

ARTIKKELI

<https://doi.org/10.33350/ka.107919>

Yksinäisyyden kokemisen muutokset nuoreksi kasvamisen polulla

Tuulikki Kurtelius & Kristiina Kumpulainen

Tässä laadullisessa seurantatutkimuksessa tarkastellaan nuorten yksinäisyyden kokemuksia ajallisesta näkökulmasta. Tutkimusaineisto koostuu 22 peruskoulua käyvän nuoren haastatteluaineistosta, joka on kerätty nuorten ollessa 12–13-vuotiaita. Haastatteluissa nuoret tarkastelevat kolme vuotta aiemmin kuvaamiaan yksinäisyyden kokemuksia. Tutkimuksen teoreettisena viitekehystenä hyödynnettiin yksinäisyystutkijoiden Burgess ym. (1999), Goossens & Marcoen (1999) ja Hymel ym. (1999) näkökulmia ajan kulkuun liittyvistä muutoksista lasten ja nuorten kokemassa yksinäisyydessä. Aineiston analyysiä ohjasi retrospektiivinen tutkimusote (Neale 2012), joka mahdollisti tutkimusaineiston vertailun aikahorisontissa. Kokemukset yksinäisyydestä ryhmiteltiin aineiston perusteella kolmen pääteeman alle. Ajan vaikutus kokemuksiin -teemassa näkyi sosiaalisen ympäristön muutoksen vaikutus yksinäisyyden kokemiseen. Suhde vertaisiin -teema toi esiin nuorten tarpeen tulla huomioiduksi ja hyväksytyksi. Yksinäisyyden kokemusten käsittely -teema valotti yksinäisyyden käsittelyä kasvamisen, sinnikkyyden ja sopeutumisen näkökulmista. Haastatellut nuoret kertoivat kokevansa yksinäisyyttä vähemmän kuin kolme vuotta aiemmin, mutta kokemukset olivat moniulotteisempia. Yksinäisyys koetteli erityisesti niitä murrosikäisiä nuoria, joiden kertomuksissa heijastui negatiivinen minäkuva tai puutteelliset taidot kohdata vertaisia. Tulosten perusteella nuorilla oli kuitenkin halu selviytyä ja rakentaa pysyviä suhteita ikätovereihin. Koulun vertaisten tarjoama tuki nouseekin varteenotettavaksi tekijäksi, kun pohditaan keinoja nuorten kokemman yksinäisyyden vähentämiseen.

Johdanto

Kouluympäristössä nuoret ovat usein alttiita yksinäisyyden kokemiselle (Kiilakoski 2012, 17; Ollikainen 2011, 473). Koulu on paikka, jossa nuoret tapaavat toisiaan, solmivat ystävyysuhteita ja tulevat osaksi vertaisryhmiä. Toisaalta nuorten kokeman yksinäisyyden sosiaalisia konteksteja tarkastelleen kansainvälisen tutkimuksen mukaan nuoret kokivat eniten yksinäisyyttä juuri koulun vertaisryhmissä (Van Roekel ym. 2014, 1–26). Suomessa tilastollista tietoa kouluikäisten ja opiskelijoiden yksinäisyydestä kertyy hyvinvoinnin seurannan kautta, joka toteutetaan oppilaitoksissa joka toinen vuosi. Keväällä 2021 tehdyn Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL 2021) perus- ja toisen asteen Kouluterveyskysy-

lyn mukaan eri-ikäisistä tytöistä itsensä melko usein tai jatkuvasti yksinäiseksi koki 22–26 prosenttia ja pojista 9–11 prosenttia. Vuoden 2019 tuloksiin verrattuna yksinäisyyden kokeminen oli yleistynyt erityisesti tyttöjen keskuudessa (THL 2019).

Tutkijoiden määrittelyissä yksinäisyys näyttäytyy intensiteetiltään, syysuhteiltaan ja olosuhteiltaan vaihtelevana ja moniulotteisena ilmiönä, joka kumpuaa ihmisen yhteenkuuluvuuden ja sosiaalisen hyväksynnän tarpeista (Weiss 1987, 1–16; Rotenberg 1999, 3–8; Asher & Paquette, 2003, 75–78). Toisin kuin vapaaehtoinen yksin oleminen, yksinäisyys on tutkimusten mukaan aina emotionaalisesti epämiellyttävä ja ahdistava kokemus, joka voi koskettaa yksilöä koko elämänkaaren ajan (Perlman & Peplau 1981, 32–56; Hymel ym. 1999, 80–105; Parkhurst & Hopmeyer 1999, 58; Perlman & Landolt 1999, 344–347). Lasten ja nuorten kokema yksinäisyys on usein kytköksissä sosiaalisissa suhteissa esiintyviin ongelmiin ja puutteellisiin vuorovaikutustaitoihin (Peplau & Perlman 1982, 1–18; Cassidy & Asher 1992, 350–365.; Hymel ym. 1999, 80–105). Lapsuuden aikana koettu yksinäisyys voi lisääntyä iän myötä ja se on yleensä voimakkaimmillaan murrosikässä (Brennan 1982, 123–134; Goossens 2006, 51–70; Schinka ym. 2013a, 1251–1260). Murrosikäisenä nuori käy usein läpi itsetutkiskelua, joka voi kytkeytyä vuorovaikutussuhteisiin liittyviin odotuksiin ja identiteettiin, kuten erillisyyden tunteeseen suhteessa ikätovereihin tai omaan itseen liittyviin epävarmuuden tunteisiin (Marcoen & Goossens 1993, 197–227; Sippola & Bukowski 1999, 282). Osa tutkijoista on todennut, että pitkään jatkuneesta yksinäisyydestä kärsivät nuoret syyttävät olotilastaan usein itseään, eivätkä aina näe ulospääsyä psyykkisesti ahdistavasta tilanteesta (Cutrona 1982, 291–309; Jones 1982, 238–252; Junttila 2016, 62–65).

Tässä artikkelissa käytetyn laadullisen seurantatutkimuksen tavoitteena on syventää tilastojen tarjoamaa tutkimustietoa pureutumalla nuorten kokemaan yksinäisyyteen ja siihen liittyviin muutoksiin kolmen vuoden aikavälillä. Selvitimme, mitä kuudesluokkalaiset ajattelevat omista yksinäisyyden kokemuksistaan haastatteluajankohtana verrattuna kolmen vuoden takaisiin kokemuksiinsa, ja onko yksinäisyys edelleen läsnä heidän elämässään. Seurantatutkimus liittyy vuonna 2016 tehtyyn tutkimukseen (Kurtelius & Kumpulainen 2021), jossa tarkasteltiin eteläsuomalaisen peruskoulun kolmasluokkalaisten (n=22) kokemuksia yksinäisyydestä. Tutkimusaineistona toimi lasten omasta yksinäisyydestään tuottamat kertomukset ja piirustukset. Kyseisen tutkimuksen tuloksissa lasten yksinäisyys näyttäytyi kontekstisidonnaisena emotionaalisenä kokemuksena, johon liittyi kyvyttömyyttä solmia ja ylläpitää toimivia kaverisuhteita. Seurantatutkimus toteutettiin vuoden 2019 lopulla haastatteleamalla vuoden 2016 tutkimukseen osallistuneita oppilaita kuudesluokkalaisina (n=22).

Suomalaisten lasten ja nuorten yksinäisyyden kokemuksiin liittyvää seurantatutkimusta on saatavissa melko niukasti. Yksinäisyyden aikasidonnaisuutta on käsitelty Suomessa lähinnä ikääntyneen väestön keskuudessa tehdyissä tutkimuksissa (Karisto & Tiilikainen 2017; Tiilikainen 2016; Tiikkainen). Ajallinen näkökulma on noussut kouluikäisiä käsitteleviin yksinäisyyden tutkimuksiin pääasiassa vasta 2010-luvun loppupuolelta alkaen. Esimerkiksi Rönkä (2017, 130–131, 155) on vertaillut yläkouluikäisten ja nuorten aikuisten kokemia yksinäisyyttä ja todennut, että yksinäisyys voi jatkua lapsuudesta aina varhaisaikuisuuteen saakka. Yksinäisyyden intensiteetti ja se, kuinka vakavasti yksinäisyyteen suhtauduttiin, vaihtelivat kuitenkin eri ajanjaksoina. Rönkän tutkimus toi esille vahvan yhteenkuuluvuuden tunteen korostumisen, joka selittyi ryhmäsidonnaisella sosiaalisella vertailulla ja elämänkulkua koskevilla normatiivisilla odotuksilla. Tulokset osoittivat, että yläkouluikä (ikäluokat 13–16) koetaan yksinäisyyden näkökulmasta vaikeimmaksi ajanjaksoksi. Salo, Junttila ja Vauras (2020, 151–165) ovat puolestaan osoittaneet, että 4.–6.–

luokkalaisten pitkäaikainen sosiaalinen yksinäisyys voitiin ennustaa pojilla heidän isiensä ja tyttöillä heidän äitiensä kokemalla yksinäisyydellä.

