

Nuorten näkemyksiä yksinäisyyden ratkaisuksista

- Nuorten yksinäisyys on laaja sekä syiltään ja seurauksiltaan moniulotteinen ongelma, jonka ratkaisemiseksi on hyvä kuunnella myös nuorten omia ehdotuksia. Kyselyymme vastanneesta 4 131:sta 8.- ja 9.- luokkalaisesta nuoresta 11 prosenttia oli tuntenut itsensä usein yksinäiseksi.
- Laadullisessa analyysissä haettiin vastausta siihen, millaisia ratkaisuja nuoret esittävät yksinäisyyteen. Kysely toteutettiin kouluympäristössä, koska koulu on muutoinkin olennainen osa nuorten kokemusmaailmaa, ja vastauksissa nousikin suurimpaan osaan koulun rooli yksinäisyyden vähentämisessä. Myös kotiin ja harrastuksiin liittyviä ideoita oli paljon.
- Suurella osalla nuorista on hyvinkin jäsentynyt kuva yksinäisyydestä ilmiönä ja sen ratkaisusta. Nuoret lataavat aikuisille suuret odotukset sekä yksinäisyyden tunnistamisessa että sen ehkäisyssä.
- Nuorten esittämät ratkaisut yksinäisyyskokemusten vähentämiseksi kohdistuisivat laajasti eri yhteisöihin, joissa nuoret viettävät aikaansa. Aikuisten pitäisi kiinnittää huomiota siihen, miten toimintaa ja palveluita toteutetaan niin, että yksinäisyyden ja ulkopuolelle jäämisen riskit vähenevät.



ILKKA VIRMASALO
projektitutkija, YTT
Itla



SUVI-SADETTA KAARAKAINEN
Projektitutkija, FT
Itla



ANNI KYÖSTI
Projektitutkija, HT
Itla

Kuten yksinäisyys yleensäkin, lasten ja nuorten yksinäisyys on hyvin moniulotteinen ilmiö. Yksinäisyyteen on erilaisia syitä, ja kokemukset siitä ovat hyvin henkilökohtaisia. Yksinäisyys on perinteisesti määritelty subjektiivisena kokemuksena, jossa yksilö kokee ihmiskontaktiansa olevan joko laadullisesti tai määrällisesti riittämättömiä (Cacioppo & Patrick, 2008; Junttila ym., 2010). Määritelmää on tutkimuksessa usein lähestytty kolmen eri ulottuvuuden perusteella: sosiaalisen, emotionaalisen tai eksistentiaalisen yksinäisyyskokemuksen, joista sosiaalinen yksinäisyys viittaa ystävien tai kontaktien puutteeseen, emotionaalinen yksinäisyys yhteyden tai ymmärryksen puutteeseen ja eksistentiaalinen yksinäisyys tunteeseen elämässä yksyksissä olemisesta (Hemberg ym., 2022).

Yksinäisyyttä on pitkään tutkittu kvantitatiivisin menetelmin, jolloin sen on osoitettu yhdistyvän muihin ongelmiin, kuten sosiaaliseen ahdistukseen (Cavanaugh & Buehler, 2016; Storch & Masia-Warner, 2004), masennukseen (Cacioppo & Patrick, 2008; Erzen & Çikrikci, 2018; Heinrich & Gullone, 2006) ja kiusatuksi tulemisen kokemuksiin (Acquah ym., 2016; Berguno ym., 2004; Segrin ym., 2013). Yksinäisyyteen on liitetty myös somaattisten oireiden lisääntymistä ja opiskelu-uralta syrjäytymisen riskin kasvua (Junttila, 2022).

Nuoria kohdatessa tulisikin huomioida yksinäisyyden moninaiset syyt, ilmenemismuodot ja seuraukset. Tarkoituksenmukaisen, yksinäisyyden moninaisuudelle herkän palvelujärjestelmän avulla voidaan edistää ja ylläpitää nuorten hyvinvointia, osallisuutta ja elämäntilannetta. Jotta nuorille voidaan kohdentaa oikeanlaisia tukitoimia ja palveluita, on palvelujen kehittämisessä olennaista ottaa huomioon nuorten omat kokemukset ja tarpeet. (Karvonen ym., 2018, s. 28–29.) Nykyisin julkiset palvelut yksinäisyyden ehkäisemiseksi ovat kuitenkin yleensä siloutuneita eri toimialoille, mikä ei ole ideaalimalli edistämään ratkaisujen kehittämistä kompleksiseen ilmiöön. (Laaninen & Niemelä, 2023, s. 243; *Kyösti & Laasanen, tulossa.)

”Jotta nuorille voidaan kohdentaa oikeanlaisia tukitoimia ja palveluita, on palvelujen kehittämisessä olennaista ottaa huomioon nuorten omat kokemukset ja tarpeet.”

PISA-tutkimuksen mukaan yksinäisyys kouluissa lisääntyi vuosina 2012–2018 tutkituista 37 maasta 36:ssa. Maailmanlaajuisesti yksinäisyyttä koulussa kokeneiden osuus lähes kaksinkertaistui vuodesta 2012 vuoteen 2018 (Twenge ym., 2021). Vuoden 2023 Kouluterveyskyselyn tulosten perusteella yksinäisyyttä kokeneiden määrä oli vielä keväällä 2023 pysynyt pandemian aikana havaitulla kohonneella tasolla. Tytöistä 21 prosenttia ja pojista 9 prosenttia tuntee olonsa yksinäiseksi, joskin pojat ilmoittavat tyttöjä useammin, ettei heillä ole yhtään läheistä ystävää. Valtionhallinnossa onkin herätty yksinäisyyden riskeihin: eduskuntaan on perustettu yksinäisyyden ja ostrakismien vähentämisen laajapohjainen työryhmä, joka valmistelee Suomeen kansallista yksinäisyysstrategiaa (STT, 2023).

Laajoja lasten ja nuorten yksinäisyyden ennaltaehkäisyyn ainakin välillisesti liittyviä ohjelmia on toteutettu Suomessa jo aiemminkin. Sosiaalisen hyvinvoinnin lisäämisen hankkeista tunnetuin on ensisijaisesti kiusaamisen vastustamiseen kohdistuva [KiVa Koulu-ohjelma](#). Australialaislähtöinen, Aseman Lapset ry:n Suomessa koordinoima [Friends-toimintakaan](#) ei nimestään huolimatta ole varsinaisesti yksinäisyyden torjumiseen vaan yleisesti tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittämiseen tähtäävä ohjelma. Vuonna 2022 alkanut [School to Belong -ohjelma](#) on selkeimmin nimenomaan yksinäisyyden vähentämiseen pyrkivä kokonaisuus.

Yksinäisyyden vaikutukset ovat merkittäviä nuorten hyvinvoinnin näkökulmasta. Aiemmassa tutkimuksessa nuorten näkökulma ratkaisujen pohtimisessa on kuitenkin jäänyt vähälle huomiolle. Nuorten näkemysten tutkiminen osana yksinäisyyskeskustelua on tärkeää, ja tällä tutkimuksella täytämme tutkimustarvetta. Tutkimuskysymyksiä ovat: a) *kuinka yleisiä yksinäisyyskokemukset ovat vastaajajoukossa* ja b) *millaisia ratkaisuja nuoret ehdottavat yksinäisyyskokemusten vähentämiseksi*. Tutkimuksen tavoitteena on kuvata, millaisia ajatuksia nuorilla on yksinäisyysongelman ratkaisemiseksi.

