qualter, Pamela & Vanhalst, Janne & Van Den Noortgate, Wim & Goossens, Luc (2019) Gender Differences in Loneliness Across the Lifespan: A Meta-Analysis. *European Journal of Personality*, 33(6), 642–654.

Moreland, Richard L. (2010) Are Dyads Really Groups? *Small Group Research*, 41(2), 251–267.

Myllyniemi, Sami & Laihiala, Tuomo & Kahma, Nina & Eskelinen, Niko & Ohisalo, Maria & Saari, Juho & Mähönen, Tuuli Anna & Celikkol, Göksy & Salonen, Arto O. &

- Konkka, Jyrki & Aapola-Kari, Sinikka & Wrede-Jäntti, Matilda & Häkkinen, Antti & Salasuo, Mikko & Honkatukia, Päivi & Teräsaho, Mia & Keski-Petäjä Miina (toim.) (2017) *Katse tulevaisuudessa: nuorisobarometri 2016*. Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Nurmi, Jari-Erik & Ahonen, Timo & Lyytinen, Heikki & Lyytinen, Paula & Pulkkinen, Lea & Ruoppila, Isto (2014) *Ihmisen psykologinen kehitys*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Nurmi, Jari-Erik (1989) Adolescents' orientation to the future. Development of Interests and Plans, and Related attributions and Affects, in the Life-Span Context. *Commentationes Scientiarum Socialium* 39. Helsinki: Societas Scientiarum Fennica.
- Nurmi, Jari-Erik (1991) How Do Adolescents See Their Future? A Review of the Development of Future Orientation and Planning. *Developmental Review* 11, 1—59.
- Penning, Margaret J. & Liu, Guiping & Benedito Chou, Pak Hei Benedito (2014) Measuring Loneliness Among Middle-Aged and Older Adults: The UCLA and de Jong Gierveld Loneliness Scales. *Social Indicators Research*, 118(3), 1147–1166.
- Peplau, Letitia Anne & Perlman, Daniel (1982) *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York u.a: Wiley.
- Perälä, Maiju (2015) *Yksinäisyyden kokeminen nuoruusiässä*. WHO-Koululaistutkimus. Pro gradu -tutkielma. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Pugh, Mary Jo V. & Hart, Daniel (1999) Identity development and peer group participation. *New directions for child and adolescence development*, 1999(84), 55—70.
- Saari, Juho & Junntila, Niina & Müller, Kiti & Lehtonen, Johannes & Kauhanen, Jussi & Kainulainen, Sakari & Tiilikainen, Elisa & Kontula, Osmo & Huhta, Jaana & Huhta, Matti & Mikkonen, Juha & Grönlund, Henrietta & Falk, Hanna & Lagus, Krista & Honkela, Timo (toim.) (2017) *Yksinäisten Suomi*. Tallinna: Gaudeamus.
- Saari, Juho (Tampereen yliopisto) & Kauhanen, Jussi (Itä-Suomen yliopisto) & Karhunen, Leila (Itä-Suomen yliopisto) & Lagus, Krista (Aalto-yliopisto) & Kainulainen, Sakari (Diakonia-ammattikorkeakoulu) & Pantzar, Mika (Helsingin yliopisto) & Erola, Jani (Turun yliopisto) & Junntila, Niina (Turun yliopisto) & Müller, Kiti (Työterveyslaitos) & Huhta, Jaana (Työterveyslaitos): *Helsingin Sanomien yksinäisyyskysely 2014 [sähköinen tietoaaineisto]*. Versio 1.0 (2020-09-01). Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [jakaja]. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:fsd:T-FSD3360>

Salmela-Aro, Katariina & Nurmi, Jari-Erik (2002) Mikä meitä liikuttaa: modernin motivaatiopsykologian perusteet. Jyväskylä: PS-kustannus.

Salo, Anne-Elina & Junntila, Niina & Vauras, Marja. (2020) Social and Emotional Loneliness: Longitudinal Stability, Interdependence, and Intergenerational Transmission Among Boys and Girls. *Family Relations*, 69: 151–165.

Seginer, Rachel & Lilach, Efrat (2004) How adolescents construct their future: the effect of loneliness on future orientation. *Journal of Adolescence*, 27(6), 625—643.

Seginer, Rachel (2008) Future orientation in times of threat and challenge: How resilient adolescents construct their future. *International Journal of Behavioral Development*, 32(4), 272–282.

Sosiaali- ja terveysministeriö (2019) Yhdessä yksinäisyyttä vastaan. <https://stm.fi/-/1410845/yhdessa-yksinaisyytta-vastaan>. Viitattu 18.4.2020.

Stamps, David (2018) Will Boys be Boys: An Exploration of Social Support, Affection, and Masculinities within Non-Romantic Male Relationships. *Kentucky Journal of Communication*, 37(1), 56—75.

THL (2020) Koronan vaikutukset vaihtelevat selvästi alueittain – lääkärikäyntejä siirretty eniten Uudellamaalla, vähiten Pohjois-Pohjanmaalla. <https://thl.fi/fi/-/koronan-vaikutukset-vaihtelevat-selvasti-alueittain-laakarikaynteja-siirretty-eniten-uudellamaalla-vahiten-pohjois-pohjanmaalla>. Viitattu 1.4.2020.

Vilka, Hanna (2007) Tutki ja mittaa. Määrällisen tutkimuksen perusteet. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Välivaara, Christine (2010) Ihmeet tapahtuvat arjessa – kiintymyssuhteissaan traumatisoitujen lasten tukeminen varhaiskasvatuksessa. Pesäpuu ry.

Weiss, Robert (1973) The experience of emotional and social isolation. The MIT Press.

Yang, Keming (2019) Loneliness: A Social Problem. Milton: Taylor & Francis Group.