Kansainvälisistä julkaisuista voidaan nostaa esiin muutamia tämän tutkimuksen näkökulmasta kiinnostavia tutkimustuloksia. Mund tutkimusryhmineen (2020, 24–52) suoritti meta-analyysin, jota varten he kokosivat 75 yksinäisyyttä käsittelevää pitkittäistutkimusta lähes kaikista maanosista. Tutkimuksen keskiössä olivat yksinäisyyden pysyvyys ja siinä tapahtuvat muutokset ihmisen elämänsä aikana. Tutkijat havaitsivat, että yksinäisyys vähenee lapsuuden aikana, mutta pysyy vakaana murrosiästä vanhuuteen saakka. Qualterin ym. (2010, 493–501) kahdeksan vuotta kestäneessä pitkittäistutkimuksessa lapsuudessa koetun pitkittyneen yksinäisyyden katsottiin ennustavan murrosiän masennusoireita. Tutkimuksen mukaan kriittiselle kehitysvaiheelle varhaiskeskilapsuudesta teini-ikään on ominaista kontaktien merkittävä lisääntyminen ja tiheys. Vertaisyksinäisyyttä esiintyikin nuorten keskuudessa enemmän kuin lapsilla. Renshaw ja Brown (1993, 1271–1284) havaitsivat vuoden kestäneessä ja kolme mittauskertaa sisältäneessä 3.–6.-luokkalaisten yksinäisyyttä käsittelevässä tutkimuksessaan, että tämän ikäisten lasten yksinäisyys on moniulotteinen ilmiö, joka linkittyy läheisesti kouluikäisten sosiaaliseen toimintaan.

Tämä tutkimus nojaa pääasiassa yksinäisyystutkijoiden Burgess, Ladd, Kochenderfer, Lambert ja Birch (1999), Goossens ja Marcoen (1999) sekä Hymel, Tarulli, Hayden Thomson ja Terrell-Deutsch (1999) tutkimushavaintoihin ja jäsenyyksiin lasten ja nuorten yksinäisyydestä ja yksinäisyyden kokemuksen ajallisista muutoksista. Burgess ja tutkimusryhmä (1999, 109–110) tarkastelivat koulussa koettua yksinäisyyttä sosiaalisen vastavuoroisuuden näkökulmasta. Yksinäisyys näyttäytyi yksilön subjektiivisena kokemuksena, joka heijasteli vuorovaikutussuhteissa koettua sosiaalista todellisuutta. Näiden tutkijoiden tavoin ajatteleminen, että yksinäisyyden alkuperä voi olla erilainen eri ikäisenä. Myös yksinäisyyden pysyvyys voi vaihdella iän mukaan. (Hymel ym. 1999 80–81.) Goossens ja Marcoen (1999, 238–239) tuovat tutkimukseemme näkökulmaa murrosikäisistä nuorista, joiden identiteetti on kehittymässä ja vertaissuhteet muuttamassa. Tutkimustamme ohjaa ymmärrys siitä, että yksinäisyyden muuttuvia kokemuksia ei voi rajata pelkästään yksilöön itseensä tai yksittäiseen elämänvaiheeseen. Tavoitteena on laajentaa tarkastelua koskemaan myös nuorten sosiaalisissa suhteissa tapahtuvia muutoksia ja pohtia niiden yhteyttä nuorten kokemaan yksinäisyyteen. Näihin tavoitteisiin pyrimme vastaamaan seuraavien tutkimuskysymysten avulla:

1. Miten ajan vaikutus näkyy nuorten yksinäisyyden kokemuksissa?
2. Millaisiin sosiaalisiin suhteisiin nuorten yksinäisyyskokemukset ajallisesti kiinnittyvät?
3. Miten nuoret käsittelevät ja ratkovat yksinäisyyden kokemuksia?

Laadullisen seurantatutkimuksen toteutus ja eettiset näkökulmat

Seurantatutkimuksen vahvuutena voidaan pitää sitä, että se antaa tarkemman kuvan ei pelkästään siitä, ”mitä” tapahtuu, vaan myös ”miksi” ihmiset tekevät erilaisia valintoja ja ”miten” he muutokseen mukautuvat (Neale & Flowerdew 2003, 189–199). Tutkijan luomat kuvaukset ja tulkinnat tutkittavien tuottamasta informaatiosta paljastavat usein vihjeitä tapahtumista ja valinnoista (Saldaña 2003, 51–52). Laadullisen seuranta- tai pitkittäistutkimuksen on myös katsottu täydentävän puhtaasti numerotiedolle perustuvaa tutkimusta (Nikander 2014, 243–252). Tämän ”rinnalla kulkemisen” menetelmän avulla on mahdollis-

ta tavoittaa ajassa rakentuva ja muuttuva yksilö tai ryhmä, ”habitus-in-process” (McLeod 2003, 201–212) sekä muutokselle annetut merkitykset ja tulkinnat (Nikander 2019). Neale (2012) erottaa laadullisen pitkittäistutkimuksen traditiosta neljä tutkimusasetelmaa tai -strategiaa, joista retrospektiivinen tutkimusintressi palvelee meidän tutkimustamme parhaiten. Siinä ollaan kiinnostuneita jo tapahtuneen ja koetun uudelleenjäsennyksistä nykypäivän perspektiivistä. Menneisyyden tapahtumia ja tulevaisuudenkuvia voidaan toisin sanoen peilata toisiinsa ja tarkastella ja täydentää aineistonkeruuhetkestä käsin (Nikander 2014, 243–252). Samalla ymmärrys ajassa tapahtuneiden muutosten syistä ja seurauksista tarkentuu (Neale 2012).

Haastattelu aineistonkeruumetodina soveltui tutkimuksen siihen vaiheeseen, jossa haluttiin kuulla, mitä ja miten kuudesluokkalaiset nuoret kertovat yksinäisyydestään peilattuna kolmen vuoden takaisen aineiston kertomiin kokemuksiin. Haastatteluaineiston keräsi koulupäivän aikana artikkelin ensimmäisenä kirjoittajana toiminut tutkijaopettaja. Yksittäisen haastattelun kesto oli 15–30 minuuttia sen mukaan, kuinka monisanaisesti haastateltavat halusivat kokemuksistaan kertoa. Tutkija osallistui haastatteluihin vuorovaikutteisesti, ja ne rakennettiin aiemman tutkimuksen tulosten ja teoreettisen ymmärryksen pohjalta. Oppilaita valmisteltiin haastattelutilanteeseen etukäteen. Nuoret kirjoittivat ensin lyhyesti siitä, miten he ymmärsivät yksinäisyyden nykyhetkessä. Viikko sen jälkeen suoritettiin varsinaiset henkilökohtaiset haastattelut. Oppilaille oli kerrottu, että haastattelu nauhoitetaan ja annettuja tietoja käsitellään luottamuksellisesti niin, että oppilaiden henkilöllisyys ei paljastu missään vaiheessa tutkimusta. Haastateltava oli tilanteen keskiössä ja haastattelu eteni oppilaslähtöisesti ja vuorovaikutteisesti ilman tarkkarajaisia kysymyksiä. Haastattelijan roolina oli ylläpitää positiivista ilmapiiriä omalla käytöksellä, ilmeillä ja eleillä sekä kuljettaa keskustelua tutkimustehtävän suuntaisesti (ks. Hirsjärvi & Hurme 2001, 68–69, 128–134). Osittain järjestelty ja osittain avoin haastattelu sijoittui formaaliudessaan strukturoidun lomakehaastattelun ja teemahaastattelun välille (Hirsjärvi & Hurme 2001, 47).

Haastattelun alussa oppilaille näytettiin heidän kolmannella luokalla tuottamansa piirustukset ja kirjoitelmat aiheesta ”ystävyyssuhteet ja yksin jääminen”. Vuoden 2016 aineistonkeruuta alustettiin draamatarinan keinoin, jonka jälkeen oppilaat saivat tuottaa vapaaehtoisita kirjallista ja kuvallista materiaalia omista yksinäisyyden kokemuksistaan. Syntyneen aineiston tekstiosuukien laajuus oli puolesta sivusta yhteen kokonaiseen A4-sivuun. Oppilaat tutkivat kuvamateriaalia ja lukivat kirjoittamansa tekstit nyt uudestaan kuudesluokkalaisen silmin. Aikaisemmin, vuonna 2016 kerätyn aineiston tehtävä tässä tutkimuksessa oli toimia työkaluna varhaisempien kokemusten mieleen palauttamisessa. Lisäksi se tarjosi nuorille mahdollisuuden tulkita ja täydentää heidän aiemmin tuottamaansa tietoa ajan kuluessa kertyneen tiedon ja ymmärryksen avulla. Haastattelujen aluksi nuoret kertoivat, mitä ajatuksia aikaisemmat yksinäisyyden kokemukset heissä herättivät. Seuraavaksi he pohtivat, oliko yksinäisyyden kokeminen muuttunut kolmen vuoden aikana. Sen jälkeen heitä pyydettiin miettimään, olivatko jotkut valinnat tai interventiot auttaneet käsittelemään yksinäisyyttä. Lopuksi haastateltaville annettiin vielä mahdollisuus kertoa vapaasti käsiteltävästä ilmiöstä ja omista kokemuksistaan. Menetelmätriangulaation periaatteiden mukainen kahden osatutkimuksen tutkimusaineiston kerääminen kolmella eri tutkittavalähtöisellä menetelmällä (kertomukset, piirustukset ja haastattelut), aineiston huolellinen purku sekä vaihtelevien analyysimenetelmien käyttö ovat olleet valintoja, joiden avulla on haluttu lisätä tutkimuksen luotettavuutta (ks. Tuomi & Sarajärvi 2002, 141–142).