NUORTEN KOKEMA YKSINÄISYYS

Nuorten kokema yksinäisyys on merkittävä ilmiö, koska se sijoittuu ajallisesti kehitysvaiheeseen, jossa nuori alkaa irtautua vanhemmistaan ja perhesiteistään ja jossa kaverit ja muut vertaiset alkavat toimia ensisijaisena sosiaalisen tuen lähteenä. Samanaikaisesti nämä vertaisuudet vaikuttavat aiempaa voimakkaammin nuoren tunne-elämään ja minäkuvaan (Casey ym., 2010). Monimutkaiset suhteet vertaisiin ja mahdollinen vertaisten taholta torjutuksi tuleminen voivat lisätä yksinäisyyden kokemuksia ja aiheuttaa merkittävää ahdistusta. Myös romanttisten suhteiden puuttuminen on yksi merkittävä tekijä nuorten kokemassa yksinäisyydessä (Qualter ym., 2015; Vanhalst ym., 2014; Van Roekel ym., 2015). Tutkimukset osoittavat, että tässä kehitysvaiheessa nuoret ovat erityisen alttiita mielenterveysongelmille, kuten yksinäisyydelle ja sosiaaliselle ahdistukselle (Laakso ym., 2022; Junttila, 2010), ja saattavat kohdata myöhemmin psykologisia haasteita sopeutumisessa ja toimintakyvyssä (Duprey ym., 2019; Arslan, 2018; Hagborg ym., 2017; Paul & Eckenrode, 2015).

Nuorten vertaistukeen tarkoitetun keskustelupalstan yksinäisyyskokemuksista tehdyn laadullisen tutkimuksen mukaan erilaisia yksinäisyyden muotoja tunnistettiin kahdeksan. Ne olivat

- 1) kiusaamiseen ja väkivaltaan liittyvä yksinäisyys
- 2) emotionaalinen yksinäisyys
- 3) kumuloituneisiin ongelmiin liittyvä yksinäisyys
- 4) sosiaalinen yksinäisyys
- 5) ostrakismipohjainen yksinäisyys
- 6) normista poikkeamiseen liittyvä yksinäisyys
- 7) eksistentiaalinen yksinäisyys
- 8) perheympäristöön liittyvä yksinäisyys (Kaarainen ym., tulossa).

Nuorten kokema yksinäisyys on siis moniulotteista ja dynaamista eikä aina liity vain ihmissuhteiden puuttumiseen tai niiden epätydyttävyyteen vaan on usein myös tietynlaista yksin olemista maailmassa (Hemberg ym., 2022; Verity ym., 2022) (*Kaarainen ym., tulossa). Yksinäisyys on yhteydessä myös huono-osaisuuteen ja heikkoon sosioekonomiseen asemaan (Kraav ym., 2021, s. 553). Nuorten heikko sosioekonominen asema on yhteydessä huonopiiniin sosiaalisiin suhteisiin perheen ja ystävien kanssa sekä huonopaan sosiaaliseen tukeen (Winding & Andersen, 2015, s. 4).

”Aikuiset eivät aina havaitse tai ymmärrä lasten ja nuorten yksinäisyyttä.”

Vuonna 2019 tehdyn tutkimuskatsauksen mukaan (Väljörvi, 2019) lasten ja nuorten omia kokemuksia yksinäisyydestä tulisi kuunnella paremmin, sillä aikuiset eivät aina havaitse tai ymmärrä lasten ja nuorten yksinäisyyttä. Katsauksessa todettiin, että kouluun tulisi palkata lasten ja nuorten hyvinvointiin erikoistuneita opettaja-asiantuntijoita, ja aikaa tulisi varata kiireettömälle keskustelulle lasten kanssa. Luokkatovereiden sosiaalinen tuki vähentää tutkitusti yksinäisyyden kokemusta, ja opettajat voivat edistää tätä tukemalla luokan kaverisuhteita ja varmistamalla, ettei kukaan jää ulkopuoliseksi. Lisäksi opettajien koulutukseen tulisi sisältyä valmiudet tunnistaa ja tukea yksinäisiä oppilaita. Katsauksessa huomautettiin yksinäisyyden torjunnan merkittävistä kansantaloudellisista vaikutuksista: se vähentää lääkkeiden ja tukipalvelujen tarvetta sekä turvaa aikuisiän työkyvyn. (Väljörvi, 2019.)

Eccles ja Qualter (2021) julkaisivat meta-analyysin lasten ja nuorten (25 vuotta tai alle) yksinäisyyden ehkäisemiseen suunnattujen interventioiden tuloksellisuudesta. Analyysissä löydettiin näyttöä siitä, että nuorten yksinäisyyttä voitaisiin vähentää interventioiden avulla. Asetelmaltaan yksittäisten ryhmien kokeissa suurin vaikutus havaittiin interventioilla, jotka keskittyivät sosiaalisiin ja emotionaalisiin taitoihin, ja seuraavaksi suurin niillä, jotka sisälsivät psykologista terapiaa. Satunnaistetuissa kontrolliryhmän sisältäneissä kokeissa (RCT) suurin vaikutus näytti olevan interventioilla, jotka keskittyivät uuden harrastuksen oppimiseen, ja seuraavaksi suurin niillä, jotka tähtäsivät sosiaalisten taitojen lisäämiseen. (Eccles & Qualter, 2021.)

TUTKIMUSAINEISTO JA MENETELMÄT

Tutkimusaineistona on käytetty nuorille suunnattua kyselyä. Aineistonkeruusta vastasi tutkimushankkeen yhteistyökumppani. Kysely suunniteltiin yhdessä tutkimushankkeen tutkijoiden kanssa ja toteutettiin verkkopohjaisena tiedonkeruuna (nk. verkkoavoriikki), jota kyselyn toteuttaja fasilitoi. Verkkoavoriikissä osallistujat saivat ilmaista rajoituksetta omia ideoitaan ja ajatuksiaan yksinäisyyden ratkaisuihin. Vastaajat näkivät muiden osallistujien ideoita ja voivat jatkojalostaa niitä. Kysely tuotti sekä numeerisia tuloksia että avoimia vastauksia.

Tutkimuspyyntö välitettiin kaikkiin Suomen ylä- ja yhtenäiskouluun. Kysely oli avoinna keväällä ja syksyllä 2024, ja siihen vastasi yli 4 000 oppilasta, joista 93 prosenttia ilmoitti binaarisen sukupuolensa (ks. taulukko 1). Kyselyille tyypilliseen tapaan tytöt ovat olleet poikia ahkerampia vastaajia. Muunsukupuolisia tai sukupuolensa ilmoittamatta jättäneitä oli kaikkiaan 7 prosenttia vastaajista eli lähes 300 henkilöä. Luokka-asteittain 8.- ja 9.-luokkalaisia vastasi suurin piirtein saman verran. Vajaa 5 prosenttia vastaajista ilmoitti olevansa tutkintokoulutukseen valmentavassa koulutuksessa (TuVa) tai ei ilmoittanut kouluastettaan.

Eettiset huomiot

Ennen kyselyn alkamista nuorille kuvattiin selkeästi tutkimuksen tarkoitus, se, miten heidän vastauksiaan käytetään, sekä se, että osallistuminen oli vapaaehtoista. Kysely alkoi vasta, kun osallistuja klikkasi itsensä sisään kyselyyn hyväksymällä osallistumisen. Osallistumisen saattoi myös keskeyttää milloin tahansa niin halutessaan. Kyselyn taustatietoina kysyttiin ainoastaan maakuntaa, luokka-astea ja sukupuoli, muuten vastaaminen tapahtui anonymisti. Kyselyn kohdassa, jossa osallistujat arvioivat myös muiden antamia ratkaisuehdotuksia, kyselyn toteuttaja moderoi ehdotukset ennen alustalle julkaisua ja varmisti, ettei niissä ollut tunnistettavia tietoja.

