

**TOISEN ASTEEN OPISKELIJOIDEN YKSINÄISYYDEN
KOKEMUKSET KORONAPANDEMIAN POIKKEUSOLOJEN
AIKANA SUOMESSA**

Elisa Meskanen
Sofia Peltonen
Pro gradu -tutkielma
Psykologian laitos
Jyväskylän yliopisto
Toukokuu 2023

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Psykologian laitos

MESKANEN, ELISA & PELTONEN, SOFIA: Toisen asteen opiskelijoiden yksinäisyyden kokemukset koronapandemian poikkeusolojen aikana Suomessa

Pro gradu -tutkielma, 39 sivua

Ohjaaja: Noona Kiuru

Psykologia

Toukokuu 2023

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli kartoittaa toisen asteen opiskelijoiden yksinäisyyden kokemusten yleisyyttä ja niissä koettuja muutoksia koronapandemian poikkeusolojen aikana. Lisäksi tutkimme demografisten tekijöiden, kuten sukupuolen, oppilaitoksen, asuinpaikan, asumismuodon ja perheen taloudellisen tilanteen, sekä psyykkisen oireilun, kuten alakuloisuuden, hermostuneisuuden ja ärtyneisyyden, yhteyttä yksinäisyydessä poikkeusolojen aikana koettuihin muutoksiin.

Aineistomme, joka on osa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) - tutkimushanketta, kerättiin keväällä 2020 poikkeusolojen aikana. Otoksemme (n = 2003) koostui 16–28-vuotiaista lukiossa ja ammattioppilaitoksissa opiskelevista toisen asteen opiskelijoista. Yksinäisyyden yleisyyttä ja siinä koettuja muutoksia tarkasteltiin frekvenssien avulla. Yksinäisyydessä koettujen muutosten yhteyttä demografisiin tekijöihin ja psyykkiseen oireiluun tarkasteltiin ristiintaulukoinnilla ja khiin neliö -testillä sekä varianssianalyysillä.

Joka kymmenes tutkittava koki olevansa usein yksinäinen. Vajaa puolet tutkittavista koki yksinäisyyden lisääntymistä, kymmenesosa sen vähentymistä ja loput sen pysymistä ennallaan poikkeusolojen aikana. Tytöt kokivat poikia enemmän yksinäisyyden lisääntymistä, kun taas pojat kokivat tyttöjä enemmän yksinäisyyden pysymistä ennallaan tai vähentymistä poikkeusolojen aikana. Asumismuodon osalta havaittiin, että yksin asuvat kokivat poikkeusolojen aikana muita enemmän yksinäisyyden lisääntymistä ja vähemmän sen pysymistä ennallaan. Lisäksi pääasiassa toisen vanhemman kanssa asuvat kokivat muita enemmän yksinäisyyden vähentymistä. Sen sijaan vain yhden vanhemman kanssa asuvat kokivat vastaavasti muita vähemmän yksinäisyyden vähentymistä. Psyykkisen oireilun osalta havaittiin, että toisen asteen opiskelijat, jotka kokivat yksinäisyyden lisääntymistä, kokivat myös muita useammin alakuloisuutta, hermostuneisuutta ja ärtyneisyyttä.

Tutkimus osoitti, että koronapandemian poikkeusolojen aiheuttamat muutokset, esimerkiksi sosiaalisten kontaktien rajoitukset, eivät olleet yhteydessä samankaltaisiin yksinäisyydessä koettuihin muutoksiin kaikilla toisen asteen opiskelijoilla. Tulosten perusteella erityisesti tyttöjen ja yksin asuvien mahdollisesti suurempi riski kokea yksinäisyyttä tulisi ottaa huomioon. Lisäksi tutkimus vahvisti käsitystä siitä, että koettu yksinäisyyden lisääntyminen on yhteydessä yleisempään psyykkiseen oireiluun. Saatuja tutkimustuloksia voidaan hyödyntää tilanteessa, jossa joudutaan harkitsemaan yhteiskunnan sulkutoimia tai etäopetuksen lisäämistä tulevaisuudessa.

Avainsanat: yksinäisyys, koronapandemia, poikkeusolot, toisen asteen opiskelijat

Sisällysluettelo

JOHDANTO	1
Nuorten yksinäisyys koronapandemian aikana.....	2
Demografisten tekijöiden yhteydet yksinäisyyteen koronapandemian aikana	4
Yksinäisyyden yhteys psyykkiseen hyvinvointiin koronapandemian aikana	8
Tutkimuksen tavoitteet.....	9
MENETELMÄT	10
Aineiston kuvaus.....	10
Otoksen edustavuus ja katoanalyysi	11
Muuttujat ja mittarit.....	12
Aineiston analysointi	14
TULOKSET	15
Yksinäisyyden ja siinä koettujen muutosten yleisyys poikkeusaikana	15
Demografisten tekijöiden yhteys yksinäisyydessä koettuihin muutoksiin poikkeusaikana.....	15
Yksinäisyydessä koettujen muutosten yhteys psyykkiseen oireiluun poikkeusaikana	18
POHDINTA	19
Yksinäisyyden ja siinä koettujen muutosten yleisyys poikkeusaikana	19
Demografisten tekijöiden yhteys yksinäisyydessä koettuihin muutoksiin poikkeusaikana.....	21
Yksinäisyydessä koettujen muutosten yhteys psyykkiseen oireiluun poikkeusaikana	24
Vahvuudet, rajoitukset ja jatkotutkimuskysymykset.....	25
Johtopäätökset.....	29
LÄHTEET	31

JOHDANTO

Yksi ihmisenä olemisen keskeisimpiä elementtejä on yhteys muihin ihmisiin (Allen, Gray, Baumeister & Leary, 2022). Itseohjautuvuusteorian mukaan ihmisen kolme perustarvetta ovatkin yhteenkuuluvuus, autonomia ja kyvykkyys (Deci & Ryan, 2015). Mikäli yhteenkuuluvuuden tarve ei täyty, on sillä niin psyykkisiä kuin fyysisiäkin seurauksia ihmisen terveydelle (Cacioppo & Cacioppo, 2018). Koronapandemian alettua vuoden 2020 alussa emme kuitenkaan voineet tyydyttää yhteisöllisyyden tarpeitamme normaalisti. Ympäri maailman sosiaalisia kontakteja rajoitettiin ja arjen toimintoja siirrettiin verkkoon. Esimerkiksi Suomessa lähiopetus keskeytettiin pääosin 18.3.-13.5.2020 väliseksi ajaksi muun muassa peruskouluissa, toisen asteen oppilaitoksissa ja korkeakouluissa (Valtioneuvosto, 2020a, 2020b, 2020c). Opetuksen lisäksi myös harrastustoimintaan kohdistui pitkäaikaisia rajoituksia (Valtioneuvosto, 2020a).

Nuoruus on ajanjaksona verrattain lyhyt ja siihen sisältyy paljon muutoksia, kuten itsenäistymistä vanhemmista, vertaissuhteiden merkityksen kasvamista, koulusiirtymiä sekä kognitiivista ja fyysistä kehitystä (Laursen & Hartl, 2013; Longobardi, Settanni, Prino, Fabris & Marengo, 2019). Koronarajoitukset kuitenkin vähensivät kontakteja nimenomaan ikätovereihin samalla kun vertaisten merkitys on nuorille suuri (Laursen & Hartl, 2013), mikä entisestään vaikeutti nuorten sopeutumista tilanteeseen. Jo tehdyissä tutkimuksissa on havaittu epäjohtonmukaisia tuloksia koronapandemian yhteydestä yksinäisyyteen. Joissakin nuorilla tehdyissä tutkimuksissa yksinäisyys on lisääntynyt (Lee, Cadigan & Rhew, 2020) ja joissakin pysynyt ennallaan (Lau, Shariff & Meehan, 2021). Suomessa Kouluterveyskyselyn tulosten perusteella yksinäisyyden kokemukset lisääntyivät vuosina 2019 ja 2021 toteutettujen kyselyjen välillä sekä 1. ja 2. vuoden lukiolaisilla, että ammattioppilaitoksissa opiskelevilla (THL, 2021).

Koronapandemian aikaisen yksinäisyyden on havaittu puolestaan olevan yhteydessä heikentyneeseen psyykkiseen hyvinvointiin (Loades ym., 2020). Koronapandemiaan liittyvää yksinäisyyttä on tutkittu jonkin verran aikuisilla, mutta nuorten kokemukset ovat jääneet vähemmälle huomiolle. Tutkimuksemme tarkoituksena on selvittää toisen asteen opiskelijoiden yksinäisyyden kokemusten yleisyyttä ja yksinäisyydessä koettuja muutoksia koronapandemian poikkeusolojen aikana. Lisäksi tarkastelemme yksinäisyydessä koettuihin muutoksiin yhteydessä olevia demografisia tekijöitä sekä psyykkistä oireilua.

Nuorten yksinäisyys koronapandemian aikana

Ihmisillä on luontainen tarve kokea yhteyttä muiden kanssa (Cacioppo & Patrick, 2008). Peplau ja Perlmanin (1982) kognitiivisen mallin mukaan yksinäisyyden kokemus muodostuu, kun yksilön sosiaalisiin suhteisiin liittyvät toivomukset ja tarpeet eivät vastaa hänen todellisia sosiaalisia suhteitaan (Peplau & Perlman, 1982, Russellin, Cutronan, McRaen & Gomezin, 2012 mukaan). Toisin sanoen yksin oleminen ei ole sama asia kuin yksinäisyys (Cacioppo & Patrick, 2008). Yksilön elämä voi näyttäytyä ulospäin yksinäiseltä, mutta hän ei kuitenkaan välttämättä koe yksinäisyyttä (Hawkey & Cacioppo, 2010). Sen sijaan jonkun toisen elämä voi näyttäytyä ulospäin hyvinkin sosiaaliselta, mutta silti hän voi kokea itsensä yksinäiseksi (Hawkey & Cacioppo, 2010). Yksinäisyyden määritelmässä korostuu siis yksilön subjektiivinen kokemus. Lisäksi vaikuttaisi siltä, että nuoruudessa tapahtuu käänne, jolloin ystävien määrän sijaan sosiaalisten suhteiden laadun merkitys kasvaa (Qualter ym., 2015). Yksinäisyyden kokemus voi koskettaa kaikkia riippumatta iästä, sukupuolesta tai muista sosiodemografisista tekijöistä (Weiss, 1973). Suurin osa ihmisistä kokee ohimenevää, lyhytaikaista yksinäisyyttä jossakin vaiheessa elämää, mutta osalla yksinäisyys on pitkäkestoista (Qualter ym., 2015). Yksinäisyys on epämiellyttävä kokemus, joka herättää monia tunteita, kuten surua ja turvattomuutta (Cacioppo ym., 2006).

Edellä mainitun Peplau ja Perlmanin (1982) kognitiivisen mallin mukaan yksinäisyyden kokemus siis syntyy, kun yksilön sosiaaliset suhteet eivät vastaa hänen odotuksiaan (Peplau & Perlman, 1982, Russellin ym., 2012 mukaan). Tämän perusteella voidaan ajatella, että nuoruuteen kehitysvaiheena liittyvät piirteet, jotka saavat aikaan niin muutoksia nuoren sosiaalisissa suhteissa kuin niihin liittyvissä tarpeissa ja toiveissa, voivat osaltaan aiheuttaa yksinäisyyden kokemuksia. Näistä piirteistä yksi on nuorten itsenäistymisen vanhemmista, jolloin fyysisen etäisyyden ottamisen lisäksi emotionaalisen ja psyykkisen itsenäistymisen merkitys kasvaa (Laursen & Hartl, 2013). Tällöin nuoret viettävät aikaa vertaisten kanssa tai omissa oloissaan yhä enenevässä määrin (Larson, 1990; Laursen & Williams, 1997, molemmat Laursenin & Hartlin, 2013 mukaan). Kuitenkaan kaikilla ei ole välttämättä vielä valmiiksi ystävyysuhteita korvaamaan sosiaalisia tarpeita, jotka vanhemmat aiemmin täyttivät, mistä voi seurata yksinäisyyden kokemuksia (Laursen & Hartl, 2013). Itsenäistymisen lisäksi nuoret etsivät omaa identiteettiään, mihin voi liittyä muun muassa liikkumista erilaisten vertaisryhmien välillä sekä uusien ystävyysuhteiden alkamista ja vanhoista luopumista, esimerkiksi kiinnostuksen kohteiden muuttuessa (Laursen & Hartl, 2013). Tämän seurauksena nuorella voi olla ajanjaksoja, jolloin hänellä ei ole vakiintuneita ystäviä (Laursen & Hartl, 2013).