Aineiston analyysissä hyödynnettiin teoriasidonnaista abduktiivista päättelyä (Eskola 2001, 133–157; Tuomi & Sarajärvi 2002, 99), jossa tutkimusaineistosta tehdyille löydöksille haettiin tulkintojen tueksi vahvistusta ja selityksiä yksinäisyysteorioista (Burgess ym.

1999; Goossens & Marcoen 1999; Hymel ym. 1999; Larson 1999; Schinka ym. 2013b; Sippola & Bukowski 1999). Aineistosta etsittiin yksinäisyyden kokemuksiin liittyviä löydöksiä, jotka paikantuivat tutkittavien elämässä tapahtuneisiin muutoksiin. Kokemusten tutkimista lähestyttiin fenomenologisesta näkökulmasta. Pyrimme toisin sanoen jäsentämään haastatteluissa esiin nousseita yksinäisyyden kokemusten yksilöllisiä ilmaisuja ja merkityksiä sekä niiden pohjalta tehtyjä tulkintoja laajemmiksi merkityskokonaisuuksiksi (Laine 2015, 28–45). Tulosten analyysiä ohjasi retrospektiivinen tutkimusote (ks. Neale 2012), joka tässä tutkimuksessa näyttäytyi kahden tutkimusaineiston samanaikaisena tarkasteluna.

Laadullisen haastatteluaineiston teema-analyysi käynnistyi litteroitujen kuudesluokkalaisten haastattelujen yksityiskohtaisella lukemisella. 23-sivuinen litteroitu aineisto sisälsi paikoitellen monimutkaisia ajatuskulkuja ja lyhyitä kommentteja, joiden ymmärtämisessä auttoi merkittävästi se, että tutkijaopettaja tunsii oppilaat ja heidän elämänsä kouluvuosina. Ilman tätä taustaa osa haastateltavien tuottamasta tutkimustiedosta olisi voinut jäädä vaille syvällisempää huomiota. Kun luentaa toistettiin ja syvennettiin, aineistosta alkoi erottua kontekstuaalisia tekijöitä, jotka näyttivät kietoutuvan haastateltavien yksinäisyyden kokemuksiin. Näistä toistuvista elementeistä muodostettiin alustavia ryhmiä, joita tarkasteltiin tutkimuskysymysten valossa. Syntyneitä ryhmittelyä vertailemalla ja edelleen tiivistämällä tarkempaan analyysiin nostettiin vain ne haastattelun kohdat, joissa tutkittavat ilmaisivat ajallisuuteen ja sosiaaliseen ympäristöön liittyviä yksinäisyyskokemuksia. Näistä kokemuksista hahmottui analyysin kolme pääteemaa: ajan vaikutus kokemuksiin, suhde vertaisiin ja yksinäisyyden kokemusten käsittely, jotka esitellään seuraavissa luvuissa. Aineistoesimerkeissä käytämme kirjainlyhenteitä: *H* tarkoittaa haastattelijaa ja *V*, *VI*, *V2* ja *V3* haastateltavia.

Kirjallinen tutkimuslupa vuonna 2016 äidinkielen oppitunnilla kirjoitettujen omakohtaisten yksinäisyyskertomusten ja piirustusten käyttämiseksi tutkimustarkoituksiin sekä 2019 toteutettuun seurantatutkimuksen haastatteluosioon pyydettiin ja saatiin oppilailta (n=22) ja huoltajilta vuoden 2019 alussa. Siinä korostettiin tutkimukseen osallistumisen vapaaehtoisuutta ja tutkittavien anonyymiyden säilyttämistä. Lupalomakkeessa mainittiin myös, että koko tutkimusaineisto tullaan hävittämään asianmukaisesti tutkimuksen valmistuttua. Työnantajalta ja koulun rehtorilta saatiin lupa suorittaa tutkimus koulussa. Niiden muutaman oppilaan mielipiteitä, jotka eivät halunneet osallistua tutkimukseen huoltajien suostumuksesta huolimatta, kunnioitettiin, eikä heiltä kerätty tutkimustietoa. Tutkimuksen avulla kertynyttä kumuloituvaa tietoa käsiteltiin samoin kuin muutakin opettajan vaitiolo-velvollisuuden piirin kuuluvaa oppilaisiin liittyvää henkilökohtaista tietoa.

Ajan vaikutus kokemuksiin

Tarkastelemme aluksi kuudesluokkalaisten yksinäisyyden kokemuksia ajan vaikutuksen näkökulmasta. Aikaisemmat kolmen vuoden takaiset kokemukset palautuivat useimpien haastateltavien mieliin omien yksinäisyyskertomusten uudelleen lukemisen aikana. Tutkittavien tulkinnoissa oli näkyvissä yritystä reflektoida menneitä kokemuksia asettumalla ulkopuolisen tarkkailijan rooliin. Kertomuksiin liittyvät tapahtumat olivat jättäneet monille vahvan muistijäljen yksin jäämisestä. Yksin jääminen kuvastui tarkkoina siirtyminä, paikoina, henkilöinä ja keskusteluinä.

Seuraava tapahtuma liittyy oppilaaseen, joka tuli luokalle kesken lukuvuoden. Muutto alueelle toiselta paikkakunnalta, kodinvaihto ja uusien kaverisuhteiden rakentaminen loivat

haasteita ja odotuksia (Hymel ym. 1999, 91). Kiinnittyminen uuteen sosiaaliseen ja fyysiseen ympäristöön saattoi olla hidasta, mikä altisti oppilaan yksinäisyydelle:

H: *Eli se jäi sulle kuitenkin aika paljon mieleen, kun kolmen vuoden jälkeen muistat sen?*

V: *Joo, mä muistan vieläkin, silloin kun me tehtiin se.*

H: *Muistatko tarkemmin tämän sinun tilanteen, missä jäit yksin?*

V: *Joo, kyllä mä muistan sen todellakin hyvin. Silloin kun me oltiin siellä vanhassa talossa vielä asuttiin, niin, niin, niin se oli sillai aika surettavaa, koska siis sinne vaan tuli [...] sinne paikkaan, kun me oltiin [...]n kaa istuttiin siellä. Ja sitte niinku ja siis sit se vaan niinku tuli sillee et lähettäks [...], et ei oteta tota mukaan. Ja sit ne vaan lähti ja sit mä jäin yksin siihen.*

Vaikka kokemukset menneistä tapahtumista olisivat jääneet ajatuksissa taka-alalle, voivat tilanteista kertovat kuvat ja kertomukset palauttaa ne uudelleen mieleen. Näin kävi eräälle oppilaalle, joka ryhtyi kertomaan kolmen vuoden takaisista tapahtumista hämmästyksen ja innostuksen vallassa. Haastattelutilanne toimi oppilaalle mahdollisuutena tulla kuulluksi ja tuoda esiin hänelle merkityksellisiä näkökulmia tapahtuneesta.

H: *Miltä sinusta nyt tuntuu katsoa niitä kolmen vuoden takaisia kuvia ja tarinoita?*

V: *Aika lailla flashbackit tulee niihin kaikkiin!*

H: *Niin, muistatko sinä nuo tapaukset?*

V: *Joo, se oli esim. sillee, et oli niinku kesä ja melkein kaikki oli lomalla ja meil just sattuu osuu se just silloin kun muut oli kotona ja me oltiin niinku pois-sa ja sit kun taas mä olin niinku kotona, niin sitten taas muut oli poissa.*

H: *Eli sinulla ei ollut kavereita?*

V: *Niin.*

Yksinäisyyden aiheuttamat tunnekokemukset voivat olla moninaisia ja liittyä esimerkiksi ystävän tai läheisyyden kaipuuseen (Parkhurst & Hopmeyer 1999, 58). Seuraava esimerkki kuvaa tilannetta, missä nuori joutui kasvotusten emotionaalisesti koskettavan menneisyyden tapahtuman kanssa. Tapahtuma nosti nuorena esiin samankaltaisia tunteita kuin kolme vuotta aikaisemmin:

H: *Miltä sinusta tuntui, kun luit nyt tämän kolme vuotta vanhan tarinan tai kertomuksen siitä yksinäisyydestä?*

V 1: *No siis, aika surettavalta ja sillee, että ku jälkeenpäin tälle miettii että, niin oli se kyllä, sillee, et omasta kokemuksestani olin kertonut sen asian.*

Osa haastateltavista, kuten nämä kaksi oppilasta, tarkasteli kokemuksiaan heijastumina lapsuuden aikaisista sattumuksista, joihin heillä ei tuntunut olevan tarvetta tai halua palata tarkemmin.

H: *Minkälaisia tunteita sinulla herättää nämä kolmen vuoden takaiset kokemukset?*

V 1: *En ollut ehkä mikään järkevin ihminen.*

H: *Miltä tuntuu lukea ja katsoa noita kolmen vuoden takaisia juttuja?*

V 2: *Emmä tiää, emmä ees muistanut... Noi jotkut on sillai aika tylyjä.*

Harinen (2008, 87) on todennut, että lapsuuden olojen taakseen jättäminen on yksi elämän nivelvaihe, jossa tehdään pesäeroa aiempiin suhteisiin. Eronteon lisäksi haastateltavien vastauksista voi heijastua myös yksinäisyyteen liittyvä häpeän tunne, josta voi ajan kuluessa muodostua este yksinäisyydestä puhumiselle ja avun pyytämiselle. Häpeää ja yksinäiseksi paljastumista pelätään, koska se koetaan usein sosiaalisena epäonnistumisena (Rokach 2013, 1–3). Sosiaaliseseen kompetenssiin liittyvä taito ylläpitää positiivisia suhteita muihin ihmisiin on tutkimusten mukaan osoittautunut vahvaksi ennustajaksi myöhemmälle yksinäisyydelle (Junttila ym. 2012, 73–98; Laine 2005, 12).