Aineistoa analysoitiin sekä laadullisesti että määrällisesti. Määrällinen tarkastelu kohdistui yksinäisyyskokemukseen. Vastaajalta kysyttiin ”Tunnetko itsesi yksinäiseksi?”, ja vastausvaihtoehdot olivat ”en osaa sanoa, en, harvoin, usein”. Aineisto analysoitiin SPSS-ohjelman avulla. Samanlainen kysymys on yleisesti käytössä laajemmilla väestötutkimuksissa, kuten Terveystieteen ja hyvinvoinnin laitoksen Kouluterveyskyselyssä. Tämä yksinkertainen tapa mittaamiseen on myös altis kritiikille, koska se ei välttämättä tavoita tai erittele yksinäisyyden koko kirjoa (sosiaalinen – emotionaalinen – eksistentiaalinen) ja vastaajat saattavat kokea pelkistetyn ilmauksen liian leimaavaksi, minkä voidaan ajatella mahdollisesti aiheuttavan vääristymää (esim. Victor ym., 2005, s. 362). Suoran kysymyksen on arvioitu kuvaavan paremmin emotionaalista kuin sosiaalista yksi-

näisyyttä (Tiikkainen, 2006). Yksinkertaisuudesta huolimatta suora kysymys ei yritä redusoida yksinäisyyttä minkään yksittäisten ilmiöiden kautta, vaan painottaa vastaajan omaa kokemusta ja tuo ilmiön suhteellisuuden ja moninaisuuden esille.

Laadullisissa analyysissä aineistona käytettiin kysymyksen ”Mikä sinun mielestäsi voisi ehkäistä yksinäisyyden ja ulkopuolelle sulkemisen kokemista?” vastauksia, joita oli yli 8 600 (vastaajat saattoivat kirjoittaa useampia vaihtoehtoja). Nämä vastaukset luokiteltiin eri vastauskategorioihin, jotka edustivat erilaisia ratkaisumalleja. Aineisto analysoitiin aineistolähtöisellä eli induktiivisella teema-analyysillä, jossa tavoitteena on nostaa aineistosta esiin olennainen tutkimuskysymysten näkökulmasta ja eritellä merkitysten muodostamia kokonaisuuksia (Joffe, 2011; Morgan, 2022). Teema-analyysi eteni seuraavien vaiheiden:

Aineiston alkuluokittelussa vastaukset käytiin läpi ja luokiteltiin eri kategorioihin, kuten toimijoihin (esim. koulu, nuoret, aikuiset) sekä toiminnan sisältöihin ja ympäristöihin (esim. harrastukset, ryhmäytymistoimet, tunnetaitojen opettaminen). Tämä oli ensimmäinen vaihe aineiston ryhmittelyssä, joka antoi karkean kuvan vastauksissa esiintyvistä ratkaisuihin.

Analyysissä nousi esiin teemoja, jotka jaoteltiin eri toimijoiden vastuulle. Esimerkkejä kategorioista ovat koulujen toimet, jotka sisälsivät muun muassa ryhmäytymisen, vuorovaikutus- ja tunnetaitojen opettamisen sekä yhteisöllisyyden tukemisen, ja nuorten oma toiminta: yksinäiset nuoret voivat pyrkiä itse aktiivisesti mukaan sosiaalisiin tilanteisiin, mutta monet vastaukset korostivat myös vertaistuen merkitystä.

”Sosiaalinen media nähtiin sekä mahdollisuutena että uhkana.”

Analyysin edetessä tarkasteltiin kunkin teeman sisäistä rakennetta. Esimerkiksi koulun toimet sisälsivät myös opetushenkilökunnan osallistumisen nuorten arkeen sekä aiempaa pienempien ryhmien perustamisen, joiden avulla pyrittiin vähentämään yksinäisyyttä. Vastaavasti harrastusten ja vapaa-ajan osalta korostettiin harrastustoimintojen merkitystä sosiaalisten taitojen kehittämisessä ja yhteisöllisyyden vahvistamisessa, erityisesti taloudellisesti kaikkien saavutettavissa olevan matalan kynnyksen toiminnan kautta. Sosiaaliseen mediaan liittyvien vastausten perusteella sosiaalinen media nähtiin sekä mahdollisuutena että uhkana. Ratkaisuehdotuksina esitettiin muun muassa puhelinvapaita alueita ja aikuisen läsnäoloa verkossa.

TAULUKKO 1

Kyselyyn vastanneiden oppilaiden taustatiedot.

Oppilaat	Tyttö		Poika		Muu/ei tietoa		Yhteensä	
	n	%	n	%	n	%	n	%
8. luokka	1 108	54,8	790	39,1	125	6,2	2 023	100
9. luokka	1 013	52,9	782	40,8	120	6,3	1 915	100
Muu/ei tietoa	85	44,0	67	34,7	41	21,2	193	100
Kaikki	2 206	53,4	1 639	39,7	286	6,9	4 131	100

Lopuksi analyysin tulokset jaoteltiin suurempiin teemoihin, kuten kouluympäristö, perheen vastuu, nuorten oma toiminta, harrastukset ja vapaa-aika sekä sosiaalinen media. Näiden teemojen kautta pystyttiin hahmottamaan, kuka on vastuussa yksinäisyyden ehkäisemisestä ja millä tasolla toimia tulisi tehdä.

YKSINÄISYYSKOKEMUSTEN YLEISYYS

Määrällinen tarkastelu osoittaa, että kyselyimme vastaajista 11 prosenttia tuntee itsensä usein yksinäiseksi – tytöt merkittävästi useammin kuin pojat. Luokka-asteittain ilmaistut yksinäisyyskokemukset olivat 9.-luokkalaisilla hieman yleisempiä kuin 8.-luokkalaisilla. Tämäkin ero on tässä otoksessa tilastollisesti erittäin merkitsevä, vaikka ei läheskään niin suuri kuin sukupuolten välinen ero. Luvut ovat hyvin samansuuntaisia kuin kouluterveyskyselyssä ennen koronaepidemiaa. Epidemian aikaisessa kouluterveyskyselyssä (2021) ja vielä kevään 2023 kyselyssä yksinäisyyttä kokeneiden osuus oli huomattavasti suurempi. Myös sukupuolten välinen ero on kouluterveyskyselyssä hyvin samankaltainen kuin tämän tutkimuksen kyselyssä (Helenius & Kivimäki, 2023, s. 6). THL ei erikseen raportoi ”lievempää” koettua yksinäisyyttä, mutta kyselyssämme tähän luokkaan sijoittui yli puolet vastaajista, tytöistä jopa lähes kaksi kolmasosaa. Pojista 45 prosenttia ilmoitti kategorisesti, ettei ole kokenut itseään yksinäiseksi. (Taulukko 2.)