Myös koulusiirtymiin liittyvät muutokset ympärillä olevissa ihmisissä, ympäristössä ja tarpeissa voivat vaikuttaa nuoren vertaissuhteisiin (Longobardi ym., 2019). Tällöin joillakin aikaisemmat vertaissuhteet voivat heikentyä, kun taas uusia vertaissuhteita voidaan solmia (Benner, Boyle & Bakhtiari, 2017). Sosiaaliin suhteisiin voivat vaikuttaa myös nuoruuden kognitiivinen ja fyysinen kehitys (Laursen & Hartl, 2013).

Yksinäisyyden kokemukset ovatkin nuorilla yleisiä. Esimerkiksi Sauterin, Kimin ja Jacobsenin (2020) ennen koronapandemiaa toteutetussa monikulttuurisessa meta-analyysissä ilmenee, että noin 18 % 13–17-vuotiaista nuorista raportoi kokevansa yksinäisyyttä suurimman osan ajasta tai koko ajan. Myös suomalaisessa aineistossa on saatu samansuuntaisia tuloksia. Esimerkiksi vuoden 2018 Kouluterveyskyselyssä 15 % 11–15-vuotiaista nuorista kertoi kokevansa yksinäisyyttä melko usein tai hyvin usein (Lyyra, Juntila, Tynjälä, Villberg & Välimaa, 2022). Vuoden 2019 Kouluterveyskyselyssä lukio-opiskelijoista 12 % ja ammatillisessa oppilaitoksissa opiskelevista 11 % koki itsensä yksinäiseksi melko usein tai jatkuvasti (THL, 2021). Muista ikäryhmistä lapsilla ja keski-ikäisillä yksinäisyyden kokemuksia on havaittu vähiten (Qualter ym., 2015). Ikäihmiset ovat nuorten ja nuorten aikuisten lisäksi toinen ryhmä, jossa yksinäisyys on yleistä (Qualter ym., 2015).

Myös koronapandemia on osaltaan vaikuttanut ihmisten sosiaaliin kokemuksiin. Edellä mainitun yksinäisyyden kognitiivisen mallin mukaan myös tämä on voinut saada aikaan epätasapainoa yksilön sosiaaliin suhteisiin liittyvien odotusten ja todellisuuden välille aiheuttaen yksinäisyyden kokemuksia. Eräs meta-analyysi ja systemaattinen katsaus, joissa vertailtiin tutkimustuloksia eri ikäisten yksinäisyyden kokemuksista ennen koronapandemiaa ja sen jälkeen, tukevat tätä ajatusta. Niissä mukana olleista tutkimuksista suurimmassa osassa havaittiin yksinäisyyden lisääntymistä koronapandemian jälkeen verrattuna pandemiaa edeltäneeseen tilanteeseen (Buecker & Horstmann, 2021; Ernst ym., 2022). Kuitenkaan yksittäisten eri-ikäisillä aikuisilla tehtyjen tutkimusten kesken tulokset eivät ole olleet täysin johdonmukaisia, sillä yksinäisyyden lisääntymisen (Ruggieri, Ingoglia, Bonfanti & Lo Coco, 2021; van Tilburg, Steinmetz, Stolte, van der Roest & de Vries, 2021) lisäksi osassa tutkimuksissa ei ole havaittu muutosta (Latikka, Koivula, Oksa, Savela & Oksanen, 2022; Luchetti ym., 2020) tai yksinäisyyden on jopa hieman havaittu vähentyneen (Folk ym., 2020). Erilaisten tulosten saamista on perusteltu muun muassa eroilla mittausajankohdissa, koska yksinäisyyden kehitys pitkään jatkuneen pandemian aikana ei vaikuta olevan lineaarista (Buecker & Horstmann, 2021). Lisäksi sillä vaikuttaisi olevan merkitystä, milloin koronapandemiaa edeltävää yksinäisyyttä on mitattu (Buecker & Horstmann, 2021).

Jo ennen koronapandemiaa nuorten yksinäisyys on ollut kasvusuunnassa pidemmän aikaa niin kansainvälisesti kuin Suomessakin (Lyyra ym., 2022; Twenge ym., 2021). Vertaisilla on nuoruudessa

suuri merkitys (Dopp & Cain, 2012), ja koronapandemia on vaikuttanut erityisesti vertaissuhteisiin, kun aikaa on vietetty enemmän kotona (Loades ym., 2020). Kuten yleisesti väestössä tehdyissä tutkimuksissa, myös nuorilla toteutetuissa tutkimuksissa on havaittu koronapandemian aikana yksinäisyyden kokemusten lisääntymistä (Lee ym., 2020; Rogers, Ha & Ockey, 2021) ja pysymistä ennallaan (Lau ym., 2021). Vuoden 2021 Kouluterveyskyselyn mukaan 1. ja 2. vuoden lukiolaisista 18 %, koki itsensä yksinäiseksi melko usein tai jatkuvasti, kun vastaava luku oli vuoden 2019 Kouluterveyskyselyssä 12 % (THL, 2021). Yksinäisyyden kokemusten lisääntymistä havaittiin myös ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevilla, sillä vuoden 2021 Kouluterveyskyselyn mukaan 17 % koki itsensä yksinäiseksi melko usein tai jatkuvasti, saman luvun ollessa 11 % vuonna 2019 (THL, 2021). Meta-analyysissa on havaittu eroja opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksissa eri maiden välillä koronapandemian aikana (Surkalim ym., 2022). Kuitenkin suomalaista tutkimusta aiheesta löytyy vielä melko vähän, minkä takia tutkimuksemme antaa tärkeää tietoa toisen asteen opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksista Suomessa.

Verrattuna muihin ikäryhmiin Rudertin ja kollegoiden (2021) katsausartikkelissa mukana olleista viidestä tutkimuksesta neljässä yksinäisyyden havaittiin lisääntyneen voimakkaammin ikäihmisillä kuin nuorilla koronapandemian aikana. Tästä huolimatta nuorilla on havaittu keskimääräisesti enemmän yksinäisyyden kokemuksia verrattuna muihin ikäryhmiin, vaikka yksinäisyyden kokemuksissa ei ole havaittu yhtä suurta muutosta kuin ikäihmisillä (Luchetti ym., 2020). Tuloksia on perusteltu sillä, että nuoret ja nuoret aikuiset ovat saattaneet käyttää enemmän esimerkiksi sosiaalista mediaa säilyttääkseen yhteyden muihin ihmisiin (Rudert ym., 2021). Esimerkiksi Espinozan ja Hernandezin (2022) tutkimuksessa verkkovälitteinen yhteydenpito ystäviin näyttäytyi suojaavana tekijänä koronapandemian kielteisiä vaikutuksia vastaan. Tutkimuksen tulosten perusteella nuorilla, jotka pitivät yhteyttä ystäviinsä verkossa ja saivat sitä kautta tukea, ei havaittu yksinäisyyden lisääntymistä koronapandemian aikana (Espinoza & Hernandez, 2022).

Demografisten tekijöiden yhteydet yksinäisyyteen koronapandemian aikana

Koronapandemian aikaista yksinäisyyttä tutkittaessa on havaittu, että samat yksinäisyyden riskitekijät pätevät niin ennen pandemiaa kuin sen aikanakin (Santini ym., 2021). Muun muassa sukupuolen (Lyyra ym., 2022), oppilaitoksen (THL, 2021), asuinpaikan (Houghton, Hattie, Carroll, Wood & Baffour, 2016), asumismuodon (Lasgaard, Friis & Shevlin, 2016) sekä taloudellisen tilanteen

(Pinquart & Sörensen, 2003) on havaittu olevan yhteydessä yksinäisyyden kokemuksiin. Tästä syystä halusimme tutkimuksessamme tarkastella näiden demografisten tekijöiden yhteyksiä koronapandemian poikkeusolojen aikana yksinäisyydessä koettuihin muutoksiin. Etenkin sukupuolen, mutta myös asumismuodon ja taloudellisen tilanteen yhteyksiä koronapandemian aikaiseen yksinäisyyteen on tutkittu aikuisväestössä jo jonkin verran. Tutkimuksemme tuo uutta tietoa demografisten tekijöiden yhteydestä yksinäisyydessä koettuihin muutoksiin erityisesti toisen asteen opiskelijoiden osalta koronapandemian poikkeusolojen kontekstissa. Lisäksi oppilaitoksen ja asuinpaikan yhteyksiä koronapandemian aikaisiin yksinäisyydessä koettuihin muutoksiin ei tunneta aiemman tutkimuskirjallisuuden perusteella juuri ollenkaan.

Tutkimuksissa on löydetty epäjohdonmukaisia tuloksia sukupuolen yhteydestä yksinäisyyteen. Kansainvälisessä meta-analyysissä havaittiin poikien kokevan nuoruudessa hieman tyttöjä enemmän yksinäisyyttä efektikoon ollessa kuitenkin melko pieni (Maes ym., 2019). Tätä havaintoa on perusteltu sillä, että vanhempien kanssa vietetyn ajan väheneminen saattaa korvautua pojilla yksinololla ja tytöillä vertaisten kanssa vietetyllä ajalla (Maes ym., 2019). Lisäksi on ajateltu, että varhaisaikuisuudessa ikävaiheeseen kuuluva uran luominen ja taloudellinen menestyminen saattavat olla tärkeämpiä pojille kuin tytöille (Maes ym., 2019). Pohjoismaissa 15-vuotiailla nuorilla toteutetuissa tutkimuksissa korostuvat puolestaan tyttöjen yksinäisyyden kokemukset (Lyyra ym., 2021). Lisäksi Suomessa vuosina 2006, 2010, 2014 ja 2018 toteutetuissa tutkimuksissa 15-vuotiaat suomalaistyöt kokivat poikia enemmän yksinäisyyttä (Lyyra ym., 2022). Vaikuttaisi siis siltä, että suomalaisista nuorista tytöt raportoivat poikia enemmän yksinäisyyden kokemuksia.

Koronapandemian ja yksinäisyyden sukupuolierojen osalta tutkimus on vielä alkutekijöissään, mutta muun muassa eräässä kahta georgialaista lukiota koskevassa tutkimuksessa havaittiin, että tytöt kokivat poikia enemmän yksinäisyyttä koronapandemian aikana (Gazmararian, Weingart, Campbell, Cronin & Ashta, 2021). Samansuuntaisia tuloksia on saatu myös Kouluterveyskyselyissä, joiden mukaan toisella asteella opiskelevilla tytöillä havaittiin poikia enemmän yksinäisyyden kokemuksia sekä ennen koronapandemiaa vuonna 2019, että sen aikana vuonna 2021 (THL, 2021). Vuosien 2019 ja 2021 Kouluterveyskyselyistä voidaan lisäksi nähdä itsensä yksinäiseksi kokevien tyttöjen osuuden kasvavan kahdeksalla prosenttiyksiköllä poikien vastaavan osuuden ollessa neljä prosenttiyksikköä (THL, 2021). Koronapandemian osuutta yksinäisyyden lisääntymisessä voi toisaalta olla vaikea erottaa, sillä etenkin nuorten tyttöjen yksinäisyyden kokemukset ovat niin Suomessa (Lyyra ym., 2022) kuin maailmanlaajuisestikin olleet nousussa jo noin vuosikymmenen ajan (Twenge ym., 2021). Johtopäätösten tekemistä vaikeuttaa lisäksi se, etteivät pojat välttämättä raportoi yksinäisyyden tunteitaan yhtä herkästi kuin tytöt (Borys & Perlman, 1985). Yhteenvetona voidaan kuitenkin todeta

yksinäisyyden olevan moniulotteinen ilmiö, johon ovat yhteydessä monet tekijät, joten sukupuolierot eivät ole yksiselitteisiä. Näiden havaintojen perusteella suomalaisessa tutkimuksessa vaikuttaisi kuitenkin korostuvan etenkin tyttöjen kokema yksinäisyys ja sen lisääntyminen.

Lukiota ja ammattioppilaitoksia koskevaa vertailua yksinäisyyden osalta ei juurikaan ole käsitelty aiemmassa tutkimuskirjallisuudessa. Vuoden 2021 Kouluterveyskyselyn mukaan 1. ja 2. vuoden lukiolaisista 18 % ja ammattioppilaitoksissa opiskelevista 17 % koki yksinäisyyttä melko usein tai jatkuvasti, vastaavien osuuksien ollessa vuonna 2019 lukiolaisilla 12 % ja ammattioppilaitoksissa opiskelevilla 11 % (THL, 2021). Toisin sanoen vaikuttaisi siltä, että lukiolaiset ja ammattioppilaitoksissa opiskelevat kokevat yksinäisyyttä lähes yhtä paljon. Lisäksi yksinäisyyden voidaan nähdä lisääntyneen vuosien 2019 ja 2021 välillä sekä lukioissa että ammattioppilaitoksissa suurin piirtein saman verran (THL, 2021).