Suhde vertaisiin

Monet haastatellut nuoret syyttivät itseään kokemastaan yksinäisyydestä. Kolme vuotta aikaisemmin yksin jääminen koettiin pääasiassa kavereiden aiheuttamaksi syrjinnäksi ja keskinäisten riitojen seuraukseksi. Goossens ja Marcoen (1999, 236), havaitsivat, että yksinäisille ihmisille on tyypillistä tuntea huolta siitä, miten heille merkitykselliset ihmiset heidät kokevat. Tutkijat puhuvat tässä yhteydessä myös nuorten kehittymässä olevasta itsetunosta. Käsitteen sisällä voidaan erottaa yksilön sisäinen pohdinta itsestään sekä julkinen minäkuva, joka liittyy siihen, miten ajattelee muiden näkevän itsensä (Goossens & Marcoen 1999, 235–236; Sippola & Bukowski 1999, 282). Heikko itsetunto voi ilmetä myös pelkona kohdata negatiivista arvostelua. Pelon taustalla on usein aikaisemmat kokemukset ja käsitykset sosiaalisista kohtaamisista (Gill ym. 2018, 163–174). Viimeisimpien tutkimusten mukaan ihmiset, jotka pelkäävät negatiivisen palautteen saamista ja ahdistuvat helposti sosiaalisissa tilanteissa, ovat erityisen alttiita kokemaan yksinäisyyttä (Liu ym. 2020). Seuraavan esimerkin nuorelle pelko siitä, onko hän riittävän hyvä kavereiden silmissä, aiheutti ahdistusta ja vetäytymistä omaan yksinäisyyteen.

H: *Jos mietit nyt tätä päivää, niin onko sulla nyt ollu viime aikoina tai vuosina yksinäisyyden kokemuksia?*

V: *Ei mulla nyt enää kauheesti oo niitä tullu. Mä kuitenkin tiedän sen, että sit niinku kun ottaa hetken aikaa, niin sitten se menee kyl ohi se fiilis.*

H: *Minkälaisessa tilanteessa sulla on ollut semmonen fiilis, että on vähän yksin?*

V: *No esim. silloin jos menee usein huonosti, niin silloin tuntuu vähän sillee et hetkinen, jos mä teen monta asiaa tälleen putkeen, niin tykkääkö enää kukaan musta.*

H: *Ajatteletko sä enemmän itse, että kun sinä teet näin, niin sinusta ei kukaan tykkää vai onko se niin, että muut ovat syrjineet tai eivät ole päästäneet sinua mukaan sen takia?*

V: *Must tuntuu just sillee, et niinku muut ei tykkää musta tai sillee et niinku..*

H: *Se on sinun oma tunne, niinkö?*

V: *Niin.*

Qualterin ja kollegoiden (2010, 493–501) mukaan yksinäisyys on yhteydessä yksilön tarpeeseen tulla huomatuksi erityisesti oman ikäryhmän keskuudessa. Korkiamäki (2014, 39) toteaa, että ryhmiin liittyy väistämättä paitsi tunneperäistä kuulumista myös erontekoja, joilla muita nuoria asemoidaan yhteisön ulkopuolelle. Nuorten ryhmät ja yhteisöt voivat olla vahvasti rajattuja, syrjiviä ja syrjäyttäviä. Nuoren kannalta tilanne voi olla epätoivoinen, jos hänellä on jo valmiiksi negatiivisia ennakkoluuloja omia vuorovaikutukseen tarvittavia kykyjään kohtaan tai jos keinoja selviytyä haastavista sosiaalisista kuvioista ei ole riittävästi (Qualter & Munn 2002, 233–244). Seuraavan esimerkin nuoren kokemuksia leimaa vaikeus löytää kaltaistaan seuraa, jolle myös toisten ajatusten kuunteleminen on tärkeä osa vuorovaikutusta.

H: *Onko sinulla viime aikoina ollut kokemuksia, että olisit jäänyt yksin?*

V: *No ei oikeastaan.*

H: *Jos on ollut joitakin, niin minkä tyyppisissä tilanteissa on voinut tuntua siltä, että on vähän yksin?*

V: *No joskus mä ehkä puhun ehkä vähän liian hiljaa, jollon kukaan ei oikein kuuntele.*

H: *Okei, joo.*

V: *Ja sit joskus mä vaan jään siihen piirin ulkopuolelle sillee vähän...*

Huomion hakeminen vertaisryhmästä voi lukuisista yrityksistä huolimatta kilpistyä torjuntaan. Tutkijat (Keltner ym. 2001, 229–248; Salmivalli & Voeten 2004, 246–258; Young & Bippus 2001, 35–52) ovat todenneet, että osa oppilaiden vuorovaikutussuhteista perustuu kiintymykselle ja vapaaehtoiselle sitoutumiselle, osa suhteista taas voi olla hyvinkin etäisiä. Jälkimmäisen kaltaisissa tilanteissa ryhmän sisällä voi esiintyä loukkaavaa viestintää sellaisia yksilöitä kohtaan, joita ei syystä tai toisesta haluta päästää ryhmän sisälle. Loukkaami-

sen tarkoituksena on usein nolata tai hännätä toista osapuolta ja samalla vahvistaa omaa asemaa ja hyväksyntää ryhmässä. Erityisen loukkaaviksi koetaan sellaiset viestit, jotka kohdistuvat pysyviin ja henkilökohtaisiin ominaisuuksiin (Kinney 1994, 183–223). Tämän kaltainen loukatuksi tuleminen tunne voi saada aikaan tarvetta luoda etäisyyttä toisiin oppilaisiin (Vangelisti 200, 35–58). Herkama (2012, 109–135) toteaa, että etäännyttämällä itsensä toisista on mahdollista vähentää omaa haavoittuvuutta ja riskiä tulla loukatuksi uudestaan, vaikka hintana olisikin yksin jääminen. Seuraavassa esimerkissä nuori kuvaa ottaneensa etäisyyttä kaveriporukoihin, jotka ovat toistuvasti kohdistaneet syrjintää häntä kohtaan.

H: *Olet monesti kertonut ja kokenut, että sulle on oltu ilkeitä tai puhuttu ilkeitä, niin onko sellaista vielä ollut viime aikoina?*

V: *Joo, jonkun verran.*

H: *Minkälaisissa tilanteissa?*

V: *Kun meitä oli ruokailussa tänään seitsemän, niin sit mä olin tulossa siihen, niin sitten S. oli silleen, että mä en mahu siihen tai jotenkin sillee. Ja sit mä jouduin olemaan yksin tai sillee.*

H: *Täällä [kolmen vuoden takaisessa piirustuksessa] oli kuva kännykästä lähetetystä viestistä, niin oletko nyt saanut mitään ikäviä viestejä?*

V: *Yleensä silleen jos mulla ja [...]:lla on riitaa esim. ihan tahaltaan ärsyttää, vaikka et miten mun nimi kirjoitetaan, kun se kirjoitetaan aina yhdellä iillä, niin kaikki vaan rupee silleen ehdoin tahdoin kiusaa, miten mun nimi kirjoitetaan ja näin. Ja sitten jos mä vaikka kysyn, et mitä tuli läksyy tai jotain, niin ne ei niinku vastaa.*

H: *Koetko että se on enemmän ryhmä kuin yksittäiset kaverit, joka asettuu sinua vastaan?*

V: *Ryhmä.*

H: *Mitä siinä riitatilanteessa tapahtuu, että jäät yksin?*

V: *No niinku esim. jos siinä on ollut monta osapuolta, niin mulle on sanottu jotain pahoja asioita ja jään vaan yksin silleen. Sit mä oon poistunut erilaisista ryhmistä, että mä en sais enää draamaa sinne.*

H: *Tuntuuko se kavereiden painostus sinua kohtaan niin ikävältä, että se on se syy, miksi haluaisit vaihtaa koulua?*

V: *No joo.*

Ryhmän ulkopuolelle jättäminen voi toimia myös ilman sanallista viestintää. Tämä esimerkkitalanne nousi haastateltavan mieleen, kun keskustelimme välitunneilla tapahtuvasta vertaisten välisestä vuorovaikutuksesta:

H: *Onko sitten ne semmoiset juttelupiirit, niin tuleeko niissä koskaan tilannetta, että joku ei pääse siihen mukaan, vaikka haluaisi?*

V: *No ei... Joskus jos joku vaikka tulee siihen, esim. [...], niin jotkut on silleen, et kukaan ei oikein puhu sille mitään, niin se niinku vaan tönitään siit pois.*

Hylkäämisen tai huomiotta jättämisen aiheuttaman sosiaalisen yhteyden menetys liittyy ensisijaisesti yksilön aikaisempiin kokemuksiin. Vertaisten antama negatiivinen palaute tai toisaalta positiivisen palautteen puute voivat heikentää nuoren asemaa ystävyyssuhteissa sekä vähentää mahdollisuuksia luoda uusia sosiaalisia kontakteja (Junttila 2016, 160; Molden ym. 2009, 415–431). Mahdollisia pettymyksen kokemuksia lievittääkseen nuori voi jo valmiiksi varautua tuleviin kohtaamisiin torjuvalla asenteella. Seuraavan oppilaan kommentissa pettymyksen tunteet nousivat toistuvista ulkopuolisuuden kokemuksista:

H: *Onko joitakin sellaisia kavereita, jotka jättää sinut selkeästi ulkopuolelle ihan säännöllisesti vai onko se vain jotain satunnaista?*

V: *Ei oo mitään, että ne jättäis niinku koko ajan. Kyl niinku aina varmaan löytyy joku, joka jättää mut. Ei sillee, et kaikki.*

Kysymyksessä voi olla myös yksinäisyyteen tottuminen. Pitkään jatkuessaan yksinäisyydestä voi tulla osa itseä ja nuori voi ryhtyä peilaamaan elämäänsä sen kautta. Yksinäisen omasta toiminnastaan ja omista onnistumisistaan tekemät syy-seuraustulkinnat muuttuvat vähitellen kielteisiksi, mikä estää mahdollisten uusien sosiaalisten suhteiden syntymisen ja ylläpitämisen (Junttila 2016, 161).