NUORTEN KEINOT YKSINÄISYYDEN VÄHENTÄMISEKSI

Nuoret esittivät aineistossamme monenlaisia keinoja yksinäisyyden vähentämiseksi, mutta kenen vastuulla esitettyjen keinojen toteuttaminen on – palvelujärjestelmän, lähiyhteisöjen, aikuisten vai nuorten itsensä? Useimmat nuorten suosimista keinoista sijoittuvat useammalle tasolle, ja eri tasoilla keinojen toteuttamisen tavat ovat erilaisia. Esimerkiksi vastaus ”aikuisten vastuunotto ehkäisee lasten yksinäisyyttä” voidaan paikantaa ainakin kouluun, kotiin, harrastuksiin ja palveluihin, mutta eri kontekstissa se tarkoittaa erilaisia interventioita. Nuorten vastaukset heijastelevat luonnollisesti voimakkaasti heidän kokemusmaailmaansa ja elinympäristöään, joten etenkin koulun merkitys ympäristönä ja järjestelmänä tuli usein esille. Useissa vastauksissa viitattiin siihen, että nykyisellään koulun koettiin pakoilevan vastuutaan yksinäisyyden ehkäisyssä. Myös nuorten harrastuksiin ja vapaa-aikaan liittyviä ideoita oli runsaasti.

KOULUN TOIMINTA

”Toivoisin että kouluissa opetettaisiin koko peruskoulun ajan näitä sosiaalisia taitoja ja tavallaan oltaisiin terapeuttisia eikä vaan että paljonko on ykerta x.”

Sekä opetushenkilökunnan että oppilashuollon toimille nähtiin olevan kysyntää, ja niiden mahdollisuuksiin oli myös suuri luottamus. Koulu- ja opetuspalveluiden vastuualueeseen liittyviä toimia mainittiin useita. Tällaisia olivat muun muassa

- apua tarvitsevien perheiden tukeminen nopeammin ja tehokkaammin
- ennaltaehkäisevät toimet (esim. kaveri- ja tunnetaitojen opettaminen)
- asennekasvatukseen panostaminen varhaisessa vaiheessa
- erityisoppilaiden integrointi tavallisiin luokkiin
- jatkuva ryhmäyttäminen koulussa
- kodin ja koulun välisen yhteistyön tiivistäminen
- opetusryhmien pienentäminen
- välituntivalvojat, jotka auttaisivat yksinäisiä lapsia löytämään seuraa.

Palveluissa koettiin tärkeäksi

- tarjota mielenterveyden tukea
- kouluttaa koulun ammattilaisia
- ymmärtää nykyistä paremmin neurokirjon nuoria.

Institutionaalisisina keinona esitettiin myös luottamus- ja tukioppilaiden sitouttamista yksinäisten tukemiseen sekä ohjattua toimintaa välitunneilla ja koulun jälkeen.

Useissa keinoissa korostui opettajakeskeisyys. Varsinkin opettajan johtama ryhmäyttäminen ja yhteisen tekemisen sekä vuorovaihtuksen lisääminen (esim. ryhmätöiden ja paritehtävien avulla) painottavat opettajien ja muiden koulun aikuisten roolia, osaamista ja ohjausta. Tärkeäksi koettiin opettajien tietoisuus ryhmäyttämisen merkityksestä ja sellaisista keinoista kuin opettajaohjotoinen parivalinta, paritehtävät, retket ja yhteiset tapahtumat. Ryhmäyttäminen tulisi nuorten mukaan suunnitella niin, että se huomioisi lasten yksilölliset tarpeet ja erityispiirteet, sekä niin, että kaikki oppilaat pääsisivät mukaan ja tuntisivat itsensä osallisiksi ja arvostetuiksi.

TAULUKKO 2:

Tunnetko itsesi yksinäiseksi? (Oppilaat, $p < 0,001$ kummankin muuttujan suhteen)

Sukupuoli	En osaa sanoa/ei tietoa		En		Harvoin		Usein		Yhteensä	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
Poika	86	5,2	732	44,7	739	45,1	82	5,0	1 639	100
Tyttö	133	6,0	348	15,8	1 081	65,0	291	13,2	2 206	100
Muu/ei tietoa	18	6,3	57	19,9	125	43,7	86	30,1	286	100
Luokka-aste										
8. luokka	112	5,5	596	29,5	1 123	55,5	192	9,5	2 023	100
9. luokka	96	5,0	496	25,9	1 081	56,4	242	12,6	1 915	100
Muu/ei tietoa	29	15,0	45	23,3	94	48,7	25	13,0	193	100
Kaikki	237	5,7	1137	27,5	2 298	55,6	459	11,1	4 131	100

”Näkemykset toimivista ratkaisuista vaihtelivat ja olivat jopa vastakkaisia.”

Osa nuorista oli huolissaan lisääntyneestä ruutuajasta ja kaipasi myös koulun puuttumista siihen. Vaikka kännyköiden käytön rajoittaminen mainittiin usein vuorovaikutusta lisäävänä tekijänä, toisaalta myös yhteisten sähköisten oppimisolustojen perustamista ehdotettiin usein. Muutoinkin näkemykset toimivista ratkaisuista vaihtelivat ja olivat jopa vastakkaisia: Jotkut kaipasivat koulun yhteyteen monipuolisia toimintamahdollisuuksia ja yhteisöllisyyttä vahvistavia tilaisuuksia, kun toisille kaikki koulussa oleminen oli vastenmielistä. Asennekasvatusta kaivattiin, mutta toisaalta mainittiin, että ”*saarnat ei auta*”. Ryhmytymistä ja yhdessä tekemistä esitettiin usein keinoina, mutta toisen mielestä ”*ryhmätöitä on jo aivan tarpeeksi, ja ne lähinnä heittävät yhteen tyyppit, jotka eivät toisistansa niin erityisemmin välitä*”.

Yleisesti ottaen opetustyön käytäntöön liitettiin vuorovaikutustaitojen kehittäminen sekä yhteisöllisyyden vahvistaminen kouluympäristössä. Koulun aikuisten tulisi olla tietoisia siitä, mitä nuoret tekevät sosiaalisessa mediassa, ja tarjota tarvittaessa tukea ja ohjausta sen käytössä. Tärkeää on, että aikuiset ovat läsnä ja aktiivisia havainnoimaan ja puuttumaan tilanteisiin, joissa nuoret saattavat kokea yksinäisyyttä tai kiusaamista.

HARRASTUKSET JA VAPAA-AIKA

”Koulukyyditykset myöhemmäksi ja hauskoja harrastuksia iltapäivälle:)”

Nuoret ajattelevat, että harrastusten järjestäjien pitää luoda turvallinen ja inklusiivinen ympäristö, jossa jokainen voi tuntea itsensä arvostetuksi ja kuulluksi. Vapaa-ajan pienryhmätoimintaa ja erilaisien ryhmien muodostamista pidettiin tärkeänä harrastustoiminnassa. Nuorille tärkeää oli, että kaikille taattaisiin mahdollisuus harrastuksiin riippumatta perheen taloudellisesta tilanteesta ja muista resursseista.

Nuoret pitivät hyvänä inklusiivisena keinona esimerkiksi vanhempien vetämiä vähemmän tavoitteellisia, matalan kynnyksen ”höntsäjoukkueita” urheiluharrastuksissa. Hyvänä tapana edistää osallisuutta ja vertaistukea pidettiin vapaamuotoisia harrastuksia pienissä ja eritasoisten muodostamissa ryhmissä, joissa saa osallistua omista lähtökohdista käsin (vrt. esim. Niemi, 2021). Harrastusten löytämisessä voitaisiin auttaa esimerkiksi järjestämällä harrastemessuja ja -kokeiluja koulupäivän aikana. Sosiaalisten kontaktien lisäämiseksi voisi nuorten mukaan järjestää erilaisia tapahtumia ja toimintoja, kuten kaikille mahdollisia diskomatkoja naapurikuntiin.