Kaupungissa ja maaseudulla asuvien henkilöiden yksinäisyyden kokemuksia on vertailtu melko vähän etenkin nuorten ja koronapandemian osalta. Eräässä australialaisilla nuorilla toteutetussa tutkimuksessa voidaan nähdä maaseudulla asuvien raportoivan kaupunkilaisia vähemmän yksinäisyyttä (Houghton ym., 2016). Sen sijaan yhdessä tanskalaisessa tutkimuksessa ei havaittu eroja maaseudulla ja kaupungissa asuvien nuorten yksinäisyyden kokemuksissa (Lasgaard ym., 2016). Koronapandemian aikana toteutetuista tutkimuksista eräässä havaittiin australialaisten maaseudulla asuvien aikuisten kokevan kaupungeissa asuvia vertaisiaan enemmän yksinäisyyttä, otoskoon ollessa kuitenkin varsin pieni (Van Beek & Patulny, 2022). Sen sijaan Yhdistyneessä Kuningaskunnassa aikuisilla toteutetun tutkimuksen mukaan juuri kaupungissa asuvilla olisi suurempi riski yksinäisyyden kokemiseen koronapandemian aikana (Bu, Steptoe & Fancourt, 2020). Nuorten osalta maaseudulla ja kaupungissa asuvien yksinäisyyden kokemuksia ei tutkimuskirjallisuudessa ole vertailtu koronapandemian aikana. Tutkimustulokset kaupungin ja maaseudun välisistä eroista yksinäisyyden kokemusten osalta ovat näin ollen melko epä johdonmukaisia ja osittain puutteellisia etenkin koronapandemian ja nuorten kokemusten osalta.

Yksin asuminen on lisääntynyt huomattavasti aikojen saatossa (Snell, 2017). Siitä huolimatta asumismuodon yhteyttä yksinäisyyteen on tutkittu pääosin vanhemman väestön osalta. Ainakin heidän kohdallaan yksin asuminen näyttäisi olevan yhteydessä yksinäisyyteen (Tomstad, Dale, Sundsli, Sævareid & Söderhamn, 2017; Widhowati, Chen, Chang, Lee & Fetzer, 2020; Zuo ym., 2023). Samansuuntaisia tuloksia on saatu myös aikuisväestöstä muun muassa Australiassa (Van Beek & Patulny, 2022) ja Tanskassa (Lasgaard ym., 2016). Sen sijaan koronapandemian yhteys yksin asuvien yksinäisyyden kokemuksiin ei vaikuta yksiselitteiseltä. Eräässä Yhdysvalloissa aikuisväestöllä toteutetussa tutkimuksessa yksin asuvien yksinäisyyden kokemukset eivät

lisääntyneet koronapandemian aikana (Luchetti ym. 2020). Puolestaan Yhdistyneessä Kuningaskunnassa toteutetussa tutkimuksessa yksin asuvien aikuisten riskin kokea yksinäisyyttä huomattiin kasvaneen koronapandemian aikana (Bu ym., 2020). Yksin asumisen yhteyksiä yksinäisyyteen ei ole tutkittu nuorilla, mutta edellä mainituissa aikuisväestöä ja ikäihmisiä koskevissa tutkimuksissa sen on havaittu olevan yhteydessä korkeampaan yksinäisyyteen. Tutkimustulokset koronapandemian yhteyksistä yksinäisyyteen eri asumismuotojen osalta ovat kuitenkin vielä puutteellisia johtopäätösten tekemiseksi.

Myös samassa taloudessa asuvien henkilöiden lukumäärän yhteydestä koronapandemian aikaiseen yksinäisyyteen on saatu epä johdonmukaisia tuloksia. Eräässä yhdysvaltalaisessa aikuisväestöä koskevassa tutkimuksessa havaittiin, että toisen kanssa asuminen suojaasi parisuhdestatusta paremmin yksinäisyydeltä koronapandemian aikana (Ray, 2021). Lisäksi Yhdistyneessä Kuningaskunnassa aikuisväestön osalta havaittiin, että mitä enemmän samassa taloudessa asui aikuisia koronapandemian aikana, sitä vähemmän koettiin yksinäisyyttä (Groarke ym., 2020). Toisaalta Yhdysvalloissa aikuisilla toteutetussa tutkimuksessa samassa taloudessa asuvien henkilöiden määrän vähentyminen ei kuitenkaan lisännyt asukkaiden yksinäisyyttä koronapandemian aikana (Ray & Shebib, 2022). Näiden tutkimustulosten perusteella ei voida vetää johtopäätöksiä samassa taloudessa asuvien lukumäärän yhteydestä koronapandemian aikaiseen yksinäisyyteen.

Sen sijaan matalamman tulotason on eräässä meta-analyysissä havaittu olevan yhteydessä yksinäisyyden kokemuksiin ainakin aikuisilla ja ikäihmisillä (Pinquart & Sörensen, 2003). Yhdistyneessä Kuningaskunnassa aikuisilla toteutetussa tutkimuksessa sen huomattiin lisänneen entisestään yksinäisyyden kokemuksia koronapandemian aikana (Bu ym., 2020). Tätä havaintoa tukee tutkimustulos, jonka mukaan valtion avustuksia saavat vähävaraiset aikuiset Lontoossa kokivat itsensä yksinäisemmiksi koronapandemian aikana (Jaspal & Breakwell, 2022). Sen lisäksi australialaisilla aikuisilla toteutetussa tutkimuksessa havaittiin matalaan tulotasoon liittyvän yksinäisyyden olevan melko pysyvää myös koronasulkujen jälkeen (Patulny & Bower, 2022). Matalamman tulotason yhteyksiä nuorten kokemaan yksinäisyyteen ei ole aiemmassa tutkimuskirjallisuudessa tutkittu, mutta aikuisilla se näyttäisi edellä mainittujen tutkimusten perusteella jossain määrin lisäävän riskiä kokea yksinäisyyttä.

Yksinäisyyden yhteys psyykkiseen hyvinvointiin koronapandemian aikana

Osalla ihmisistä yksinäisyyden kokemus ei ole lyhytaikaista, vaan se pitkittyy (Qualter ym., 2015). Erityisesti yksinäisyyden pitkittymiseen on liitetty monia kielteisiä seurauksia niin fyysisessä kuin psyykkisessäkin terveydessä (Cacioppo, Grippo, London, Goossens & Cacioppo, 2015). Yksinäisyyden evoluutioteoria pyrkii selittämään mahdollisen mekanismin, miten yksinäisyys pitkittyy. Teorian mukaan yksinäisyyden herättämät epämiellyttävät tunteet motivoivat yksilöä uudelleen yhteyteen toisten kanssa (Cacioppo & Hawkley, 2009; Cacioppo, Cacioppo & Boomsma, 2014). Yksinäisyyden pitkittymiseen on kuitenkin havaittu liittyvän taipumus nähdä ja tulkita sosiaaliset vihjeet negatiivisina, mikä vahvistaa yksilön yksinäisyyden kokemusta ja saa hänet vetäytymään enemmän (Cacioppo & Hawkley, 2009; Cacioppo ym., 2014).

Masennus on mielenterveyden häiriö, jonka keskeisiä oireita ovat alakuloisuus, kiinnostuksen ja mielihyvän kokemisen puute sekä uupumus (ICD-10, 2019). Yksinäisyyden ja masennusoireilun yhteyttä on tutkittu paljon, ja yhteys on havaittu useissa poikittais- ja pitkittäistutkimuksissa (Dunn & Sicouri, 2022). Viimeaikaisen meta-analyysin mukaan lasten ja nuorten yksinäisyys ja masennusoireilu korreloivat keskenään positiivisesti ($r = .48$), mutta meta-analyysin poikittaisasetelman takia ei voida tehdä kuitenkaan johtopäätöstä yhteyden suunnasta eli siitä, johtuuko masennusoireilun lisääntyminen yksinäisyyden lisääntymisestä vai aiheuttaako masennusoireilun lisääntyminen yksinäisyyttä (Dunn & Sicouri, 2022). Systemaattisen katsauksen mukaan masennusoireilun lisäksi yksinäisyyden on havaittu olevan nuorilla yhteydessä myös ahdistuneisuusoireiluun (Loades ym., 2020), vaikka yhteyttä onkin tutkittu vähemmän. Yleistynyt ahdistuneisuus on diagnosoitavissa oleva mielenterveyden häiriö, jonka oireita ovat esimerkiksi hermostuneisuus, pelot ja erilaiset fyysiset oireet (ICD-10, 2019).

Kansainvälisen meta-analyysin mukaan nuorten masentuneisuuden ja yleisen ahdistuneisuuden oireet lisääntyivät koronapandemian aikana merkittävästi (Racine ym., 2021). Yksinäisyyden voidaan nähdä olevan yksi mahdollinen koronapandemian aikana heikentyneeseen mielenterveyteen yhteydessä oleva tekijä. Koronapandemian aikana nuorten yksinäisyyden kokemusten on joissakin tutkimuksissa havaittu nimittäin lisääntyneen (Lee ym., 2020; Rogers ym., 2021), ja lisäksi yksinäisyyden ja esimerkiksi masennus- ja ahdistuneisuusoireilun yhteys tiedostetaan (Loades ym., 2020). Vaikuttaisi siltä, että koko väestön tasolla tarkasteltaessa yksinäisyys on yhteydessä sekä lisääntyneisiin masennusoireisiin, että ahdistuneisuusoireisiin myös koronapandemian aikana (Kobos, Knoff, Dziedzic, Maciąg & Idzik, 2022; Steen, Ori, Wardenaar & van Loo, 2022). Lisäksi

nuorilla aikuisilla tehdyssä tutkimuksessa havaittiin yksinäisyyden lisääntymisen olevan yhteydessä masennusoireilun, mutta ei ahdistuneisuusoireilun, lisääntymiseen (Lee ym., 2020). Koronapandemian aikana Cooperin ja kollegoiden tutkimuksen (2021) mukaan 11–16-vuotiaalla nuorilla, jotka kokivat enemmän yksinäisyyttä, oli myös enemmän mielenterveyteen liittyviä oireita. Samanlaisen yhteyden havaitsivat myös Houghton ja kollegat (2022), kun nuoren luotettavan ja tukea tarjoavan ystävyysuhteen havaittiin olevan yksi suojeleva tekijä masennusoireita vastaan koulujen sulkeuduttua koronapandemian takia. Lisäksi ärtyneisyyttä on tutkittu vain vähän, mutta yhdessä tutkimuksessa sen havaittiin jopa vähentyneen nuorilla koronapandemian aikana (Janssens ym., 2021). Yhtenäistä käsitystä yksinäisyyden yhteyksistä masennusoireiluun, ahdistuneisuusoireiluun tai ärtyneisyyteen koronapandemian ja nuorten kontekstissa ei siis kuitenkaan vielä ole. Näin ollen Suomessa toisen asteen opiskelijoilla poikkeusolojen aikana toteutettu tutkimuksemme tuo tarpeellista uutta tietoa ilmiöstä.

Tutkimuksen tavoitteet

Tämän tutkimuksen tavoitteena on kartoittaa toisen asteen opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksia sekä niissä koettuja muutoksia koronapandemian poikkeusolojen aikana. Tutkimuksessa etsitään vastauksia seuraaviin kysymyksiin:

1. Kuinka yleisiä toisen asteen opiskelijoiden yksinäisyyden kokemukset olivat, ja missä määrin ne lisääntyivät, pysyivät ennallaan ja vähenivät poikkeusolojen aikana?
2. Miten sukupuoli, oppilaitos, asuinpaikka, asumismuoto ja perheen taloudellinen tilanne ovat yhteydessä poikkeusolojen aikana yksinäisyydessä koettuihin muutoksiin?
3. Miten poikkeusolojen aikana yksinäisyydessä koetut muutokset ovat yhteydessä koettuun alakuloisuuteen, ärtyneisyyteen ja hermostuneisuuteen?

Aiemman tutkimuskirjallisuuden ollessa vielä epäjohdonmukaista ja osittain puutteellista emme aseta hypoteeseja tutkimuskysymyksiimme liittyen.