Yksinäisyyden käsittely

Murrosiän alkaminen ajoittuu tänä päivänä keskimäärin ikävuosiin 8–13, ja murrosikä kestää noin kolmesta kuuteen vuotta. Yksilön kehityksessä lapsesta nuoreksi tapahtuu silloin kehon kasvun lisäksi myös tunne-elämän kehittymistä ja muutoksia mielialoissa (Väestöliitto 2021). Nuori kykenee 12–13-vuotiaana jo abstraktiin ja hypoteettiseen pohdintaan, vaikka ajattelun kehityksessä onkin paljon yksilöllisiä eroja. Kuudesluokkalainen tarkastelee itsessään tapahtuneita muutoksia välillä hyvinkin rakentavaan ja pohtivaan sävyyn:

H: *Mitä arvelet, että jos silloin kolme vuotta sitten kolmasluokkalaisena tapahtui tällöistä, niin minkä takia nyt ei sitten välttämättä tapahdu?*

V1: *No ehkä kun me ollaan vähän kasvettu. Noikaan kun ei kauheesti enää leiki, niin kyl me kaikki voidaan mennä vaik jutteleen.*

Useat tutkimukseen osallistuneet nuoret kokivat yksinäisyytensä vähentyneen. Lapsuuden peleissä ja leikeissä kohdattu yksin jääminen oli muuttanut muotoaan fyysisten leikkien vaihduttua monisyisempiin vuorovaikutustilanteisiin. Näiden kahden haastateltavan yksinäisyyden kokemuksen muutokset liittyivät sekä lasten ja nuorten toimintakulttuurissa tapahtuneisiin muutoksiin että omaan henkiseen kasvuun:

Yksinäisyyden kokemisen muutokset nuoreksi kasvamisen polulla

H: *Mitä ajattelet tästä aikaisemmasta kokemuksesta nyt, kun olet kuudesluokkalainen?*

V1: *Joo, kun joskus oli silleen, että jos mä niinku esim. jos mulla oli joku riita jonkun kaa ja se oli niis leikis, niin se jäi sit yksin, mä en halunnut olla sen kaa.*

H: *No onko nyt viime aikoina ollut semmoisia kokemuksia, että sinä olisit jäänyt yksin?*

V1: *Ei kun me ei enää kauheesti leikitä.*

H: *Mitä ajattelet nyt kolme vuotta sitten olleesta itsestäsi ja tästä kokemuksesta?*

V2: *Ei mua enää nykyään tuntuis tältä, mutta..*

H: *Niin, mutta silloin tuntui?*

V2: *Olin vähän pienempi.*

H: *Joo, no onko sulla muuten ollut semmoisia kokemuksia yksin jäämisestä tässä vuosien varrella vaikka nyt lähiakoina tai..?*

V2: *Ei, mutta ei mua enää pelota ees se..*

Jälkimmäisen esimerkin nuoren kolmen vuoden takaisia kokemuksia väritti kotona koettu yksinäisyyden pelko. Hänen piirustuksessaan ja kertomuksessaan kuvastui silloin ahdistus siitä, että ketään ei ollut kotona läsnä. (Ks. kuva 1.) Yksinäisyys oli ollut tälle nuorelle vahvasti mieleen jäävä kokemus, koska hän halusi nyt tehdyn haastattelun aikana vakuuttaa useaan kertaan, että ”enää ei pelota”. Pelon voittamisen myötä myös yksinäisyyden tunne väheni.



Kuva 1. Lapsen yksinäisyyden pelko kotona. Oppilaan piirustus 2016.

Murrosikäiset eivät yleensä hae opettajia tai vanhempia ratkaisemaan ongelmatilanteita, vaan päinvastoin koettavat pärjätä ilman aikuisten apua ja jopa peitellä ongelmiaan niin pitkään kuin mahdollista. Avun hakeminen koetaankin usein hävettävänä ja leimaavana, kuten tämän haastateltavan vastauksessa:

H: *Tuleeko sulle semmoinen olo, että sitten ne vielä enemmän tekee jotain, jos aikuiset puuttuu?*

V: *Niin, yleensä se on sillee, että jos joku kertoo niin sit on silleen, et oot kan-
telupukki ja kaikkee tolleen.*

Seuraavassa haastatteluepisodissa nuoren kommentit poikkeavat täysin edellä kuvatusta asetelmasta. Toisin kuin useimmat muut haastateltavat, tämä haastateltava koki aikuisten tarjoaman tuen tärkeäksi tilanteissa, joissa on jääty yksin:

H: *Onko sinussa itsessä tapahtunut jotain tai sinun elämässä, mikä on saanut sinut toimimaan toisin tai onko tapahtunut jotain muuta, mikä on johtanut siihen, että et ole enää kokenut yksin jäämistä?*

V: *Yks juttu, [kertoo innoissaan] mutta se ei niin kun muhun liity, vaan ehkä vähän semmonen kun nyttien kun ollaan vähän vanhempia, niin siitähän voidaan kertoa vanhemmille ja opettajille ja niille sanoo, kun ollaan vanhempia, niin sen vähän ymmärtää paremmin.*

H: *Eli se ikä tuo siihen vähän niin kuin ymmärrystä mukaanko?*

V: *Niin ja sitten ku on opettajille ja vanhemmille kerrottu tämmösestä, niin ne on sitten varmaan sanonu, miks on jätetty pois leikistä.*

Osa haastatelluista ei ollut jäänyt odottamaan ulkoapäin tulevaa muutosta tai tukea, vaan oli ryhtynyt toimimaan oma-aloitteisesti tilanteissa, joissa oli uhkana jäädä yksin, kuten näistä kommentteista käy ilmi:

H: *Onko sinun mielestä sinun elämässä ollut joitakin muutoksia, mitkä olisivat auttaneet siihen, että sinusta on tullut rohkeampi, että olet itse solminut niitä kaverisuhteita?*

V1: *No oon mä yrittänyt parhaani, mutta niin, että.. oon mä yrittänyt parhaani ja sillee, sillee.. Mä oon aina yrittänyt tulla tietysti sillee kysymään aina, et voit sä olla ja tälle, koska mä oon yrittäny päästä siihen kaveriporukkaan sillee, että joskus...*

H: *Mikä siihen on auttanut, että on pystynyt pitämään ne kaverisuhteet hyvänä?*

V2: *No, tehny kaikkee, mitä muut on halunnu.*

H: *Tuntuuko sinusta että joudut niin kuin tekemään sitä, mitä muut haluaa vai saato itekin olla päättämässä, mitä tehdään?*

V2: *Joo, kyllä mä saan päättää myös. Nyt on ollut sillee lähiaikoina myös, että on ollut aika samaa, mitä kaikki haluaa tehdä.*

Toimimalla enemmistön tavoin nuoret lunastivat paikkansa kaveriporukassa ainakin hetkellisesti. Se kuitenkin koettiin parempana vaihtoehtona kuin yksin ryhmän ulkopuolelle jääminen.

Yksinäisyys elämänpolun eri vaiheissa

Tarkastelemme seuraavaksi, miten tutkimuksen teemat (ajan vaikutus kokemuksiin, suhde vertaisiin ja yksinäisyyden käsittely) näkyvät eri aikapisteissä kerätyissä aineistoissa. Ajan kuluminen heijastui erilaisissa tavoissa avata, ilmaista ja kokea omaa yksinäisyyttä. Nuoret käyttivät osittain noloinakin pitämistään varhaisista kokemuksista usein vältteleviä kiertoilmaisuja. Lapset sen sijaan kuvasivat omaa yksinäisyyttään yksityiskohtaisen tarkasti piirroksin ja kirjoituksin. Vastentahtoisen yksinäisyyden aiheuttama paha olo näkyi piirroskuvien hahmojen surullisissa ilmeissä, asemoinnissa ja usein tummina värisävyinä. (Ks. kuva 2.) Kolmasluokkalaiset kokivat yksinäisyyttä sekä koulussa että vapaa-ajalla. Kokemuksista oli havaittavissa vaikeus löytää keinoja päästä osaksi ryhmiä. (Ks. kuva 3.)