Nuoret painottivat erilaisten lähtökohtien ja tarpeiden huomiointia harrastusten tarjoamisessa, jotta kaikki, myös erityislapsen, voivat osallistua omista lähtökohdistaan. Esimerkiksi harvaanasuttujen alueiden asukkaiden liikkumisen rajoitteet, kuten julkisen liikenteen heikompi kattavuus, vaikuttavat myös lasten ja nuorten yhteisöllisyyden mahdollisuuksiin ja palvelujen saavutettavuuteen.

”Kynnysten madaltaminen’ toistui nuorten vastauksissa keskeisenä teemana.”

”Kynnysten madaltaminen” toistui nuorten vastauksissa keskeisenä teemana: vähemmän tavoitteellisen liikunnan lisäksi kaivattiin esimerkiksi kohtaamispaikkoja, joissa voi viettää aikaa ja tutustua muihin nuoriin. Matala kynnyksen ei kuitenkaan nuorille tarkoittanut aikuisten poissaoloa. Aikuisten rooli korostui toiminnan turvallisuuden ja kaikkien huomioimisen varmistamisessa. Ainakaan ne nuoret, joilla oli selkeitä näkemyksiä yksinäisyydestä ja sen syistä, eivät täysin luottaneet nuorten sisäiseen solidaarisuuteen vaan kaipasivat auktoriteettia varmistamaan sosiaalisen dynamiikan toimimisen. Ryhmyttämistä ja tunnetaitojen opettamista painotettiin myös vapaa-ajan aktiviteeteissa.

Vaikka nuorten harrastamiseen liittyvät toiveet viittasivat enimmäkseen niin sanottuun ”rentoon” vapaa-ajan viettoon eikä niinkään tavoitteelliseen ”vakavaan” harrastamiseen (ks. esim. Berg, 2015), kaipasivat he aikuisten aktiivista läsnäoloa ja puuttumista tilanteisiin, joissa lapset ja nuoret saattavat kokea yksinäisyyttä tai muita haasteita. Sosiaalisten taitojen harjoitteluun pitää kiinnittää huomiota myös harrastusympäristössä. Esimerkiksi sen varmistaminen, että kaikki pääsevät mukaan ja ryhmät ovat monipuolisia ja mahdollisimman tasapuolisia, on nuorille tärkeää. Ohjaajien tulisi ottaa nykyistä isompi rooli varmistukseksi, että kaikki huomioon otetaan toiminnassa – olla luotettavia henkilöitä.

KOTI, PERHE JA MUUT LÄHEISET AIKUISET

”Jos aikuinen huomaa kiusaamista, hänen tulee puuttua välittömästi tilanteeseen. Vanhempien tulisi opettaa lapsilleen, että kaikki ovat tasa-arvoisia.”

Tärkeänä pidettiin avointa keskustelua yksinäisyydestä ja muista haasteista kotona sekä yleisesti hyvien tapojen opettamista. Nuoret korostivat kodin merkitystä sosiaalisten taitojen vahvistamisessa, kaikkien huomioimisen opettamisessa sekä lasten ja nuorten kaverisuhteiden tukemisessa. Vanhempien rooli nähtiin tärkeänä yhteisessä tekemisessä sekä siinä, että he voivat tarjota tukea ja mahdollisuuksia osallistua erilaisiin harrastuksiin. Kodin aikuisille pitäisi pystyä puhumaan yksinäisyyden tunteista.

Nuoret toivoivat, että kotonakin aikuiset tunnistaisivat yksinäisyyden merkit ja ottaisivat ne huomioon, esimerkiksi pyrkimällä saamaan yksinäiset nuoret mukaan muiden joukkoon. Tärkeänä pidettiin myös, että aikuiset ovat tietoisia nuorten some-toiminnasta. Ruutuajan rajoittaminen kotona, yhteisen ajan viettäminen, yhdessä tekeminen ja yhteiset ruokailuhetket nähtiin keinoina edistää perheen yhteisöllisyyttä ja vuorovaikutusta.

Perheen ja kodin vastuulle kuuluvissa keinoissa korostuivat sosiaalisten taitojen ja empatian kehittämiseen liittyvät kasvatustavat. Nuorille tärkeää on, että aikuiset osallistuvat aktiivisesti nuorten elämään ja ovat läsnä heidän arjessaan. Perheen roolina on olla innostava, hyväksyvä ja avoin ympäristö, jossa lapsi voi toteuttaa itseään ja omia mielenkiinnon kohteitaan. On tärkeää, että perhe kannustaa nuoria kaverisuhteissa ja että vanhemmat itse toimivat esimerkkinä. Vanhempien osallistuminen lasten ja nuorten harrastuksiin sekä vapaa-ajan toimintoihin edistää yhteisöllisyyttä ja antaa mahdollisuuden tutustua muihin perheisiin. Jopa huoltajien jalkautumista kouluun ehdotettiin keinoksi ehkäistä yksinäisyyttä.

”Jopa huoltajien jalkautumista kouluihin ehdotettiin keinoksi ehkäistä yksinäisyyttä.”

SOSIAALISEN MEDIAN ROOLI

”Jonkinlaisia tapahtumia tai vaikka koulussa välkkiä jotka julistettaisiin kännykkävapaiksi. Nuorisotiloillakin voisi olla pakollinen tai vapaaehtoinen puhelinparkki että sitä ei saisi käyttää nuorisotiloissa ollessaan.”

Sosiaalinen media näyttäytyy nuorille sekä uhkana että mahdollisuutena. Vastauksista kävi ilmi, että nuoret toivovat aikuisten olevan tietoisia siitä, mitä nuoret tekevät sosiaalisessa mediassa. Nuorten omaan toimintaan liittyvä keino ehkäistä yksinäisyyttä oli nuorten mukaan se, ettei ketään syrjitä sosiaalisessa mediassa ja että somekysäminen tehtäisiin näkyvämmäksi.

”Nuoret pitivät tärkeänä, että sosiaalisessa mediassa käyttäytymistä opetettaisiin koulussa.”

Nuoret pitivät tärkeänä, että sosiaalisessa mediassa käyttäytymistä opetettaisiin koulussa. Tunnetaidot ja mediataidot voivat auttaa nuorta toimimaan sosiaalisessa mediassa terveellisellä ja turvallisella tavalla. Myös ruutuajan vähentäminen ja kasvotusten kohtaamisen sekä keskustelun tärkeys nousivat esiin nuorten vastauksissa. Yleisesti korostettiin sosiaalisen median positiivisia käyttömahdollisuuksia nykyisen toksisen kulttuurin sijaan. Palvelujen kehittämisen suhteen nuoret toivoivat erilaisia helposti lähestyttäviä ja mielellään anonyymejä sähköisiä tukipalveluita, joilla voi tutkustutkia olla merkitystä hyvinvoinnin tukena (Aaltonen ym., 2017).

MUUT YKSINÄISYYTTÄ EHKÄISEVÄT JA MIELENTERVEYTTÄ TUKEVAT PALVELUT

”Huolista puhuminen olisi helpompaa ja sinne hakeutuminen ei pitäisi olla vaivaannuttavaa.”