MENETELMÄT

Aineiston kuvaus

Tutkimuksemme aineisto on osa vuosina 2013–2023 toteutettavaa Lasten ja nuorten liikuntakäyttäytyminen Suomessa (LIITU) -tutkimushanketta. Koronapandemiaan liittyvien rajoitustoimien tullessa voimaan keväällä 2020, LIITU-tutkimuksen kyselylomaketta muokattiin siten, että siihen lisättiin koronapandemian poikkeusaikaan liittyviä kysymyksiä. Aineistomme on poikkeusolojen aikana aikavälillä 6.4.-5.6.2020 kerätty toisen asteen opiskelijoille suunnattu kvantitatiivinen kyselyaineisto. Kysely oli anonymi ja se toteutettiin verkossa. LIITU-tutkimus on saanut Jyväskylän yliopiston eettisen toimikunnan puoltavan lausunnon. Suomessa jokaisella yli 16-vuotiaalla on laillinen oikeus itse päättää osallistumisestaan tutkimukseen, ja jokaiselta tutkimukseen osallistuvalla saatiin lupa.

Tutkimukseen osallistuvat toisen asteen oppilaitokset valikoituivat tutkimukseen ositetun ryväsotannan perusteella siten, että otannassa huomioitiin oppilaitoksen koko. Otoksessa on mukana sekä suomenkielisiä että ruotsinkielisiä lukioita ja ammattioppilaitoksia eri puolilta Suomea. Koronapandemian poikkeusolojen aikana toteutettuun LIITU-kyselyyn vastasi yhteensä 3500 toisen asteen opiskelijaa, joista tutkimuksemme valikoitui 2003 opiskelijaa. Otoksen ulkopuolelle jäivät tutkittavat, jotka eivät olleet vastanneet globaalia yksinäisyyttä mittaavaan kysymykseen ”olen yksinäinen”. Tutkittavat olivat iältään 16–60-vuotiaita, mutta lähes kaikki (98 %) olivat kuitenkin korkeintaan 28-vuotiaita. Olemme kiinnostuneita juuri nuorten toisen asteen opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksista, joten lisäksi rajasimme otoksemme ulkopuolelle 29–60-vuotiaat, joita yksinäisyyskysymykseen vastanneista oli 34 (2 %). Teimme rajauksen sen perusteella, että Suomen nuorisolain mukaan nuoriksi määritellään alle 29-vuotiaat (Nuorisolaki 2016/1285 § 3). Lopullisen otoksemme tutkittavat olivat siis iältään 16–28-vuotiaita ($\mu = 17$ v 7 kk, $M_d = 17$, $M_o = 17$, $\sigma = 1,0$).

Tutkittavista oli tyttöjä 63 %, poikia 36 % ja muita 1 %. Oppilaitosten osalta aineisto jakautui siten, että 85 % tutkittavista opiskeli lukiossa ja 15 % opiskeli ammattioppilaitoksessa. Suurin osa tutkittavista opiskeli joko ensimmäistä (62 %) tai toista (36 %) vuotta, vain 1 %:n opiskellessa kolmatta vuotta tai ollessa jollakin muulla vuosikurssilla. Tutkimukseen osallistuvista suurin osa (70 %) asui kaupungissa ja loput asuivat maaseudulla. Kyselyyn vastanneet opiskelijat asuivat pääasiassa kummankin huoltajan kanssa yhteisessä kodissa (65 %). Muita yleisiä asumismuotoja olivat

kummankin vanhemman luona asuminen suunnilleen yhtä paljon tilanteessa, jossa vanhemmat eivät asu yhdessä (6 %), pääasiassa toisen vanhemman luona ja silloin tällöin toisen luona asuminen (11 %) sekä vain toisen vanhemman kanssa asuminen (8 %). Yksin asuvia aineistossamme oli 5 %. Loput tutkittavat (5 %) ilmoittivat asuvansa jollakin muulla tavoin, kuten soluasunnossa, puolison kanssa tai sukulaisten luona. Vanhempien korkeimman koulutuksen osalta tutkittavien äideistä ja isistä neljäsosa oli suorittanut korkeintaan peruskoulun, kun taas toisen asteen koulutuksen käyneitä oli 37 % äideistä ja 42 % isistä. Kolmasosalla opiskelijoiden vanhemmista oli toisen asteen tutkinnon lisäksi ammatillisia opintoja. Tutkittavien äideistä 55 %:lla ja isistä 43 %:lla oli korkeakoulututkinto.

Otoksen edustavuus ja katoanalyysi

Sukupuolen osalta otoksemme ei ole edustava, sillä tutkittavista yli 60 % oli tyttöjä. Poikien lisäksi otoksessamme on aliedustettuina ammattioppilaitoksessa opiskelevat, sillä vuonna 2020 16–28-vuotiaista toisen asteen opiskelijoista reilu 60 % suoritti ammatillista perustutkintoa ja vajaa 40 % tutkintotavoitteista lukiokoulutusta (Suomen virallinen tilasto, 2020a), mutta otoksessamme lukiolaisten osuus on jopa 85 %. Asuinpaikan osalta vuonna 2020 kaupunkialueella asuvien osuus koko väestöstä oli noin 70 % (Suomen virallinen tilasto, 2020c), joten otoksemme on edustava sen suhteen. Vuoden 2019 Kouluterveyskyselyn mukaan 1.–2.-luokkalaisista lukiolaisista noin 5 % asui vuorotellen yhtä paljon kummankin vanhemman luona (THL, 2021). Ammatillisessa oppilaitoksessa opiskelevilla vastaava luku oli noin 4 % (THL, 2021). Osuudet vastaavat melko hyvin otoksemme kummankin vanhemman luona suunnilleen yhtä paljon asuvien osuutta (6 %). 1.–2.-luokkalaisista lukiolaisista pääosin tai kokonaan yhden huoltajan luona asui vuoden 2019 Kouluterveyskyselyn mukaan noin 18 % (THL, 2021). Ammattioppilaitoksessa opiskelevista vastaava luku oli noin 20 % (THL, 2021). Puolestaan otoksessamme pääasiassa tai kokonaan toisen vanhemman luona asuvia oli 19 %, joten otoksemme on näiden asumismuotojen suhteen edustava.

Vuonna 2020 korkeintaan peruskoulun oli suorittanut yli 29-vuotiaista naisista ja miehistä noin neljäsosa (Suomen virallinen tilasto, 2020b). Sen sijaan korkeintaan toisen asteen koulutuksen käyneitä oli naisista 37 % ja miehistä 42 % (Suomen virallinen tilasto, 2020b). Korkeakoulututkinnon suorittaneita oli naisista 42 % ja miehistä 33 % (Suomen virallinen tilasto, 2020b). Näiden tietojen perusteella otoksemme opiskelijoiden vanhempien koulutusjakauma on hyvin edustava, lukuun ottamatta korkeakoulututkinnon suorittaneita, joita tutkittaviemme vanhemmissa oli enemmän.

Katoanalyysin avulla tarkasteltiin, miten tutkittavat, jotka vastasivat kyselyyn vain taustatietojen osalta, erosivat heistä, jotka vastasivat koko kyselyyn. Jaottelun tekemiseen valikoitui kysymys ”olen yksinäinen”, sillä tutkimuksemme kannalta on olennaisinta, mikäli tutkittava on vastannut yksinäisyyttä koskeviin kysymyksiin. Katoanalyysin tekemisessä hyödynnettiin ristiintaulukointia ja khiin neliö -testiä. Tuloksissa havaittiin merkitseviä eroja sukupuolen osalta ($\chi^2(2) = 25,74$, $p < .001$) siten, että pojat (46 %) olivat tyttöihin (38 %) ja ”muu” vaihtoehdon valinneisiin (20 %) verrattuna yliedustettuina vain taustatietoihin vastanneiden joukossa (sovitettu standardoitu jäännös 4,8). Tytöt (62 %) olivat puolestaan poikiin (54 %) ja ”muu” vaihtoehdon valinneisiin (80 %) verrattuna yliedustettuina koko kyselyyn vastanneiden joukossa (sovitettu standardoitu jäännös 4,5). Sen sijaan ”muu” vaihtoehdon valinneiden osalta tulos ei saavuttanut tilastollista merkitsevyyttä (sovitettu standardoitu jäännös 1,9), mutta suuntaa antavasti he olivat myös yliedustettuina koko kyselyyn vastanneiden joukossa. Kokonaisuudessaan sukupuolen osalta efektikoko jäi kuitenkin pienehköksi (Cramer V = 0,087). Sen sijaan oppilaitoksen kohdalla efektikoko oli suuri (Cramer V = 0,332), ja khiin neliö -testissä havaittiin tilastollisesti merkitseviä eroja koko kyselyyn ja vain taustatietoihin vastanneiden kesken ($\chi^2(1) = 375,59$, $p < .001$). Ammatillisissa oppilaitoksissa opiskelevat (68 %) vastasivat lukiossa opiskelevia (31 %) enemmän kyselyyn vain taustatietojen osalta (sovitettu standardoitu jäännös 19,4).

Muuttujat ja mittarit

Yksinäisyyden yleisyys. Yksinäisyyden kokemuksia mitattiin Russellin, Peplau ja Fergusonin (1978) kehittämän UCLA-yksinäisyysmittarin tarkastetulla versiolla, jonka Russell, Peplau ja Cutrona (1980) toteuttivat. Mittariin kuuluvista 20 kysymyksestä poimittiin viisi kysymystä, joista kaksi mittasi emotionaalista yksinäisyyttä (”On ihmisiä, jotka todella ymmärtävät minua” ja ”On ihmisiä, joiden kanssa voin puhua asioistani”) ja kaksi mittasi sosiaalista yksinäisyyttä (”Tunnen olevani osa ystäväjoukkoa” ja ”Tunnen jääväni muiden ulkopuolelle”). Muodostimme näistä neljästä yksinäisyyttä mittaavasta kysymyksestä summamuuttujan kuvaamaan yleistä yksinäisyyden kokemusta ($\alpha = 0,794$). Viides UCLA-yksinäisyysmittarista poimittu kysymys ”Olen yksinäinen” toimi globaalin yksinäisyyden mittarina. Kysymyksiin vastattiin asteikolla 1–4 (1 = ei koskaan, 2 = harvoin, 3 = joskus ja 4 = usein). Käänsimme kaikki kysymykset lukuun ottamatta kysymystä

”Tunnen jääväni muiden ulkopuolelle”, jotta yksinäisyyden kokemuksen yleistyessä myös muuttujan arvo kasvaa.

Yksinäisyydessä koettu muutos poikkeusolojen aikana. Yksinäisyyden kokemuksessa poikkeusolojen aikana koettua muutosta mitattiin kysymyksellä ”Onko yksinäisyyden tunne a) lisääntynyt, b) pysynyt ennallaan vai c) vähentynyt?”, josta tutkittava valitsi kokemukseensa parhaiten vastaavan vaihtoehdon. Tähän kysymykseen vastattiin vain, jos tutkittava oli vastannut globaaliin yksinäisyyden kysymykseen olevansa yksinäinen ”harvoin”, ”joskus” tai ”usein”. Kysymyksen perusteella yksinäisyyttä kokevat tutkittavat jakautuivat kolmeen yksinäisyyden muutosryhmään sen perusteella, kokivatko he yksinäisyyden lisääntymistä, pysymistä ennallaan vai vähentymistä.

Sukupuoli. Sukupuolen osalta tutkittavat valitsivat sopivimman vaihtoehdoista ”mies”, ”nainen” tai ”muu”. He, jotka olivat vastanneet sukupuolta koskevaan kysymykseen vaihtoehdon ”muu”, jouduttiin jättämään sukupuolta koskevien analyysien ulkopuolelle ryhmän ollessa kooltaan liian pieni (n = 16).

Oppilaitos. Tutkittavat valitsivat joko vaihtoehdon ”opiskelen lukiossa” tai ”opiskelen ammatillisessa oppilaitoksessa”.

Asuinpaikka. Tutkittavat vastasivat kysymykseen ”Minkälaisella paikkakunnalla asut nykyisin?” valitsemalla vaihtoehdoista ”kaupungissa, keskustassa”, ”kaupungissa, keskustan ulkopuolella”, ”maaseudulla, kirkonkylässä tai asutuskeskuksessa” tai ”maaseudulla, kirkonkylän tai asutuskeskuksen ulkopuolella”.