Kuva 2. Vastentahtoinen yksinäisyys. Oppilaan piirustus 2016.



Kuva 3. Osattomuuden tunne. Oppilaan piirustus 2016.

Yksinäisyyteen liitetty hylätyksi tuleminen ja pelon tunne korostui kotona, jos perheenjäseneivät olleet läsnä. Kuudesluokkalaisilla yksinäisyyden kokeminen oli keskittynyt pääasiassa koulutilanteisiin, joissa yksinäisyys oli enemmän näkymättömissä, ja se myös haluttiin pitää muilta piilossa. Epäonnistuminen sosiaalisissa suhteissa toimi molemmissa ikäryhmissä pääasiallisena ponnahtauslautana yksinäisyyden syntymiselle. Kolmasluokkalaiset osoittivat yksinäistä kohtaan syrjivää asennetta jättämällä hänet konkreettisesti yksin ja etäälle muusta porukasta. (Ks. kuva 4.)



Kuva 4. Ulkopuolelle jätetty yksinäinen. Oppilaan piirustus 2016.

Lasten halu ja toistuvat yritykset päästä takaisin osaksi ryhmää oli suhteiden uudelleen rakentamisen kannalta ratkaiseva tekijä. Kuudesluokkalainen yksinäinen tuli yleensä syrjityksi ryhmän sisällä. Yksisuuntaisen, toisen yksilön tai vertaisryhmän torjunnan kohteeksi joutuneilla nuorilla ei juurikaan löytynyt rohkeutta tai kykyä reagoida ahdistusta herättäneisiin tilanteisiin. Tutkimuksissa tämänkaltaisen torjunnan on todettu olevan kokemuksena erityisen satuttava (Hymel ym.1999, 93). Sanattomat vihjeet, kuten tarkoituksellinen huomiotta jättäminen, aiheuttivat tutkittavissa ulkopuolisuuden tunteita silloinkin, kun he eivät joutuneet näkyvästi syrjäytetyiksi. Tällaiset kokemukset saivat osan nuorista vetäytymään vapaaehtoisesti ryhmän ulkopuolelle välttyäkseen kokemasta uudestaan samankaltaisia ahdistavia tilanteita. Hylätyksi tuleminen tai riittämättömyyden tunne suhteessa vertaisiin kääntyi monesti itsetutkiskeluksi omasta huonommuudesta. (Vrt. esim. Junttila 2016.) Tämä nousi esille myös niiden nuorten pohdinnoissa, joilla oli pitkään kestänyt ja turvattu asema kaveripiireissä.

Yksinäisyys oli nuorten elämässä läsnä ajoittaisina hetkinä tai toistuvissa, lähinnä koulun toimintaan liittyvissä tilanteissa. Vain muutamalla yksinäisyys oli kroonistunut. Se yksinäisyys, mikä tuntui 3.-luokkalaisen lapsen kokemana surulliselta tai pelottavalta, näyttyi tänä päivänä monen nuoren silmissä tiettyyn ikä- ja kehitysvaiheeseen kuuluvana asiana. Muutos suhtautumisessa jo koettuun tulkittiin usein oman kasvun ja lisääntyneen ymmärryksen kautta. Niissä nuorissa, joiden yksinäisyyden kokemukset olivat jatkuneet koko mittausjakson ajan, oli sen sijaan nähtävissä sekä luovuttamista että sopeutumista valitsevaan tilanteeseen. Yksinäisyyden alkuperä voitiin harvoin kohdistaa yhteen lähteeseen (ks. esim. Rönkä 2017, 132), sillä taustalla oli usein moniulotteisia ja monisyisiä sosiaalisia

tilanteita, joissa yksinäisyys sai alkunsa. Yksin jäänyt nuori ei mieltänyt aikuisten tarjoamaa ulkopuolista tukea ensisijaisena apuna yksinäisyyteen, vaan haki ratkaisua ja hyväksyntää vertaisten keskuudesta. Avuntarve yksinäisyydestä irti pääsemiseen heijastui myös tämän oppilaan kommentissa: ”Joku kaveri huomais”.

Tutkimukseen osallistuneista nuorista noin neljäsosa ei ollut kokenut tai ei muistanut kokeneensa yksinäisyyttä kolmannen luokan jälkeen. Tähän ryhmään kuuluvat esittivät innokkaimmin omia ratkaisuehdotuksiaan yksinäisyyden vähentämiseksi, siitä selviämiseksi tai toisten yksinäisten auttamiseksi. Moni haastateltavista halusi välttää tai ennaltaehkäistä keskinäisiä riitoja, toiset taas halusivat luoda uskoa tulevaan ja osoittivat jo kehittymässä olevaa empatiakykyä. Koko tutkimusjoukon vastauksissa näkyi kykyä laskelmoida etukäteen, miten porukassa kannattaa toimia, ettei jää yksin. Muutamat nuoret osoittivat myös itsehillinnän ja tilannetajun kehittymistä kaverisuhteissaan. Sinnikkyyttä yrittää korjata rikki menneitä suhteita löytyi tilanteissa, joissa yhteys kavereihin oli syystä tai toisesta katkenut.

Pohdinta

Tässä seurantatutkimuksessa tarkastelimme kuudesluokkalaisten nuorten kokemia yksinäisyyttä kolmen vuoden aikaperspektiivissä. Tutkimus asettuu osaksi yksinäisyydetutkimuksen kenttää ja yhteiskunnassa käytävää keskustelua lasten ja nuorten lisääntyvästä yksinäisyydestä. Tutkimuksemme tavoitteena oli selvittää, miten nuoret kokevat ja näkevät yksinäisyyden ajan muutoksissa. Tutkimukseen osallistuneiden haastattelussa tuottama informaatio yksinäisyyden kokemuksista ja niihin liittyvistä tunteista ja merkityksistä ankkuroitui heidän kolmen vuoden takaisin kokemuksiinsa. Yksinäisyyden kokemukset rakentuivat vaihtuvissa konteksteissa, joissa sosiaaliset suhteet olivat alttiina muutoksille. Tutkimuksen johtopäätöksinä voidaan esittää, että lapsena koettu yksinäisyys voi jättää murrosikäiseen nuoreen pitkäaikaisen emotionaalisen jäljen, jonka kohtaamiseen ja läpikäymiseen tarvitaan omien tunne- ja vuorovaikutustaitojen lisäksi sekä aikuisten että erityisesti toisten nuorten tukea. Kuudesluokkalaisten kokivat yksinäisyyttä määrällisesti vähemmän kuin aiemmin, mutta kokemukset olivat usein moniulotteisempia ja pidempikestoisia kuin kolmen vuoden takaisissa aineistoissa. Samankaltaisiin tuloksiin nuorten kokemasta yksinäisyydestä on päädytty myös aikaisemmissa tutkimuksissa (ks. esim. Larson 1999, 260; Parkhurst & Hopmeyer 1999, 65–67). Ahdistusta, pelkoa ja riittämättömyyden tunnetta herättivät tilanteet, joissa yksin jääminen toistui aikaisempien kokemusten kaltaisena.

Tässä tutkimuksessa yksinäisyys kilpistyi ryhmäilmiöksi. Ryhmien sisäiset valinnat määrittivät sen, kenen puolella ollaan ja samalla myös sen, kenet suljetaan ulkopuolelle. Rohkeutta asettua yksin jääneen vertaisen puolelle oman ryhmässä saavutetun aseman kustannuksella löytyi harvoin. Pahimmillaan ryhmän painostus ja omien sosiaalisten taitojen puutteellisuus sekä näiden seurauksena vahvistunut kielteinen minäkuva johtivat äärimmäisiin ratkaisuihin, kuten koulunvaihtoon. Pörhölä (2008, 94) on todennut, että oppilaan vertaissuhteet eivät välttämättä muodostu palkitseviksi ja häntä tukeviksi, koska oppilaat ohjataan koulussa vertaissuhteisiinsa ulkoapäin. Hyvinkin erilaiset yksilöt päätyvät näin yhteen vuosikausiksi, mikä voi asettaa haasteita toimivien kaverisuhteiden luonnille. Monet tämän tutkimuksen nuorista olivat kuitenkin valmiita tekemään kompromisseja ja sopeutumaan tilanteisiin. Nuoret pyrkivät minimoimaan vastenmielisten kokemustensa haittoja, koska yhteyttä vertaisiin pidettiin oman elämän sujuvuuden kannalta ensiarvoisen tärkeänä. Toiset nuoret edustivat yksinäisille jatkuvuutta ja pysyvyyttä, mahdollisuutta päästä osalliseksi

nuorten muuttuviin ja osin suljettuihinkin maailmoihin. Tulokset sivuavat Qualterin ja kollegoiden (2015) tutkimuksen tuloksia eri-ikäisten yksinäisten halusta rakentaa uudelleen suhteita toisiin ihmisiin. Tulokset ovat myös yhteneväisiä Röngän (2017) tutkimuksen tulosten kanssa toimivien vertaissuhteiden merkityksestä yksinäisyyden lieventämisessä.