Myös erilaisten palvelujen osuutta erityisesti yksinäisyyden ennaltaehkäisemisessä pidettiin tärkeänä. Nuorten mukaan pitäisi panostaa esimerkiksi nuorisotyön resursseihin. Myös mielenterveyden tukeminen reaktiivisesti oli vastausten mukaan keskeistä yksinäisyyden kroonistumisen välttämiseksi. Sosiaali- ja terveyspalveluista esiin nousi nuorten kanssa työskentelevien ymmärryksen tärkeys mielenterveys- ja neuvopsy-asioissa sekä resurssien lisääminen erityisopetukseen kouluissa. Konkreettisenä yksinäisyyden ehkäisykeinona mainittiin yleinen terapiapalvelujen parempi saatavuus, esimerkiksi chat-palvelut.

Yleisenä periaatteena keinovalikoimassa painottuivat ennaltaehkäisevä työ ja varhainen tuki perheille – jo neuvolasta lähtien. Kuulluksi tuleminen tärkeys, yksilöllinen kohtaaminen ja osallisuuden kokemus ovat myös sote-palveluiden alueella keskeisiä toiveita. Nuorten vastausten perusteella heidän kokemusmaailmaansa

julkisista palveluista ovat sivunneet lähinnä nuorisotyö ja mielenterveyspalvelut. Esimerkiksi sosiaalityön ennaltaehkäisevää roolia yksinäisyydessä ei juuri osattu hahmottaa.

VERTAISTEN ROOLI

”No otetaan kaikki mukaan!”

”Myötätuntoa voi harjoitella. Empatiataitoja voi kehittää.”

Nuoret korostivat omassa toiminnassaan toisten huomioimisen ja mukaan ottamisen tärkeyttä. Hyvinä keinoina pidettiin reagoimista toisen yksinäisyyteen esimerkiksi juttelemaan menemällä tai mukaan pyytämällä. Jokaisen ainutlaatuisuuden tunnustamista ja erilaisuuden hyväksymistä tulisi nuorten mielestä opettaa asennekasvatuksessa jo varhain samoin kuin empatia- ja sosiaalisten taitojen kehittämistä. Vaikka useat keinot vastuuttavat selvästi aikuisia, nuoret näkevät myös itsensä vastuullisiksi ja päteviksi kehittämään näitä taitoja.

Kuulluksi tulemista päätöksenteossa ja osallisuuden kokemusta pidettiin nuorten vastauksissa keskeisinä. Hyvää käytöstä ja kohteliaita tapoja sekä kaveri- ja tunnetaitojen opettamista pidettiin niin ikään hyvinä keinoina ehkäistä yksinäisyyttä. Myös nuorten vastuulla on tunnistaa yksinäisyys ja reagoida siihen vaikka mukaan pyytämällä. Monet ilmaisivat valmiutensa toimia itse asian hyväksi aktiivisesti pyrkimällä ottamaan mukaan yksinäisinä pitämiään ikätovereitaan.

YKSINÄISEN OMA TOIMINTA

”Yrittää mennä mukaan juttelemaan ja olla avoin/ulospäinsuuntautunut.”

Yksinäisen nuoren omaa toimintaa korostavat keinot painottavat yksilön roolia oman yksinäisyytensä hallinnassa ja sosiaalisten suhteiden rakentamisessa. Nuoret pitivät yksinäisyyttä ehkäisevinä keinoina muun muassa sitä, että yksinäinen oppisi ”ottamaan rennonmin” tai ottamaan yksinäisyyden puheeksi kotona, koulussa tai vapaa-ajan toiminnoissa. Hyvää itsetuntoa ja rohkeutta heittäytyä mukaan eri tilanteisiin sekä kontaktin ottamista muihin pidettiin yksilöiden keinoina ehkäistä omaa yksinäisyyttään. Äärimmillään individualistiset näkemykset vierittivät vastuun tyystin yksinäisille itselleen: ei saisi olla ”outo” – kavereiden saaminen on vain omasta toiminnasta kiinni. Joitakin nuoria asia ei selvästi vain kiinnosta, koska he eivät itse kärsi yksinäisyydestä.

POHDINTA

Tutkimus on osa laajempaa tutkimuskokonaisuutta, jossa tutkitaan lasten ja nuorten yksinäisyyttä palvelujärjestelmän näkökulmasta siten, että myös lasten ja nuorten omat kokemukset tulevat esiin. Palveluiden kehittämisessä on tärkeää ottaa huomioon nuorten kokemukset (Karvonen ym., 2017). Tarkoituksena on ollut tarkastella nuorten ratkaisuehdotuksia yksinäisyyden vähentämiseksi ja ehkäisemiseksi. Yksinäisyyden syyt ja seurauksia on tutkittu paljonkin, mutta ratkaisuista löytyy vähemmän kirjallisuutta ja sekin on yleensä keskittynyt yksinäisyyttä kokeneisiin suunnattuihin interventioihin (Eccles & Qualter, 2021; Välijärvi, 2019). Vaikka nuorten yksinäisyys on ensisijaisesti vertaissuhteiden puutetta (Kurtelius & Kumpulainen, 2022), nuorten vastauksissa korostuu kuitenkin koulun ja siellä toimivien aikuisten merkitys, ja tutkimuksen tuloksia voi hyödyntää erityisesti kouluissa yksinäisyyden ehkäisyn edistämiseksi tehtävässä työssä.

Kouluihin sijoittuvat aiemmat kyselyt osoittavat yksinäisyyden olevan huolestuttavan yleistä (Helenius & Kivimäki, 2023; Twenge ym., 2021). Aiemmassa tutkimuksessa (Verity ym., 2022) on ehdotettu, että yksinäisyyttä vähentävien interventioiden tulisi keskittyä menetelmiin, jotka auttaisivat muuttamaan negatiivisia ajatusmalleja ja sen myötä parantaisivat nuoren itsetuntoa, mutta samalla pitäisi kehittää osallistavia kouluympäristöjä. Keskeistä olisi varmistaa, että nuorten kanssa toimivat aikuiset tunnistavat yksinäisyyden eri muodoissaan ja osaisivat vastata yksinäisyyttä kokeneiden nuorten tarpeisiin (Hemberg ym., 2022). Tämän tutkimuksen tulosten perusteella yksinäisyyden ehkäisemisen ja vähentämisen keinona korostuu kuitenkin enemmän nuorten toimintaympäristöjen kehittäminen kuin yksilötason interventioiden rooli.

”Nuorilla on hyvä ymmärrys siitä, ettei kenenkään yksinäisyys ole suotavaa.”

Tulosten perusteella nuorilla on hyvä ymmärrys siitä, ettei kenenkään yksinäisyys ole suotavaa. Nuoret ymmärtävät hyvin yksin olemisen ja kokemuksellisen yksinäisyyden eron. Heillä on myös yleisesti näkemys siitä, että ensisijaisesti ei pitäisi hoitaa yksinäisyyttä oireena vaan sen syitä eli ehkäistä yksinäisyyden kehittymistä. Vastajaat ovat pääosin sitä mieltä, että yksinäisyyden ratkaisussa on kyse koko yhteisön sosiaalisista taidoista. Nuorten vastauksissa korostuva harrastusten ja vapaa-ajan toiminnan merkitys sosiaalisten suhteiden muodostumisessa vastaa hyvin vallitsevaa näkemystä (vrt. esim. Löfblom, 2016). Näissäkin konteksteissa nuoret laittaisivat suuren painoarvon mukana olevien aikuisten roolille kaikkien osallistujien mukaan ottamisen ja reilun kohtelun fasilitoijina ja varmistajina.