Asumismuoto. Tutkittavia pyydettiin valitsemaan parhaiten heidän tilannettaan kuvaava vaihtoehto kysymykseen ”Missä asut?”. Vaihtoehdot olivat: ”vanhempieni kanssa yhteisessä kodissa”, ”asun suunnilleen yhtä paljon kummankin vanhempani kanssa esimerkiksi vuoroviikoin, he eivät asu yhdessä”, ”asun pääasiassa toisen vanhempani kanssa ja olen toisen vanhempani luona silloin tällöin, esimerkiksi viikonloppuina”, ”yhden vanhempani kanssa”, ”isovanhempien tai muiden sukulaisten kanssa ilman vanhempiani”, ”sijaisperheessä”, ”lastenkodissa, nuorisokodissa tai koulukodissa”, ”ammatillisessa perhekodissa”, ”asuntolassa”, ”soluasunnossa, yhteistaloudessa tai kimppakämpässä”, ”yksin esim. vuokralla tai omistusasunnossa”, ”yhdessä puolisoni (avo- tai avioliitossa) kanssa”, ”puolison ja lapsen/lasten kanssa”, ”yksin lapsen/lasten kanssa”, ”asun vanhempieni luona yhdessä lapseni/ lasteni kanssa” tai ”muulla tavoin”. Asumismuotoa koskeviin analyyseihimme mukaan valikoitui kummankin vanhemman kanssa yhteisessä kodissa asuvat, suurin piirtein yhtä paljon kummankin vanhemman kanssa asuvat, pääasiassa toisen vanhemman ja silloin tällöin toisen vanhemman kanssa asuvat, vain toisen vanhemman kanssa asuvat sekä yksin asuvat.

Muut asumismuodot jäivät asumismuotoa koskevien analyysien ulkopuolelle luokkien ollessa liian pieniä.

Perheen taloudellinen tilanne. Opiskelijan perheen taloudellista tilannetta mitattiin siten, että tutkittava arvioi perheensä taloudellista tilannetta valitsemalla sopivimman vaihtoehdoista asteikolla 1–5 (1 = erittäin hyvä, 2 = melko hyvä, 3 = kohtalainen, 4 = melko huono tai 5 = erittäin huono).

Psyykkinen oireilu. Psyykkistä oireilua mitattiin alakuloisuuden, hermostuneisuuden ja ärtyneisyyden kokemusten yleisyyden perusteella siten, että tutkittava vastasi kysymykseen, kuinka usein hän on kokenut kutakin oiretta poikkeusolojen aikana. Kysymykseen vastattiin asteikolla 1–5 (1 = lähes päivittäin, 2 = useammin kuin kerran viikossa, 3 = noin kerran viikossa, 4 = noin kerran kuukaudessa ja 5 = harvemmin tai ei koskaan). Käänsimme muuttujan siten, että mitä isompi muuttujan arvo, sitä useammin psyykkistä oireilua.

Aineiston analysointi

Aineiston tilastollisten analyysien suorittamiseen käytettiin IBM SPSS-Statistics 28 -ohjelmaa. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tavoitteena oli selvittää toisen asteen opiskelijoiden yksinäisyyden kokemusten yleisyyttä sekä sitä, millaisia muutoksia yksinäisyyden kokemuksissa koettiin koronapandemian poikkeusolojen aikana. Yksinäisyyden kokemusten yleisyyttä selvitettiin tarkastelemalla kysymyksen ”olen yksinäinen” frekvenssejä sekä UCLA-yksinäisyysmittarin neljästä kysymyksestä muodostetun keskiarvosummamuuttujan jakaumatietoja. Sukupuolieroja yksinäisyyden kokemusten määrässä selvitettiin riippumattomien otosten t-testillä. Puolestaan yksinäisyydessä koettujen muutosten yleisyyttä selvitettiin tarkastelemalla yksinäisyyden muutosryhmien (lisääntynyt, pysynyt ennallaan, vähentynyt) frekvenssejä.

Toisen tutkimuskysymyksen avulla pyrittiin tarkastelemaan yksinäisyyden muutosryhmien yhteyttä sukupuoleen, oppilaitokseen, asuinpaikkaan, asumismuotoon sekä perheen taloudelliseen tilanteeseen. Tämä toteutettiin hyödyntämällä ristiintaulukointia sekä khiin neliö -testiä sukupuolen, oppilaitoksen, asuinpaikan ja asumismuodon osalta. Sen sijaan perheen taloudellisen tilanteen osalta yksinäisyyden muutosryhmiä tarkasteltiin varianssianalyysin avulla, jonka tulokset vahvistettiin parametrittömällä Kruskal-Wallis testillä muuttujan ollessa heikosti normaalisti jakautunut.

Kolmannen tutkimuskysymyksen tavoitteena oli selvittää yksinäisyyden muutosryhmien yhteyttä koettuun alakuloisuuteen, ärtyneisyyteen sekä hermostuneisuuteen. Yhteyksien tarkasteluun

käytettiin jälleen varianssianalyysia, jonka tulokset vahvistettiin Kruskal-Wallis testillä muuttujan ollessa heikosti normaalisti jakautunut.

TULOKSET

Yksinäisyyden ja siinä koettujen muutosten yleisyys poikkeusaikana

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä haluttiin selvittää toisen asteen opiskelijoiden yksinäisyyden kokemusten yleisyyttä sekä niissä koettuja muutoksia koronapandemian poikkeusolojen aikana. Tulokset on esitetty alla.

Yksinäisyyden kokemusten yleisyys. Tulosten perusteella joka kymmenes ($n = 195$) tutkittava koki olevansa usein yksinäinen. Lisäksi 28 % ($n = 555$) koki itsensä yksinäiseksi joskus ja 32 % ($n = 642$) harvoin. Puolestaan 31 % ($n = 611$) tutkittavista ei kokenut itseään yksinäiseksi. Yksinäisyyttä koettiin keskimäärin ”harvoin” ($ka = 1,7$; $kh = 0,65$; $M_d = 1,5$; $M_o = 1$; $Q_1 = 1,25$; $Q_3 = 2,00$). Tytöt ($ka = 1,8$, $kh = 0,66$) kokivat yksinäisyyttä hieman poikia ($ka = 1,6$, $kh = 0,62$) useammin ($t(1985) = -4,728$, $p < .001$) efektikoon ollessa kuitenkin pieni (Cohen $d = -0,221$).

Yksinäisyydessä koetut muutokset. Itsensä yksinäiseksi kokevista ($n = 1390$; 69,4 %) 42 % ($n = 586$) koki yksinäisyytensä lisääntyneen, 49 % ($n = 679$) pysyneen ennallaan ja 9 % ($n = 125$) vähentyneen poikkeusolojen aikana.

Demografisten tekijöiden yhteys yksinäisyydessä koettuihin muutoksiin poikkeusaikana

Toisen tutkimuskysymyksen tavoitteena oli selvittää ensinnäkin sukupuolen, oppilaitoksen, asuinpaikan ja asumismuodon yhteyttä yksinäisyyden muutosryhmiin (lisääntynyt, pysynyt ennallaan, vähentynyt). Tulokset on esitetty taulukossa 1.

TAULUKKO 1. Demografisten tekijöiden yhteys yksinäisyyden muutosryhmiin poikkeusaikana

			Lisääntynyt	Pysynyt ennallaan	Vähentynyt
Sukupuoli	Tyttö	n	439	454	74
		%	45	47	8
		Adj. residual	3,7	-2,0	-2,8
	Poika	n	142	216	51
		%	35	53	13
		Adj. residual	-3,7	2,0	2,8
$\chi^2(2) = 17,13, p < .001, \text{Cramer } V = 0,112$					
Oppilaitos	Lukio	n	506	583	100
		%	43	49	8
		Adj. residual	0,6	0,5	-1,9
	Ammattioppilaitos	n	80	94	25
		%	40	47	13
		Adj. residual	-0,6	-0,5	1,9
$\chi^2(2) = 3,60, p = .165, \text{Cramer } V = 0,051$					
Asuinpaikka	Kaupungin keskustassa	n	102	117	21
		%	43	49	9
		Adj. residual	0,1	0	-0,2
	Kaupungissa keskustan ulkopuolella	n	300	345	65
		%	42	49	9
		Adj. residual	0,1	-0,2	0,2
	Maaseudulla asutuskeskuksessa	n	102	122	26
		%	41	49	10
		Adj. residual	-0,5	0	0,8
	Maaseudulla asutuskeskuksen ulkopuolella	n	80	92	13
		%	43	50	7
		Adj. residual	0,3	0,3	-1
$\chi^2(6) = 1,58, p = .954, \text{Cramer } V = 0,024$					
Asumismuoto	Kummankin vanhemman kanssa	n	356	432	70
		%	42	50	8
		Adj. residual	-1,1	1,9	-1,5
	Yhtä paljon kummankin vanhemman kanssa	n	32	47	8
		%	37	54	9
		Adj. residual	-1,1	1,1	0,1
	Pääasiassa toisen vanhemman kanssa	n	60	70	25
		%	39	45	16
		Adj. residual	-1,0	-0,9	3,3
	Yhden vanhemman kanssa	n	61	57	5
		%	50	46	4
		Adj. residual	1,7	-0,5	-2,0
Yksin	n	48	28	10	
	%	56	33	12	
	Adj. residual	2,6	-3,0	0,9	
$\chi^2(8) = 25,97, p < .001, \text{Cramer } V = 0,100$					

Sukupuoli. Tulokset osoittavat, että toisen asteen opiskelijoiden sukupuoli oli merkitsevästi yhteydessä yksinäisyydessä koettuihin muutoksiin poikkeusolojen aikana (taulukko 1). Tytöt kokivat yksinäisyyden lisääntymistä poikia enemmän poikkeusolojen aikana, kun taas pojilla korostuivat kokemukset yksinäisyyden pysymisestä ennallaan tai vähenemisestä tyttöihin verrattuna.

Oppilaitos. Sen sijaan tulokset osoittavat, ettei oppilaitoksen ja yksinäisyydessä poikkeusolojen aikana koettujen muutosten välillä havaittu tilastollisesti merkitsevää yhteyttä (taulukko 1). Toisin sanoen lukiossa ja ammattioppilaitoksissa opiskelevat eivät eronneet toisistaan yksinäisyydessä koettujen muutosten suhteen.

Asuinpaikka. Tulokset osoittavat, ettei myöskään asuinpaikan ja yksinäisyydessä poikkeusolojen aikana koettujen muutosten välillä havaittu tilastollisesti merkitsevää yhteyttä (taulukko 1). Näin ollen tutkittavat, jotka asuivat kaupungin keskustassa, kaupungissa keskustan ulkopuolella, maaseudulla asutuskeskuksessa tai maaseudulla asutuskeskuksen ulkopuolella, eivät eronneet toisistaan yksinäisyydessä koettujen muutosten suhteen.

Asumismuoto. Asumismuodon osalta tulokset puolestaan osoittavat, että sillä oli tilastollisesti merkitsevä yhteys yksinäisyydessä koettuihin muutoksiin (taulukko 1). Pääasiassa toisen vanhemman kanssa asuvat opiskelijat olivat yliedustettuina ryhmässä, jossa koettiin yksinäisyyden vähentymistä. Sen sijaan vain yhden vanhemman kanssa asuvat olivat aliedustettuina kyseisessä ryhmässä. Yksin asuvat olivat puolestaan yliedustettuina ryhmässä, jossa koettiin yksinäisyyden lisääntymistä sekä aliedustettuina ryhmässä, jossa koettiin yksinäisyyden pysymistä ennallaan.

Toisessa tutkimuskysymyksessä haluttiin lisäksi selvittää perheen taloudellisen tilanteen yhteyttä yksinäisyyden muutosryhmiin (lisääntynyt, pysynyt ennallaan, vähentynyt). Tulokset on esitetty alla.

Perheen taloudellinen tilanne. Tutkittavat, jotka kokivat yksinäisyyden lisääntymistä ($k_a = 2,28$; $k_h = 0,837$), pysymistä ennallaan ($k_a = 2,26$; $k_h = 0,809$) tai vähentymistä ($k_a = 2,32$; $k_h = 0,851$) poikkeusolojen aikana, eivät eronneet toisistaan perheen taloudellisen tilanteen suhteen ($F(2, 1378) = 0,403$, $p = .668$, $\text{Partial } \eta^2 = 0,001$). Toisin sanoen kaikki tutkittavat arvioivat perheen taloudellisen tilanteen keskimäärin melko hyväksi yksinäisyyden kokemuksissa koetuista erilaisista muutoksista huolimatta. Taloudellista tilannetta kuvaava muuttuja ei ollut silmämääräisesti tarkasteltuna normaalisti jakautunut, joten varmistimme tulokset parametrittomalla Kruskal-Wallis testillä, jolla saatiin sama tulos kuin varianssianalyysillä.

Yksinäisyydessä koettujen muutosten yhteys psyykkiseen oireiluun poikkeusaikana

Kolmannen tutkimuskysymyksen tavoitteena oli selvittää yksinäisyyden muutosryhmien (lisääntynyt, pysynyt ennallaan, vähentynyt) ja alakuloisuuden, ärtyneisyyden sekä hermostuneisuuden välisiä yhteyksiä. Tulokset on esitetty taulukossa 2.