Tämän tutkimuksen kolmen vuoden aikakehys on tutkittavien elämässä ollut jatkuvasti avoimena uusille muutoksille ja tulkinnoille. Eri mittauskerroilla tuotettu tieto valikoitui sen mukaan, miten nuoret tiedon ja tapahtuneen kulloinkin hahmottivat. Luottamussuhteen ylläpitämiseen liittyvät kysymykset ovat osaltaan vaikuttaneet siihen, mitä sensitiivisistä ja omakohtaisesta yksinäisyydestä on haluttu haastattelijalle kertoa. Tämän vuoksi tutkimusaineisto voi sisältää epä johdonmukaisuuksia tai siitä voi puuttua tietoa. Siitä huolimatta, että oppilaat ovat tehneet valintoja kertomansa sisällön suhteen, voidaan tuloksia pitää uut-ta tietoa tuovina. Erityisen tärkeää on tutkimuksen hyöty nuorten yksinäisyyteen liittyvän tietämyksen lisäämiseksi. Koska tutkimusjoukko oli verrattain pieni, ei tutkimuksen tuloksia voida yleistää laajasti. Tämä tutkimus puoltaa kuitenkin paikkaansa tutkittavien oman näkökulman esiin tuomisessa, kun tarkastellaan yksinäisyyden ajallisia muutoksia lasten ja nuorten elämässä.

Nuorten elämänpolulla kohtaaman yksinäisyyden haitallisia vaikutuksia ei voi sivuuttaa. Avainasemassa on se, miten yksinäisyys voitaisiin tunnistaa jo varhaisemmassa vaiheessa yksilön elämänkaarta. Ajoissa aloitettu osallisuutta tukeva vuorovaikutuksellinen toiminta koulun tasolla voi tarjota välineitä toisten ihmisten kohtaamisiin ja oman yksinäisyyden käsittelyyn. Kavereiden merkitys yksinäisyyttä torjuvina ja sosiaalista turvaa tuovina vertaisina tulisi myös ottaa huomioon alakoulusta alkaen kummi- ja tukioppilastoiminnan kautta. Tämän tutkimuksen yksinäisyys keskittyi nuorten kasvokkain tapahtuviin vuorovaikutustilanteisiin. Kanssakäymisen siirtyminen entistä enemmän sosiaalisen median ympäristöihin herättää myös kysymyksiä siitä, kadotammeko tulevaisuudessa kokonaan nuorten äänen? Piiloutuuko yksinäisyys entistä rajatumpiin ja vaikeammin saavutettaviin maailmoihin? Jatkotutkimuksissa olisikin tärkeää tavoittaa yksinäiset nuoret myös nopeasti muuttuvassa sähköisessä viestimaailmassa, kohdata heidät kasvotusten ja pysähtyä kuuntelemaan, mitä heillä on kerrottavaa omista yksinäisyyden kokemuksistaan. Jatkotutkimuksissa kiinnostuksen tulisi kohdistua siihen, miten vertaisryhmien ulkopuolelle pudonneiden yksinäisten omia kokemuksia saataisiin vielä paremmin hyödynnettyä pohdittaessa interventioita lasten ja nuorten yksinäisyyden vähentämiseksi.

Käytetty aineisto

Peruskoulun oppilaiden haastattelut, 22 kpl. Haastattelut on tämän tutkimuksen ensimmäisen kirjoittaja tehnyt joulukuussa 2019. Haastatteluaineistoa säilyttää tutkimuksen tekijä.

Peruskoulun oppilaiden piirustukset, 22 kpl. Piirustukset on tehty marraskuussa 2016 tämän tutkimuksen ensimmäisen kirjoittajan aloitteesta. Piirustuksia säilyttää tutkimuksen tekijä.

Kirjallisuus

Asher, Steven R., & Paquette, Julie A. 2003. Loneliness and peer relations in childhood. *Current Directions in Psychological Science* 12 (3), 75–78. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01233>

- Brennan, Tim 1982. Loneliness at adolescence. Teoksessa Peplau, Letitia A. & Perlman, Daniel (toim.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley & Sons, 123–134.
- Burgess, Kim; Ladd, Gary; Kochenderfer, Becky; Lambert, Sharon & Birch, Sondra 1999. Loneliness during early childhood: The role of interpersonal behaviors and relationships. Teoksessa Rotenberg, Ken J. & Hymel, Shelley (toim.), *Loneliness in childhood and adolescence*. Cambridge: Cambridge University Press, 109–134. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511551888.006>
- Cassidy, Jude & Asher, Steven R. 1992. *Loneliness and peer relations in young children*. Child Development 63 (2), 350–365. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1992.tb01632.x>
- Cutrona, Carolyn E. 1982. Transition to college: Loneliness and the process of social adjustment. In Peplau Letitia A. & Perlman, Daniel (toim.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley, 291–309.
- Eskola, Jari 2001. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen tutkimuksen analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Aaltola, Juhani & Valli, Raine (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin II*. Jyväskylä: PS-kustannus, 133–157.
- Gill, Ciara; Watson, Lindsey; Williams, Charlotte & Chan, Stella W. Y. 2018. *Social anxiety and self-compassion in adolescents*. Journal of Adolescence 69 (1), 163–174. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.10.004>
- Goossens, Luc 2006. Emotion, affect, and loneliness in adolescence. Teoksessa Jackson, Sandy & Goossens, Luc (toim.), *Handbook of adolescent development*. London: Psychology Press, 51–70. <https://doi.org/10.4324/9780203969861-4>
- Goossens, Luc & Marcoen, Alfons 1999. Adolescent loneliness, self-reflection, and identity: From individual differences to developmental processes. Teoksessa Rotenberg, Ken J. & Hymel, Shelley (toim.), *Loneliness in childhood and adolescence*. Cambridge: Cambridge University Press, 235–236, 240–241. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511551888.011>
- Harinen, Päivi 2008. Hyvä, paha yksinäisyys. Itsellisyys, yksinäisyys ja ystävyys myöhäisnuoruudessa. Teoksessa Autio, Minna, Eräranta, Kirsi & Myllyniemi, Sami (toim.), *Polarisoitua nuoruus? Nuorten elinolot -vuosikirja*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 87.
- Herkama, Sanna 2012. *Koulukiusaaminen. Loukkaavat vuorovaikutusprosessit oppilaiden vertaissuhteissa*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto, 109–135. <https://doi.org/10.33352/prlg.95886>
- Hirsjärvi, Sirkka & Hurme, Helena 2001. *Tutkimushaastattelu. Teemahaastattelun teoria ja käytäntö*. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Hymel, Shelley, Tarulli, Donato, Hayden Thompson, Laura & Terrell-Deutsch, Beverley 1999. Loneliness through the eyes of children. Teoksessa Rotenberg, Ken J. & Hymel, Shelley (toim.), *Loneliness in childhood and adolescence*. Cambridge: Cambridge University Press, 80–106. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511551888.005>
- Jones, Warren H. 1982. Loneliness and social behavior. Teoksessa Peplau Letitia A. & Perlman, Daniel (toim.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley, 238–252.
- Junttila, Niina 2016. Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa Saari, Juho (toim.), *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus, 62–65, 160.

- Junttila, Niina, Vauras, Marja, Niemi, Päivi M. & Laakkonen, Eero 2012. Multisource assessed social competence as a predictor for later loneliness, social anxiety, and social phobia. *Journal for Educational Research Online* 4 (1), 73–98.
- Karisto, Antti & Tiilikainen, Elisa 2017. Yksinäisyys ja aika. *Yhteiskuntapolitiikka* 82 (5), 527–535.
- Keltner, Dacher, Capps, Lisa, Kring, Ann M., Young, Randall C. & Heerey Erin A. 2001. Just teasing: A conceptual analysis and empirical review. *Psychological Bulletin* 127 (2), 229–248. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.127.2.229>
- Kiilakoski, Tomi 2012. Koulu nuorten näkemänä ja kokemana. *Tutkimusinventaaari: Nuorisotutkimuksen nuorten koulukokemuksista*. Muistiot 2012:6. Helsinki: Opetushallitus, 17.
- Kinney, Terry A. 1994. An inductively derived typology of verbal aggression and its associations to distress. *Human Communication Research* 21 (2), 183–223. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2958.1994.tb00345.x>
- Korkiamäki, Riikka 2014. ”Jos mä nyt voisin saada ystäviä”: Ulkopuolisuus vertaisuuhteissa nuorten kokemana. Teoksessa Gissler, Mika, Kekkonen, Marjatta, Känkänen, Päivi, Muranen, Päivi & Wrede-Jäntti, Matilda (toim.), *Nuoruus toisin sanoen: Nuorten elinolot -vuosikirja*. Helsinki: Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 38–50.
- Kurtelius, Tuulikki & Kumpulainen, Kristiina 2021. Alakouluikäisten lasten kokemuksia yksinäisyydestä. *Kasvatus* 52 (2), 194–208. <https://doi.org/10.33348/kvt.111444>
- Laine, Kaarina 2005. *Minä, me ja muut sosiaalisissa verkostoissa*. Helsinki: Otava, 12.
- Laine, Timo 2015. Miten kokemusta voidaan tutkia? Fenomenologinen näkökulma. Teoksessa Valli, Raine & Aaltola, Juhani (toim.), *Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2*. Jyväskylä: PS-kustannus, 28–45.
- Larson, Reed W. 1999. The uses of loneliness in adolescence. Teoksessa Rotenberg, Ken J. & Hymel, Shelley (toim.), *Loneliness in childhood and adolescence*. Cambridge: Cambridge University Press, 244–262. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511551888.012>
- Liu, Xinyi, Yang, Ying, Wu, Hang, Kong, Xiangjing & Cui, Lijuan 2020. The roles of fear of negative evaluation and social anxiety in the relationship between self-compassion and loneliness: A serial mediation model. *Current Psychology* 41, 5249–5257. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-01001-x>
- Marcoen, Alfons & Goossens, Luc 1993. Loneliness, attitude toward aloneness and solitude – Age differences and developmental significance during adolescence. Teoksessa Jackson, Sandy & Rodriguez-Tomé, Hector (toim.), *Adolescence and its social worlds*. Hove (UK): Erlbaum, 197–227.
- Manen, Max van 1990. *Researching Lived Experience: Human Science for an Action Sensitive Pedagogy*. New York: SUNI Press.
- McLeod, Julie 2003. Why we interview now – reflexivity and perspective in a longitudinal study. *International Journal of Social Research Methodology* 6 (3), 201–212. <https://doi.org/10.1080/1364557032000091806>
- Molden, Daniel C., Lucas, Gale M. & Gardner, Wendi L. 2009. Motivations for prevention or promotion following social exclusion: Being rejected versus being ignored. *Journal of Personality and Social Psychology*. American Psychological Association 96 (2), 415–431. <https://doi.org/10.1037/a0012958>
- Mund, Marcus, Freuding, Maren M., Möbius, Kathrin, Horn, Nicole & Neyer, Franz J. 2020. The Stability and Change of Loneliness Across the Life Span: A Meta-Analysis of