Vastaajista löytyi myös nuorten omaa toimintaa korostavia näkemyksiä ja kannatusta ennen kaikkea sille, että nuorten oman äänen pitää kuulua heitä koskevissa asioissa, eikä nuoria koskevia päätöksiä pitäisi sanella ulkopuolelta. Vaikka nuorten näkemykset yleisistä periaatteista noudattelevat aikuisten näkemyksiä, kuten edellä mainittiin, käytännön ratkaisut yksinäisyyden ehkäisyyn voivat olla erilaisia. Monesti syy siihen, miksi on koettu, että nuorten yksinäisyyttä vastaan suunnatut interventiot eivät kohderyhmässä saa vastakaikua on se, etteivät nuoret ole itse mukana niiden kehittämisessä. Kuulluksi tulemisen lisäksi nuoret korostavat usein muutoinkin omaa toimijuuttaan sekä vastuutaan itsensä kehittämisessä ja muiden huomioon ottamisessa.

Yksilötason toiminnan merkityksestä on nuorten keskuudessa hyvin erilaisia näkemyksiä riippuen siitä, tarkasteleeko asiaa yksinäisyyttä kokeneena vai ulkoa päin. Monille sellaisille nuorille, joilla ei omaa kokemusta yksinäisyydestä ole, saattaa problematiikka näyttäytyä yksinäisen persoonaan liittyvänä ”outoutena”, jolloin

ratkaisuksi on ehdotettu yksinäisen oman käytöksen muuttamista. Yksinäiset itse eivät ymmärrettävästi koe asiaa samoin – heille ”outous” on ympäristön sosiaalinen konstruktio ja ratkaisu näin ollen se, että heitä opittaisiin ymmärtämään tai löytyisi ainakin joku, joka ymmärtää. Riippumatta omasta positiosta suhteessa yksinäisyyteen saatetaan ilmiö myös nähdä niin perustavasti inhimilliseen toimintaan liittyvänä, ettei siitä voi päästä eroon, vaan sitä pidetään osana yhteisön sosiaalista järjestystä (Spets & Laitinen, 2014). Tällainen toivottomuuden tunne on tyypillistä juuri kyselymme ikäryhmälle (Junttila, 2015, s. 181). Nuorille olisikin tärkeää välittää viestiä siitä, että yksinäisyyteen kannattaa hakea apua ja että yksinäisyys ei ole pelkästään yksilötason ongelma, vaan sen ratkaisut ovat myös yhteisöjen toiminnassa.

”Ei ole olemassa mitään universaalia ’nuorten näkemystä’ siitä, miten yksinäisyyteen pitäisi puuttua.”

Ilmiön yleisen moninaisuuden (ks. esim. *Karakainen ym., tu- lossa) ja vastaajien erilaisen suhtautumisen vuoksi lähes kaikille kehittämisehdotuksille on löydettävissä aineistosta vasta-argumentti, eli ei ole olemassa mitään universaalia ”nuorten näkemystä” siitä, miten yksinäisyyteen pitäisi puuttua. Koulun toimintaan liittyviä kehitysehdotuksia on runsaasti, mikä todennäköisesti johtuu siitä, että kysely toteutettiin kouluympäristössä, mutta toisaalta kaikkein kriittisimmin kouluun suhtautuvat kokevat, ettei koulu instituutiona voi asiassa auttaa. Sama pätee ohjattuihin harrastuksiin ja sosiaalisen median koettuun rooliin (esim. Hemberg ym., 2022) – ne saattavat näyttäytyä enemmän uhkana kuin mahdollisuutena.

Tutkimuksen vahvuuksia ovat laaja otanta sekä ajankohtainen ja aiemmin vähän tutkittu näkökulma yksinäisyyteen. Tutkimuksen heikkoutena voidaan pitää sitä, että aineistosta ei pystytäkään tarkastelemaan kunta- tai koulukohtaisia eroja. Tästä syystä jatkotutkimuksessa voisi tarkastella määrällisesti kuntien ja eri kokoisten koulujen välisiä eroja siinä, millaisia ratkaisuja yksinäisyyteen ehdotetaan.

Nuorten näkemykset ratkaisusta yksinäisyyskokemusten vähentämiseksi osoittavat, että toimia tarvitaan laajasti eri palveluissa ja yhteisöissä, joissa nuoret viettävät aikaansa. On tärkeää, että aikuiset kiinnittävät huomiota siihen, millä tavalla toimitaan ja miten palvelut järjestetään niin, että yksinäisyyden ja ulkopuolelle jäämisen riskit vähenevät. Tämä on erityisen tärkeää, koska nuorilla on kokemuksia, etteivät aikuiset havaitse tai ymmärrä yksinäisyyttä (Väljjarvi, 2019). Kaikkien nuorten kanssa toimivien aikuisten pitää kiinnittää asiaan huomiota. Nuorten huomioiminen on järjestelmä- ja jopa kulttuurikysymys, mutta myös arjen yksittäisiä tekoja ja nuorten kohtaamista. ●

AVAINSANAT:

Yksinäisyys, nuoret, yläkoululaiset, yhteiskehittäminen

RAHOITUS:

Tutkimus kuuluu Right to Belong -hankkeeseen, jota rahoittaa strategisen tutkimuksen neuvosto (352648 ja 352665).

LÄHTEET:

- Aaltonen, S., Myllylä, M. & Kivijärvi, A. (2017). Nuorten aikuisten hyvinvoinnin edistäminen digitaalisen intervention avulla. *Tutkiva sosiaalityö*, 3, 26–37.
- Acquah, E. O., Topalli, P.-Z., Wilson, M. L., Junttila, N. & Niemi, P. M. (2016). Adolescent loneliness and social anxiety as predictors of bullying victimisation. *International Journal of Adolescence and Youth*, 21(3), 320–331. <https://doi.org/10.1111/jora.12504>
- Berg, P. (2015). Sosiaaliset jalat ja vakava vapaa-aika-lasten ja nuorten vertaisuhteiden merkitys liikuntaharrastuksissa. *Nuorisotutkimus*, 33(3–4), 88–101.
- Berguno, G., Leroux, P., McAinsh, K. & Shaikh, S. (2004). Children's experience of loneliness at school and its relation to bullying and the quality of teacher interventions. *The qualitative report*, 9(3), 483–499. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2004.1920>
- Cacioppo, J. T. & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. WW Norton & Company.
- Casey, B. J., Duhoux, S. & Cohen M. M. (2010). Adolescence: What Do Transmission, Transition, and Translation Have to Do with It?. *Neuron*, 67(9), 749–760. <https://doi.org/10.1016/j.neuron.2010.08.033>
- Cavanaugh, A. M. & Buehler, C. (2016). Adolescent loneliness and social anxiety: The role of multiple sources of support. *Journal of social and personal relationships*, 33(2), 149–170. <https://doi.org/10.1177/0265407514567837>
- Eccles, A. M. & Qualter, P. (2021). Alleviating loneliness in young people—a meta-analysis of interventions. *Child and Adolescent Mental Health*, 26(1), 17–33. <https://doi.org/10.1111/camh.12389>
- Erzen, E. & Çikrikci, Ö. (2018). The effect of loneliness on depression: A meta-analysis. *International Journal of Social Psychiatry*, 64(5), 427–435. <https://doi.org/10.1177/0020764018776349>
- Heinrich, L. M. & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical psychology review*, 26(6), 695–718. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>
- Helenius, J. & Kivimäki, H. (2023). Well-being of children and young people-School Health Promotion study 2023: More than one third of girls and one in five boys consider their health average or poor. *Tilastoraportti 50/2023*. THL. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20230913124233>
- Hemberg, J., Östman, L., Korzhina, Y., Groundstroem, H., Nyström, L. & Nyman-Kurkiala, P. (2022). Loneliness as experienced by adolescents and young adults: An explorative qualitative study. *International Journal of Adolescence and Youth*, 27(1), 362–384. <https://doi.org/10.1080/02673843.2022.2109422>
- Joffe, H. (2011). Thematic analysis. *Teoksessa D. Harper & A. R. Thompson (toim.), Qualitative research methods in mental health and psychotherapy: A guide for students and practitioners* (s. 209–223). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781119973249.ch15>
- Junttila, N. (2015). *Kavereita nolla: Lasten ja nuorten yksinäisyys*. Tammi.
- Junttila, N. (2010). Social competence and loneliness during the school years-Issues in assessment, interrelations and intergenerational transmission. *Turun yliopiston julkaisuja sarja B osa 325*. Turun yliopisto.
- Junttila, N. (2022). Lasten ja nuorten yksinäisyys on lisääntynyt jo pitkään – pandemia on heikentänyt tilannetta entisestään. Haettu osoitteesta <https://www.mustread.fi/artikkelit/lasten-ja-nuorten-yksinaisyys-on-lisaantynyt-jo-pitkaan-pandemia-on-heikentanyt-tilannetta-entisestaan/>
- Karakainen, S.-S., Helenius, J., & Laakso, M. (tulossa). Exploring Loneliness Among Young People: Experiences of loneliness on Finnish YouthNet discussion forum. *Youth & Society*.
- Karvonen, S., Kestilä, L. & Kauppinen, T. M. (2017). Kokevatko nuoret saavansa tarvitsemiansa sosiaali- ja terveystalveluja. Tuloksia väestötutkimuksista. *Teoksessa S. Aaltonen & A. Kivijärvi (toim.), Nuoret aikuiset hyvinvointipalvelujen käyttäjinä ja kohteina* (s. 27–52). Nuorisotutkimusverkosto ja Nuorisotutkimusseura.
- Kraav, S.-L., Lehto, S. M., Junttila, N., Ruusunen, A., Kauhanen, J., Hantunen, S. & Tolmunen, T. (2021). Depression and loneliness may have a direct connection without mediating factors. *Nordic Journal of psychiatry*, 75(7), 553–557. <https://doi.org/10.1080/08039488.2021.1894231>
- Kurtelius, T. & Kumpulainen, K. (2022). Yksinäisyyden kokemisen muutokset nuoreksi kasvamisen polulla. *Kasvatus & Aika*, 16(4), 80–100. <https://doi.org/10.33350/ka.107919>
- Kyösti, A. & Laasanen, M. (tulossa). Lasten ja nuorten yksinäisyys ja ostrakismi kuntapalveluiden yhdyspinoilla – osallisuudesta apua kompleksiseen haasteeseen. *Hallinnon tutkimus*.
- Laakso, M., Fagerlund, Å., Pesonen, A.-K., Figueiredo, R. A. O. & Eriksson, J. G. (2023). The Impact of the Positive Education Program Flourishing Students on Early Adolescents' Daily Positive and Negative Emotions Using the Experience Sampling Method. *The Journal of Early Adolescence*, 43(4), 385–417. <https://doi.org/10.1177/02724316221105582>
- Laaninen, M. & Niemelä, M. (2023). Koettu yksinäisyys Suomessa 2016–2022. *Yhteiskuntapolitiikka* 88(3), 237–247.
- Löfblom, K. (2016). Nuorten kokemat yhteisölliset elämykset. *Nuorisotutkimus*, 34(4), 5–21.
- Morgan, H. (2022). Understanding thematic analysis and the debates involving its use. *The Qualitative Report*, 27(10), 2079–2090. <https://doi.org/10.46743/2160-3715/2022.5912>
- Niemi, J. (toim.). (2021). *Höntsä-opas*. Metropolia Ammattikorkeakoulu. <https://finna.fi/L1Record/aoe.1649>

LÄHTEET:

- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Roekel, E. V., Lodder, G., Bangee, M. Maes, M. & Verhagen, M. (2015). Loneliness across the life span. *Perspectives on Psychological Sciences*, 10(2), 250–264. <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>
- Segrin, C., Nevarez, N., Arroyo, A. & Harwood, J. (2013). Family of origin environment and adolescent bullying predict young adult loneliness. Teoksessa A. Rokach (toim.), *Loneliness Updated* (s. 138–153). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781315873367-17>
- Spets, I. M. & Laitinen, M. (2014). ”Olisipa minullakin edes yksi ystävä”: kertomuksia lasten yksinäisyydestä. Teoksessa S. Lakkala, H. Kangas & M. Pulju (toim.), *Yhdessä toimimalla kohti hyvinvoivaa koulua: koulun toimintakulttuurin kehittäminen monitoimijuuden avulla* (s. 127–149). Lapin yliopisto.
- Storch, E. A. & Masia-Warner, C. (2004). The relationship of peer victimization to social anxiety and loneliness in adolescent females. *Journal of adolescence*, 27(3), 351–362. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2004.03.003>
- STT. (2023, maaliskuuta 28). Eloranta ja Risikko: Suomeen tarvitaan kansallinen yksinäisyyden vähentämisen toimenpideohjelma. <https://www.sttinfo.fi/tiedote/69967291/eloranta-ja-risikko-suomeen-tarvitaan-kansallinen-yksinaisyyden-vahentamisen-toimenpideohjelma?-publisherId=66784162>
- Tiikkainen, P. (2006). Vanhuusiän yksinäisyys: Seuruututkimus emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä määrittävistä tekijöistä. Jyväskylän yliopisto.
- Twenge, J. M., Haidt, J., Blake, A. B., McAllister, C., Lemon, H. & Le Roy, A. (2021). Worldwide increases in adolescent loneliness. *Journal of adolescence*, 93, 257–269. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.06.006>
- Vanhalst, J., Luckx, K. & Goossens, L. (2014). Experiencing loneliness in adolescence: A matter of individual characteristics, negative peer experiences or both? *Social Development*, 23(1), 100–118. <https://doi.org/10.1111/sode.12019>
- van Roekel, E., Scholte, R. H. J., Engels, R. C. M. E., Goossens, L. & Verhagen, M. (2015). Loneliness in the Daily Lives of Adolescents: A 100 Experience Sampling Study Examining the Effects of Social Contexts. *The Journal of Early Adolescence*, 35(7), 905–930. <https://doi.org/10.1177/0272431614547049>
- Verity, L., Yang, K., Nowland, R., Shankar, A., Turnbull, M. & Qualter, P. (2024). Loneliness from the adolescent perspective: A qualitative analysis of conversations about loneliness between adolescents and Childline counselors. *Journal of Adolescent Research*, 39(5), 1413–1443. <https://doi.org/10.1177/07435584221111121>
- Victor, C. R., Scambler, S. J., Bowling, A. & Bond, J. (2005). The prevalence of, and risk factors for, loneliness in later life: A survey of older people in Great Britain. *Ageing & Society*, 25(6), 357–375. <https://doi.org/10.1017/S0144686X04003332>
- Väljjarvi, J. (2019). Edellytykset kasvuun, oppimiseen ja osallisuuteen kaikille. Tutkijoiden havaintoja ja suosituksia lasten ja nuorten monipuolisen kehityksen, terveyden ja vaikuttamisen mahdollisuuksien edistämiseksi. Valtioneuvoston julkaisuja, 7.