TAULUKKO 2. Yksinäisyyden muutosryhmien yhteys psyykkiseen oireiluun poikkeusaikana

		1 Lisääntynyt	2 Pysynyt ennallaan	3 Vähentynyt	F	sig	df1, df2	Partial η^2	Pari- vertailut ^a
Alakuloisuus	n (%)	585 (42)	674 (49)	123 (9)	87,60	.001	2, 1379	0,113	1 > 2, 1 > 3
	ka (kh)	3,53 (1,24)	2,68 (1,28)	2,39 (1,21)					
Ärtyneisyys	n (%)	583 (42)	673 (49)	124 (9)	37,15	.001	2, 1377	0,051	1 > 2, 1 > 3
	ka (kh)	3,43 (1,22)	2,87 (1,22)	2,80 (1,26)					
Hermostu- neisuus	n (%)	583 (42)	675 (49)	124 (9)	31,65	.001	2, 1379	0,044	1 > 2, 1 > 3
	ka (kh)	3,22 (1,35)	2,69 (1,31)	2,48 (1,29)					

^a Bonferronin testi

Taulukon 2 tulokset osoittavat, että koronapandemian poikkeusolojen aikana yksinäisyydessä koetut muutokset olivat tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä alakuloisuuteen, ärtyneisyyteen ja hermostuneisuuteen. Tutkittavilla, jotka kokivat yksinäisyyden lisääntymistä, oli useammin alakuloisuutta, ärtyneisyyttä ja hermostuneisuutta kuin heillä, jotka kokivat yksinäisyyden pysymistä ennallaan tai vähentymistä.

Tutkittavien ryhmässä, jossa koettiin yksinäisyyden lisääntymistä, koettiin alakuloisuutta keskimäärin useammin kuin kerran viikossa sekä ärtyneisyyttä ja hermostuneisuutta keskimäärin hieman useammin kuin kerran viikossa. Puolestaan ryhmässä, jossa ei koettu muutosta yksinäisyydessä, raportoitiin alakuloisuutta, ärtyneisyyttä ja hermostuneisuutta keskimäärin lähes kerran viikossa. Ryhmässä, jossa koettiin yksinäisyyden vähentymistä, koettiin alakuloisuutta ja hermostuneisuutta keskimäärin hieman useammin kuin noin kerran kuukaudessa, mutta ärtyneisyyttä koettiin lähes kerran viikossa.

Silmämääräisesti histogrammista tarkasteltuna muuttujat eivät olleet täysin normaalisti jakautuneita, joten varmistimme varianssianalyysillä saadut tulokset parametrittömällä Kruskal-Wallis testillä. Saadut tulokset olivat yhdenmukaiset varianssianalyysin kanssa.

POHDINTA

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää toisen asteen opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksia koronapandemian poikkeusolojen aikana Suomessa. Tutkimuksemme mukaan joka kymmenes toisen asteen opiskelija koki itsensä yksinäiseksi usein poikkeusolojen aikana. Vajaa puolet tutkittavista koki yksinäisyyden lisääntymistä, noin kymmenesosa sen vähentymistä ja loput, noin puolet, sen pysymistä ennallaan. Yksinäisyyden lisääntymistä kokeneiden ryhmässä korostuivat tytöt ja yksin asuvat. Sen sijaan yksinäisyyden vähentymistä kokeneiden ryhmässä korostuivat toisen vanhemman kanssa pääasiassa asuvat ja pojat. Kokemusta yksinäisyyden vähentymisestä havaittiin yhden vanhemman kanssa asuvilla muita asumismuotoja vähemmän. Lisäksi havaitsimme koetun yksinäisyyden lisääntymisen olevan yhteydessä useammin koettuun alakuloisuuteen, hermostuneisuuteen ja ärtyneisyyteen. Tutkimuksemme oli tärkeä, koska saimme uutta tietoa suomalaisten toisen asteen opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksista koronapandemian poikkeusolojen aikana. Tutkimuksemme onnistui tavoittamaan poikkeusolojen aikana koettuun yksinäisyyden lisääntymiseen liittyviä riskitekijöitä. Aihetta on tärkeä tutkia, koska se antaa meille arvokasta tietoa yhteiskunnan sulkutoimien sekä etäopetuksen yhteyksistä toisen asteen opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksiin. Tulokset kertovat myös yksinäisyydessä koettujen muutosten yhteydestä psyykkiseen oireiluun, mikä liittyy laajemminkin toisen asteen opiskelijoiden hyvinvointiin.

Yksinäisyyden ja siinä koettujen muutosten yleisyys poikkeusaikana

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä tarkasteltiin yksinäisyyden kokemusten yleisyyttä ja yksinäisyydessä koettuja muutoksia toisen asteen opiskelijoilla poikkeusolojen aikana. Vaikka tutkittavat keskimäärin kokivat yksinäisyyttä harvoin, joka kymmenes tutkittava koki olevansa yksinäinen usein. Lisäksi jopa vajaa puolet toisen asteen opiskelijoista koki yksinäisyyden lisääntymistä, noin puolet sen pysymistä ennallaan ja loput, noin kymmenesosa, sen vähentymistä. Tutkimuksemme antoi arvokasta tietoa toisen asteen opiskelijoiden yksinäisyyden kokemusten yleisyydestä ja niissä koetuista muutoksista poikkeusolojen aikana, sillä kotimainen tutkimuskirjallisuus aiheesta on vielä hyvin vähälukuista. Saamamme tulos yksinäisyyden

kokemusten yleisyydestä vastaa vuoden 2019 Kouluterveyskyselyn tuloksia, joiden mukaan noin joka kymmenes toisen asteen opiskelija koki itsensä yksinäiseksi melko usein tai jatkuvasti (THL, 2021). Kuitenkin vuonna 2021 Kouluterveyskyselyn mukaan jo lähes viidesosa toisen asteen opiskelijoista koki itsensä yksinäiseksi (THL, 2021), mikä on enemmän kuin mitä havaitsimme tutkimuksessamme.

Tutkimuksissa käytettyjen erilaisten mitta-asteikkojen takia yksinäisyyden kokemusten yleisyyttä on kuitenkin vaikea verrata eri tutkimusten välillä. Esimerkiksi tutkimustuloksemme muita vastaavia tutkimuksia alhaisemmasta yksinäisyyden kokemusten tasosta voi selittyä sillä, että siihen sisältyvät vain yksinäisyyttä usein kokevat. Mikäli otamme laskuihin mukaan myös joskus yksinäisyyttä kokevat, nousee itsensä yksinäiseksi kokevien osuus nelinkertaiseksi tutkimuksessamme. Tämä on puolestaan huomattavasti enemmän kuin minkään muun vastaavan tutkimuksen tulos. Lisäksi yksi syy, minkä takia tutkimuksessamme itsensä yksinäiseksi kokevien osuus jäi pienemmäksi kuin esimerkiksi vuoden 2021 Kouluterveyskyselyssä, saattaa olla se, että yksinäisyys ei vaikuttaisi kehittyvän lineaarisesti pitkäkestoisten pandemioiden aikana (Buecker & Horstmann, 2021). Aineistomme kerättiin koronapandemian alussa, joten yksinäisyyden kokemusten yleisyys on voinut muuttua pandemian edetessä.

Tutkimuksemme toi uutta tietoa yksinäisyydessä koetuista muutoksista poikkeusolojen aikana, sillä havaitsimme kokemuksia niin yksinäisyyden lisääntymisestä, pysymisestä ennallaan kuin vähentymisestäkin. Aiemmissa yksittäisissä tutkimuksissa on myös havaittu nuorilla yksinäisyyden kokemusten lisääntymistä (Lee ym., 2020; Rogers ym., 2021) ja pysymistä ennallaan (Lau ym., 2021) koronapandemian aikana. Lisäksi vuosina 2019 ja 2021 tehtyjen Kouluterveyskyselyiden tulosten välillä on havaittu yksinäisyyden kokemusten lisääntymistä (THL, 2021). Kuitenkin aiemmissa tutkimuksissa on tarkasteltu vain yksinäisyyden yleistä muutosta, eikä yksittäisten tutkimusten sisällä ole eroteltu erilaisia yksinäisyyden muutosryhmiä. Tutkimuksemme pystyi tavoittamaan yksinäisyydessä koettuja muutoksia keskiarvovertailua tarkemmin tarkastelemalla yksinäisyyden muutosryhmiä erillään. Toisin sanoen tutkimuksemme saattoi mahdollistaa myös sellaisen muutoksen havaitsemisen, joka voisi jäädä keskiarvoja tarkastelemalla havaitsematta.

Tutkimuksessamme saadut tulokset kuvastavat yksilöiden kokemusten erilaisuutta koronapandemian poikkeusolojen aikana. Peplau ja Perlmanin (1982) kognitiivisen mallin mukaan yksinäisyyden kokemus on luonnollinen reaktio koetulle epätasapainolle toivottujen ja todellisten sosiaalisten suhteiden välillä (Peplau & Perlman 1982, Russelin ym., 2012 mukaan). Kuitenkin nuoren sosiaalisiin suhteisiin liittyvät toiveet ovat osittain yksilöllisiä. Saamamme tulokset vahvistavat käsitystä yksinäisyyden subjektiivisesta luonteesta, sillä koronapandemian aikainen

vertaissuhteiden rajoittaminen ei ollut yhteydessä samanlaisiin muutoksiin kaikkien nuorten yksinäisyyden kokemuksissa. Toisaalta myös nuorten elämä on voinut muuttua eri tavalla koronapandemian seurauksena. Esimerkiksi joillakin nuorilla tauolle jäänyt harrastustoiminta on voinut ollut suuremmassa roolissa heidän elämässään kuin muilla nuorilla. Tämä voi puolestaan heijastua nuorten erilaisiin yksinäisyyden kokemuksiin. On kuitenkin hyvä huomioida, että nuorten yksinäisyyden kokemukset ovat olleet nousussa jo pidemmän aikaa niin Suomessa (Lyyra ym., 2022) kuin kansainvälisestikin (Twenge ym., 2021), minkä takia koronapandemian osuutta yksinäisyyden kokemusten lisääntymisestä voi olla haastava erottaa.

Lisäksi se, että tutkittavistamme reilu 60 % kävi lukion tai ammattioppilaitoksen ensimmäistä vuotta, voisi olla yksi erilaisiin yksinäisyyden kokemuksiin yhteydessä oleva tekijä. Aiemmissa tutkimuksissa on havaittu, että koulusiirtymät voivat aiheuttaa muutoksia nuoren vertaissuhteisiin, esimerkiksi jotkin nuoren aiemmat vertaissuhteet voivat heikentyä ja hän voi solmia uusia vertaissuhteita (Benner ym., 2017). Tämän seurauksena nuorella voi olla koulusiirtymän myötä hetkellisesti tilanne, ettei hänellä ole vielä vakiintuneita ystävyys-suhteita, ja keväällä 2020 koronapandemian aiheuttamat rajoitukset ovat voineet edelleen hankaloittaa uusien ystävyys-suhteiden muodostumista. Tämä voisi mahdollisesti näkyä toisen asteen opiskelijoiden kokemuksina yksinäisyyden lisääntymisestä.

Demografisten tekijöiden yhteys yksinäisyydessä koettuihin muutoksiin poikkeusaikana

Toisen tutkimuskysymyksen tavoitteena oli selvittää demografisten tekijöiden yhteyttä yksinäisyydessä koettuihin muutoksiin. Tutkimuksemme antoi tärkeää tietoa sukupuolen yhteydestä yksinäisyydessä koettuihin muutoksiin poikkeusolojen aikana Suomen kontekstissa ja toisen asteen opiskelijoilla. Havaitimme yksinäisyyden kokemusten olevan tytöillä hieman yleisempiä kuin pojilla, ja tytöt kokivat myös yksinäisyyden lisääntymistä poikkeusolojen aikana poikia enemmän. Tutkimuksemme tukee aikaisemmassa tutkimuskirjallisuudessa saatuja tuloksia niin tyttöjen yksinäisyyden yleisyyden (Gazmararian ym., 2021), kuin myös sen lisääntymisen osalta (THL, 2021) koronapandemian aikana. Pojilla puolestaan korostuivat kokemukset yksinäisyyden pysymisestä ennallaan tai sen vähentymisestä. Tyttöjen ja poikien väliseen eroon yksinäisyyden kokemusten yleisyydessä saattaa vaikuttaa se, että pojat eivät välttämättä raportoi yksinäisyyden kokemuksiaan yhtä herkästi kuin tytöt (Borys & Perlman, 1985). Lisäksi vaikuttaisi siltä, että jo ennen

koronapandemiaa alkanut yleinen yksinäisyyden lisääntyminen saattaisi olla voimakkaampaa tytöillä kuin pojilla (Twenge ym., 2021). Tämän takia emme voi olla varmoja, liittyykö tutkimuksessamme havaittu tyttöjen poikia yleisemmin kokema yksinäisyyden lisääntyminen tähän yleiseen yksinäisyyden lisääntymiseen vai koronapandemian poikkeusoloihin. On kuitenkin hyvä huomioida, että tulostemme efektiivisyys oli pienekkö, joten sukupuolen merkitys yksinäisyyden kokemusten kannalta vaikuttaa olevan todellisuudessa melko pieni.