- Longitudinal Studies. *Personality and Social Psychology Review* 24 (1), 24–52. <https://doi.org/10.1177/1088868319850738>
- Neale, Bren 2012. Qualitative longitudinal research: An introduction to the timescapes methods guides series. Timescapes Methods Guides Series 1.
- Neale, Bren & Flowerdew Jennifer 2003. Time, texture and childhood. The contours of longitudinal qualitative research. *International Journal of Social Research Methodology* 6, 189–199. <https://doi.org/10.1080/1364557032000091798>
- Nikander, Pirjo 2014. Laadullinen pitkittäistutkimus ja terveyst. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 51, 243–252.
- Nikander, Pirjo 2019. Laadullisen seurantatutkimuksen lyhyt oppimäärä. Puheenvuoro Metodifestivaaleilla Tampereella 2019. Diasarja.
- Ollikainen, Taru 2011. Suosipeli yläkouluun informaalin kulttuurin kentällä – tyttöjen kamppailua mukaanpääsystä. *Kasvatus* 42 (5), 473.
- Parkhust, Jennifer T. & Hopmeyer, Andrea 1999. Developmental change in the sources of loneliness in childhood and adolescence: Constructing a theoretical model. Teoksessa Rotenberg, Ken J. & Hymel, Shelley (toim.), *Loneliness in childhood and adolescence*. Cambridge: Cambridge University Press, 65–67. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511551888.004>
- Peplau, Letitia A. & Perlman, Daniel 1982. Perspectives on loneliness. Teoksessa Peplau Letitia A. & Perlman, Daniel (toim.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley, 1–18.
- Perlman, Daniel & Peplau, Letitia A. 1981. *Toward a Social Psychology of Loneliness*. London: Academic Press, 32–56.
- Perlman, Daniel & Landolt, Monica A. 1999. Examination of loneliness in children-adolescents and in adults: Two solitudes or unified enterprise? Teoksessa Rotenberg, Ken J. & Hymel, Shelley (toim.), *Loneliness in childhood and adolescence*. Cambridge: Cambridge University Press, 344–347. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511551888.016>
- Pörhölä, Maili 2008. Koulukiusaaminen lapsen ja nuoren hyvinvoinnin uhkana. *Est, hyvinvoinnin ja terveyden edistämisen lehti* 8 (1), 1–2.
- Qualter, Pamela & Munn, Penny 2002. *Journal of child psychology and psychiatry* 43 (2), 233–244. <https://doi.org/10.1111/1469-7610.00016>
- Qualter, Pamela, Brown, Stephen L., Munn, Penny & Rotenberg Ken J. 2010. Childhood loneliness as a predictor of adolescent depressive symptoms: an 8-year longitudinal study. *European Child & Adolescent Psychiatry* 19, 493–501. <https://doi.org/10.1007/s00787-009-0059-y>
- Qualter, Pamela, Vanhalst, Janne, Harris, Rebecca, Van Roekel, Eeske, Lodder, Gerine; Bangee, Munirah, Maes, Marlies & Verhagen, Maaïke 2015. Loneliness Across the Life Span. *Perspectives on Psychological Science* 10 (2), 250–264. <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>
- Renshaw, Peter D. & Brown, Peter J. 1993. Loneliness in middle childhood: Concurrent and longitudinal predictors. *Child Development* 64, 1271–1284. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.1993.tb04200.x>
- van Roekel, Eeske, Scholte, Ron H. J., Engels, Rutger C. M. E., Goossens, Luc and Verhagen, Maaïke 2014. Loneliness in the Daily Lives of Adolescents: An Experience Sampling Study Examining the Effects of Social Contexts. *Journal of Early Adolescence* 35, 1–26. <https://doi.org/10.1177/0272431614547049>

- Rokach, Ami 2013. Loneliness Updated: An introduction. Teoksessa Rokach, Ami (toim.), *Loneliness updated. Recent research on loneliness and how it affects our lives*. New York: Taylor & Francis, 1–3. <https://doi.org/10.4324/9781315873367>
- Rotenberg, Ken J. 1999. Childhood and adolescent loneliness: An introduction. Teoksessa Rotenberg, Ken J. & Hymel, Shelley (toim.), *Loneliness in childhood and adolescence*. Cambridge: Cambridge University Press, 3–8. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511551888.001>
- Rönkä, Anna Reetta 2017. *Experiences of loneliness from childhood to young adulthood. Study of the Northern Finland Birth Cohort 1986*. Oulu: Oulun yliopisto.
- Saldaña, Johnny 2003. *Longitudinal qualitative research: Analyzing change through time*. Oxford: Altimira Press, 51–52.
- Salmivalli, Christina & Voeten, Marinus 2004. Connections between attitudes, group norms, and behavior in bullying situations. *International Journal of Behavioral Development* 28 (3), 246–258. <https://doi.org/10.1080/01650250344000488>
- Salo, Anna-Elina; Junttila, Niina & Vauras, Marja 2020. Social and Emotional Loneliness: Longitudinal Stability, Interdependence, and Intergenerational Transmission Among Boys and Girls. *Family Relations* 69, 151–165. <https://doi.org/10.1111/fare.12398>
- Schinka, Katherine C., Van Dulmen, Manfred H. M., Mata, Andrea D., Bossarte, Robert & Swahn, Monica 2013a. Psychosocial predictors and outcomes of loneliness trajectories from childhood to early adolescence. *Journal of Adolescence* 36, 1251–1260. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.08.002>
- Schinka, Katherine C., Van Dulmen, Manfred H. M., Bossarte Robert & Swahn, Monica 2013b. Association between loneliness and suicidality during middle childhood and adolescence: Longitudinal effects and the role of demographic characteristics. Teoksessa Rokach, Ami (toim.), *Loneliness updated*. New York: Routledge, 105–118.
- Sippola, Lorrie K. & Bukowski, William M. 1999. Self, other and loneliness from a developmental perspective. Teoksessa Rotenberg, Ken J. & Hymel, Shelley (toim.), *Loneliness in childhood and adolescence*. Cambridge: Cambridge University Press, 280–295. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511551888.014>
- THL, Kouluterveyskysely 2019 [www-lähde]. < <https://thl.fi/kouluterveyskysely/tulokset> > (Luettu 7.1.2021).
- THL, Kouluterveyskysely 2021 [www-lähde]. < <https://thl.fi/kouluterveyskysely/tulokset> > (Luettu 10.1.2022).
- Tiikkainen, Pirjo 2006. *Vanhuusiän yksinäisyys. Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Tiilikainen, Elisa 2016. *Yksinäisyys ja elämäntilanne: Laadullinen seuranta tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä*. Valtiotieteellisen tiedekunnan julkaisuja 2016:4. Helsinki: Helsingin yliopisto.
- Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2002. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Vangelisti, Anita L. 2001. Making sense of hurtful interactions in close relationships: When hurt feelings create distance. Teoksessa Manusov, Valerie & Harvey, John H. (toim.), *Advances in personal relations. Attribution, communication behavior, and close relationships*. Cambridge: Cambridge University Press, 38–58.
- Väestöliitto, Murrosikä 2021. [https://doi.org/10.1016/S1538-4721\(21\)00084-2](https://doi.org/10.1016/S1538-4721(21)00084-2)
- Weiss, Robert S. 1987. Reflections on the present state of loneliness research. *Journal of Social Behavior and Personality* 2 (2), 1–16.

Yksinäisyyden kokemisen muutokset nuoreksi kasvamisen polulla

Young, Stacy L. & Bippus, Amy M. 2001. Does it make a difference if they hurt you in a funny way? Humorously and non-humorously phrased hurtful messages in personal relationships. *Communication Quarterly* 49 (1), 35–52. <https://doi.org/10.1080/01463370109385613>

KM Tuulikki Kurtelius on jatko-opiskelija Helsingin yliopistossa kasvatustieteellisessä tiedekunnassa.

KT Kristiina Kumpulainen työskentelee Helsingin yliopiston kasvatustieteellisessä tiedekunnassa professorina.