Tyttöjen lisäksi toinen ryhmä, jossa koettiin tutkimuksemme mukaan muita enemmän poikkeusolojen aikaista yksinäisyyden lisääntymistä, olivat yksin asuvat toisen asteen opiskelijat. Tämä tulos tukee yksittäisissä tutkimuksissa havaittua riskiä korkeampaan yksinäisyyteen yksin asuvilla aikuisilla koronapandemian aikana (Bu ym. 2020). Nuorten yksin asumiseen liittyvää yksinäisyyttä erityisesti koronapandemian kontekstissa ei ole kuitenkaan vielä tutkittu. Tästä syystä tutkimuksemme antaa arvokasta, uutta tietoa yksin asuvien toisen asteen opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksista koronapandemian poikkeusolojen aikana Suomessa. Tutkimuksemme valossa näyttäisi siltä, että muihin asumismuotoihin verrattuna kokemukset yksinäisyyden lisääntymisestä vaikuttaisivat korostuvan erityisesti yksin asuvilla toisen asteen opiskelijoilla. Lisäksi tutkimuksessamme havaittiin, että ryhmässä, jossa koettiin yksinäisyyden pysyneen ennallaan, oli vähemmän yksin asuvia muihin asumismuotoihin verrattuna. Koronapandemia rajoitti sosiaalisia kontakteja kodin ulkopuolelle, ja vasten omaa tahtoa yksin oleminen voi aiheuttaa yhteensopimattomuutta sosiaalisiin suhteisiin liittyvien toiveiden sekä todellisuuden välille. Tästä voi yksinäisyyden kognitiivisen mallin mukaan seurata yksinäisyyttä (Peplau & Perlman, 1982, Russelin ym., 2012 mukaan).

Muiden asumismuotojen osalta tutkimuksemme tuotti uutta tietoa siinä mielessä, että ensinnäkin kokemuksia yksinäisyyden vähentymisestä havaittiin enemmän pääasiassa toisen vanhemman kanssa asuvilla verrattuna muihin asumismuotoihin. Tätä näkökulmaa ei ole aikaisemmissa tutkimuksissa vielä tarkasteltu. Tutkimustulosta saattaisi selittää tilanne, jossa nuori asuu esimerkiksi arkena toisen ja viikonloppuna toisen vanhemman kanssa. Tällainen asumisjärjestely voi tarjota esimerkiksi vaihtelua ja monipuolisempia sosiaalisia kontakteja koronapandemian keskellä. Kahdessa eri kodissa asuvien toisen asteen opiskelijoiden yksinäisyyden kokemusten taustamekanismien ymmärtäminen vaatisi kuitenkin vielä tutkimusta.

Toinen asumismuotojen osalta uusi tutkimustulos oli se, että kokemuksia yksinäisyyden vähentymisestä havaittiin vähemmän vain yhden vanhemman kanssa asuvilla verrattuna muihin asumismuotoihin. Vain yhden vanhemman kanssa asuvilla nuorilla saattaa olla kahdessa kodissa asuun nuoriin verrattuna vähemmän mahdollisuuksia socialisoitua perhepiirissä. Tällöin esimerkiksi

nuoren ja vanhemman tai sisaruksen välinen suhde korostuu, ja nuoren kokemus koronapandemian ajan yksinäisyydestä voi riippua enemmän kyseisen suhteen laadusta. Aiemmin on esimerkiksi havaittu, että hyvä lapsi-vanhempisuhte on yhteydessä vähäisempään yksinäisyyteen koronapandemian aikana (Janssens ym., 2021). Toisaalta yhden vanhemman kodissa vanhempi saattaa olla kuormittuneempi, ja esimerkiksi pandemian aiheuttama stressi on saattanut vaikuttaa kielteisesti joidenkin nuorten ja vanhempien välisiin suhteisiin (Prime, Wade & Browne, 2020). Asumismuodon tulosten efektikoon mukaan tutkimuksessa havaituilla yhteyksillä on kohtalainen merkitys myös käytännössä.

Oppilaitoksen osalta aiemmin ei ole juurikaan tutkittu ammattioppilaitoksissa opiskelevien yksinäisyyden kokemuksia, eikä heidän ja lukiossa opiskelevien yksinäisyyden kokemusten välisiä eroja. Tutkimuksemme myötä saimme uutta tietoa, kun havaitsimme koronapandemian poikkeusolojen aikana samankaltaisia kokemuksia yksinäisyyden muutoksista lukiolaisilla ja ammattioppilaitoksissa opiskelevilla. Toisin sanoen oppilaitoksella ei ollut merkitystä sen suhteen, koettiinko yksinäisyyden lisääntyneen, pysyneen ennallaan vai vähentyneen. Myös Kouluterveyskyselyissä on saatu samansuuntaisia tuloksia oppilaitosten välisistä yhtäläisyyksistä, kun yksinäisyyden havaittiin lisääntyneen saman verran lukiolaisilla ja ammattioppilaitoksissa opiskelevilla vuodesta 2019 vuoteen 2021 (THL, 2021). Kuitenkaan tuloksiamme ei voida verrata suoraan Kouluterveyskyselyn tuloksiin, joissa on mitattu yksinäisyyden keskiarvoista lisääntymistä eikä tarkempia muutosryhmiä. On myös hyvä huomioida, että lukiota ja ammattioppilaitoksia koskevan vertailun tuloksiin saattoi vaikuttaa se, että useat ammattioppilaitoksissa opiskelevat eivät vastanneet koko kyselyyn, ja jäivät siten aliedustetuksi ryhmäksi otoksessamme.

Tutkimuksemme perusteella toisen asteen opiskelijoiden kokemat yksinäisyyden muutokset eivät olleet yhteydessä siihen, asuuko nuori maaseudulla vai kaupungissa. Kuitenkin aiemmissa aikuisilla tehdyissä tutkimuksissa on saatu toisistaan poikkeavia tuloksia, sillä yksittäisissä tutkimuksissa niin maaseudulla asumisen (Van Beek & Patulny, 2022) kuin kaupungissa asumisen (Bu ym., 2020) on nähty olevan riskitekijä yksinäisyydelle koronapandemian aikana. Kaupungin ja maaseudun väliset erot yksinäisyyden kokemuksissa saattavat selittyä sillä, että eri kaupungit ovat keskenään hyvin erilaisia ja sama koskee myös maaseutuja. Aiemmat tutkimukset, joissa maaseudulla ja kaupungissa asuvien välillä on havaittu eroja heidän yksinäisyyden kokemuksissaan, on tehty aikuisilla, joten tulokset eivät ole suoraan verrattavissa nuorilla toisen asteen opiskelijoilla tekemäämme tutkimukseen. Koronapandemian kontekstissa tutkimuksessamme ei välttämättä havaittu eroja kaupungissa ja maaseudulla asuvien välillä, sillä koronapandemian poikkeusolojen myötä kaikki koulut siirtyivät etäopetukseen sekä harrastustoimintaa rajoitettiin kaikkialla Suomessa

(Valtioneuvosto, 2020a, 2020b, 2020c). Tällöin sosiaalisia kontakteja rajoitettiin lähtökohtaisesti samalla tavalla niin kaupungissa kuin maaseudullakin asuvilla. Kodin sijainnilla ei välttämättä ole niin paljoa merkitystä tilanteessa, jossa arki painottuu kodin sisälle.

Tulostemme perusteella toisen asteen opiskelijan arvio perheen taloudellisesta tilanteesta ei ollut yhteydessä yksinäisyydessä koettuihin muutoksiin poikkeusolojen aikana. Aiemmissä tutkimuksissa heikommassa taloudellisessa tilanteessa olevien kuitenkin havaittiin kokevan enemmän yksinäisyyttä koronapandemian aikana (Bu ym., 2020; Jaspal & Breakwell, 2022). Kuitenkin kyseisissä tutkimuksissa taloudellisen tilanteen yhteyttä yksinäisyyteen tarkasteltiin aikuisilla heidän tulotasonsa osalta, joten tutkimustulokset eivät ole suoraan verrattavissa tutkimukseemme, joka tehtiin nuorilla toisen asteen opiskelijoilla. Lisäksi koronapandemian aiheuttamat muutokset perheiden taloudelliseen tilanteeseen, esimerkiksi vanhempien lomautuksien myötä, saattavat heijastua vasta pidemmällä aikavälillä nuoren yksinäisyyden kokemuksiin. Voi myös olla, ettei vanhempien tulotasolla välttämättä ole aina yhteyttä nuoren kokemaan yksinäisyyteen.

Yksinäisyydessä koettujen muutosten yhteys psyykkiseen oireiluun poikkeusaikana

Kolmannen tutkimuskysymyksen tavoitteena oli selvittää yksinäisyydessä koettujen muutosten yhteyttä koettuun psyykkiseen oireiluun. Toisen asteen opiskelijat, jotka kokivat yksinäisyyden lisääntymistä poikkeusolojen aikana, kokivat useammin alakuloisuutta, hermostuneisuutta ja ärtyneisyyttä verrattuna opiskelijoihin, jotka kokivat yksinäisyyden pysymistä ennallaan tai vähentymistä. Tutkimuksemme antoi arvokasta tietoa toisen asteen opiskelijoiden kokeman yksinäisyyden lisääntymisen ja psyykkisen oireilun välisestä yhteydestä koronapandemian kontekstissa Suomessa. Lisäksi etenkin ärtyneisyyden osalta asiaa ei ole tutkittu aiemmin juuri ollenkaan. Tuloksemme ovat tärkeitä, koska ne tuovat ilmi toisen asteen opiskelijoiden yksinäisyyden kokemusten yhteyden heidän psyykkiseen hyvinvointiinsa laajemminkin. Saamamme tulokset tukevat aiemmissä tutkimuksissa saatuja tuloksia masentuneisuuden ja ahdistuneisuuden yhteydestä yksinäisyyteen (Loades ym., 2020). Kuitenkaan tutkimuksemme tulos ärtyneisyyden osalta ei tue yksittäisen aiemman tutkimuksen havaintoa ärtyneisyyden vähenemisestä (Janssens ym., 2021).

Koronapandemian aikana masennus- ja ahdistuneisuusoireilun on havaittu lisääntyneen voimakkaasti nuorilla (Racine ym., 2021). Tutkimuksemme psyykkistä oireilua havaittiin

useimmin tutkittavilla, jotka kokivat yksinäisyyden lisääntymistä. Yksinäisyydellä ja psyykkisellä oireilulla on tiettävästi yhteys toisiinsa (Cacioppo ym., 2015; Dunn & Sicouri, 2022; Loades ym., 2020), joten tutkimuksemme voi osaltaan myös nähdä tukevan käsitystä siitä, että yksinäisyys saattoi olla yksi psyykkiseen hyvinvointiin negatiivisesti yhteydessä ollut tekijä myös koronapandemian aikana. Alakuloisuuden osalta tutkimustuloksen efektikoko oli suuri, joten koetun yksinäisyyden lisääntymisen ja alakuloisuuden välinen yhteys on myös käytännössä merkittävä. Hermostuneisuuden ja ärtyneisyyden efektikoon mukaan niiden yhteys koettuun yksinäisyyden lisääntymiseen oli puolestaan kohtalainen.

Vahvuudet, rajoitukset ja jatkotutkimuskysymykset

Tutkimuksemme vahvuutena on suuri otoskoko. Jatkotutkimuksissa olisi kuitenkin hyvä huomioida tässä tutkimuksessa aliedustetuiksi jääneet ryhmät, jotta myös poikien ja ammattioppilaitoksissa opiskelevien yksinäisyyden kokemuksista koronapandemian aikana tiedettäisiin paremmin. Katoanalyysissä efektikoko oli suuri oppilaitoksen osalta eli lukiossa ja ammattioppilaitoksissa opiskelevien välillä oli myös käytännössä merkittävä ero koko kyselyyn vastaamisen osalta. Näin ollen tutkimuksemme tulokset saattavat kuvastaa paremmin lukiossa opiskelevien kokemuksia. Sen sijaan katoanalyysissä efektikoko sukupuolen suhteen jäi pienehköksi, joten tyttöjen ja poikien välillä ei ollut käytännössä merkittävää eroa koko kyselyyn vastaamisen suhteen. Tämän perusteella voidaan ajatella, että poikien kokemukset olivat tutkimuksessamme kuitenkin melko hyvin edustettuina. Toisaalta tulostemme yleistettävyyttä poikiin heikentää se, että tutkimuksessamme hyödynnetyt yksinäisyyskysymykset olivat pitkän kyselylomakkeen viimeisiä kysymyksiä, ja poikien on havaittu melko useasti valitsevan aina saman vaihtoehdon kyselylomakkeen loppupuolella (Aarø ym., 2022). Lisäksi kolmannella vuosikurssilla opiskelevia oli aineistossamme hyvin vähän, kun taas korkeakoulutettujen vanhempien lapsia oli hieman tavallista enemmän. Myös yksinäisyyden kokemusten sukupuolien välisessä tarkastelussa olisi tärkeää ottaa mukaan muunsukupuoliset, jota tässä tutkimuksessa ei voitu tehdä pienen ryhmäkoon takia. Muiden tekijöiden osalta tutkimuksemme edusti hyvin nuoria suomalaisia toisen asteen opiskelijoita.

Tutkimuksemme oli poikittaistutkimus, mikä rajoittaa tuloksistamme tehtäviä johtopäätöksiä. Tarkastelimme vain tutkimiemme ilmiöiden välisiä yhteyksiä, minkä takia emme voi tehdä johtopäätöksiä havaittujen yhteyksien syy-seuraussuhteista. Esimerkiksi psyykkisen oireilun osalta

emme voi tehdä johtopäätöksiä siitä, aiheuttaako yksinäisyyden lisääntymisen kokemus psyykkistä oireilua vai psyykkinen oireilu kokemusta yksinäisyyden voimistumisesta. Emme myöskään pysty olemaan varmoja siitä, ettei koetun yksinäisyyden lisääntymisen ja psyykkisen oireilun välillä havaitun yhteyden taustalla ole jokin kolmas tekijä. Esimerkiksi harrastusten tauolle jääminen voisi selittää sekä heikompaa psyykkistä hyvinvointia (Lades, Laffan, Daly & Delaney, 2020), että vähentyneisiin vertaiskontakteihin liittyvää yksinäisyyttä. Lisäksi esimerkiksi etäopinnot samalla heikensivät joidenkin nuorten hyvinvointia (Juntunen, ym., 2022) ja vähensivät kontakteja ikätovereihin, mikä saattoi näkyä sekä psyykkisenä oireiluna, että kokemuksena lisääntyneestä yksinäisyydestä.

Aineistomme kerättiin nopeasti koronapandemian alkamisen jälkeen poikkeusolojen aikana keväällä 2020. Tämän takia tuloksemme antavat melko kapean kuvan koronapandemian aikaisesta yksinäisyydestä, sillä koronapandemia kesti lopulta useamman vuoden sekä sisälsi erilaisia vaiheita ja alueellista vaihtelua. Aiemman tutkimuksen mukaan yksinäisyyden kehitys pitkään jatkuvan pandemian aikana ei näyttäisi olevan lineaarista (Buecker & Horstmann, 2021). Tutkimuksemme poikittaisasetelman takia emme tiedä, kuinka toisen asteen opiskelijoiden yksinäisyyden kokemukset mahdollisesti muuttuivat pandemian jatkuessa, kuinka pysyviä koetut muutokset olivat tai mitä ne ovat nyt pandemian ollessa ohi. Jos kokemus yksinäisyydestä on jatkunut tai jopa yleistynyt läpi koronapandemian, ovat nuorten psyykkiset oireet saattaneet yleistyä entisestään saamistamme tuloksista, sillä erityisesti pitkittyneen yksinäisyyden nähdään olevan riski psyykkiselle terveydelle (Cacioppo ym., 2015). Toisaalta jos yksinäisyyden kokemukset ovat olleet lyhytaikaisia ja ohimeneviä, psyykkiset oireetkaan eivät välttämättä ole yleistyneet. Tämän takia tuloksemme kuvastavat parhaiten toisen asteen opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksia koronapandemian alkupuolella ensimmäisten poikkeusolojen aikana. Ne tuovat hyvin esiin sen, millaisia yhteyksiä yllättäen alkaneella koronapandemialla ja siihen liittyneellä sosiaalisten kontaktien rajoittamisella oli toisen asteen opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksiin ja psyykkiseen oireiluun. Jatkotutkimuksia olisi kuitenkin hyvä tehdä nyt pandemian ollessa ohi, jotta saataisiin parempi käsitys siitä, millaisia seurauksia pitkään jatkuneella pandemialla oli ja on nuorten hyvinvointiin.

Tutkimuksessamme yksinäisyydessä koettua muutosta mitattiin kysymyksellä, jossa tutkittavat vastasivat oman subjektiivisen kokemuksensa mukaan, kokivatko he yksinäisyyden lisääntymistä, pysymistä ennallaan vai vähentymistä kevään 2020 poikkeusolojen aikana. Kysymyksen vahvuutena oli, että pystyimme tarkastelemaan yksinäisyydessä koettua muutosta, vaikka kyseessä oli poikittaisasetelma. Kuitenkin kysymyksen asettelun seurauksena emme tiedä eri yksinäisyyden muutosryhmiin sijoittuvien yksinäisyyden yleisyyden lähtötilannetta, siinä koetun muutoksen

suuruutta tai ryhmien välisiä keskiarvoja. Toisaalta tutkimuksemme vahvuus on, että kaikki kolme yksinäisyyden muutosryhmää pystyttiin havaitsemaan samassa tutkimuksessa. Aiemmissä yksittäisissä tutkimuksissa on myös havaittu nuorten yksinäisyyden kokemusten lisääntymistä (Lee ym., 2020; Rogers ym., 2021) ja pysymistä ennallaan (Lau ym., 2021) koronapandemian aikana, mutta eri tulokset on saatu eri tutkimuksissa. Tämän seurauksena esimerkiksi tutkimusten erilaiset otokset tai käytetyt mittarit ovat voineet vaikuttaa saatuihin tuloksiin. Tästä poiketen tutkimuksessamme tällaiset erot tutkimuksen toteutuksessa eivät ole voineet saada havaittuja eroja aikaan.

Käyttämämme yksinäisyyden kokemuksia kartoittava summamuuttuja oli melko suppea sen koostuessa vain neljästä UCLA-yksinäisyysmittarin kysymyksestä, joten voi olla, ettemme tavoittaneet kovin kokonaisvaltaista kuvaa yksinäisyydestä. Tästä huolimatta summamuuttujan reliabiliteetti oli kuitenkin hyvä. Lisäksi yksinäisyyden kokemusten sosiaalista ja emotionaalista puolta olisi ollut mielekästä tarkastella erikseen, mutta mittarin suppeus ei riittänyt tällaiseen tarkasteluun muuttujien reliabiliteettien jäädessä melko heikoiksi. Weissin (1973) yleisesti tunnetun jaottelun mukaan emotionaalisella yksinäisyydellä tarkoitetaan yksilön kokemusta läheisen ja luotettavan ihmissuhteen puuttumisesta (Cacioppo ym., 2015; Weiss, 1973). Sosiaalinen yksinäisyys viittaa puolestaan yksilön kokemukseen siitä, että hänellä ei ole ystäviä tai hän ei koe kuuluvansa mihinkään ryhmään (Cacioppo ym., 2015; Weiss, 1973). Yksittäisissä tutkimuksissa on havaittu emotionaalisen yksinäisyyden lisääntymistä ja sosiaalisen yksinäisyyden pysymistä ennallaan koronapandemian aikana aikuisilla ja opiskelijoilla (Lampraki, Hoffman, Roquet & Jopp, 2022; Bonsaksen ym., 2022). Jatkotutkimuksessa voitaisiin kartoittaa yksinäisyyttä koronapandemian aikana vertaillen sen sosiaalista ja emotionaalista ulottuvuutta.

Lisäksi koronapandemia on nimenomaan rajoittanut ihmisten fyysisiä kontakteja, mutta yhteyttä on voinut pitää läheisiin esimerkiksi sähköisten viestialustojen, videopuheluiden tai sosiaalisen median kautta. Koronapandemian myötä Landmann ja Rohmann (2022) nostavatkin esiin fyysisen yksinäisyyden ulottuvuuden perinteisten emotionaalisen ja sosiaalisen yksinäisyyden ulottuvuuksien lisäksi. Fyysisellä yksinäisyydellä he tarkoittavat yksilön kokemaa fyysisen läsnäolon ja seuran kaipuuta. Heidän mukaansa aikoina, joina yksilön fyysiset kontaktit vähenevät, yksilö voi kokea yksinäisyyttä, vaikka hän edelleen tuntisi yhteyttä toisiin ja kokisi ystäväpiiriensä ja sosiaalisten verkostojensa säilyvän. Landmann ja Rochmann (2022) saivat tukea hypoteesilleen, kun heidän tutkimuksensa mukaan koronapandemian sosiaalisia kontakteja rajoittavien toimenpiteiden aikana fyysistä yksinäisyyttä koettiin emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä enemmän. Tällaisen

havainnon myötä jatkotutkimuksissa olisi tärkeää tutkia fyysisien yksinäisyyden ulottuvuutta lisää, jotta yksinäisyyttä ilmiönä voitaisiin ymmärtää paremmin.

Fyysisen yksinäisyyden näkökulmasta koronapandemian aikaiseen yksinäisyyteen voisi liittyä myös laajasti käytössä olleet teknologian mahdollistamat yhteydenpitotavat. Sosiaalisen median käytön ja yksinäisyyden kokemusten välisestä yhteydestä on kuitenkin saatu toisistaan poikkeavia tutkimustuloksia. Ennen koronapandemiaa maailmanlaajuisen yksinäisyyden nousun nuorilla on ajateltu olevan yhteydessä sosiaalisen median suosion voimakkaaseen kasvuun (Twenge ym., 2021). Toisaalta internetin voidaan ainakin joissain tilanteissa nähdä myös vähentävän yksinäisyyttä (Lyyra ym., 2022). Etenkin koronapandemian myötä sosiaalinen media on ollut yksi harvoista väylistä sosiaalisten kontaktien ylläpitoon rajoitusten puitteissa. Erilaisia tutkimustuloksia saattaisi selittää se, että sosiaalinen media voi tarjota sekä positiivisia että negatiivisia kokemuksia käyttäjilleen. On nimittäin havaittu, että negatiiviset kokemukset verkossa ovat yhteydessä yksinäisyyteen, kun taas positiiviset kokemukset voivat lievittää yksinäisyyttä eristäytymisen kausina (Magis-Weinberg ym., 2021). Näiden tulosten perusteella vaikuttaisi siltä, että nuoren sosiaalisen median käyttö saattaisi olla myös yhteydessä havaitsemiimme eroihin toisen asteen opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksissa koronapandemian aikana. Ilmiön parempi ymmärtäminen vaatisi kuitenkin vielä lisää tutkimusta sosiaalisen median käytön ja yksinäisyyden välisestä suhteesta.

Lisäksi yksinäisyydessä koettuihin erilaisiin muutoksiin voisivat olla yhteydessä muun muassa nuoren persoonallisuus ja perhesuhteet. Aiemmissa tutkimuksissa on saatu viitteitä siitä, että erilaiset persoonallisuuden piirteet olisivat yhteydessä yksinäisyyteen (Salimia & Jowkar, 2011). Erityisesti ekstroverttiys on yhdistetty koronapandemian aikaiseen yksinäisyyteen ja masentuneisuuteen (Alt, Reim & Walper, 2021). Selityksenä ilmiölle on esitetty, että ekstroverttiys ei ole toiminut yksinäisyydeltä suojaavana tekijänä sosiaalisen kanssakäymisen ollessa rajoitettua (Gubler, Makowski, Troche & Schlegel, 2021). Tämän perusteella voisi olla mahdollista, että persoonallisuudeltaan ekstrovertit nuoret saattoivat kokea koronapandemian mukanaan tuomat sosiaalisten kontaktien rajoitukset voimakkaammin, mikä saattaisi näkyä heillä lisääntyneenä yksinäisyytenä. Jatkossa olisi tärkeää tutkia lisää persoonallisuuden piirteiden yhteyttä koronapandemian aikana koettuun yksinäisyyteen, sillä ne saattaisivat olla yksi erilaisten yksinäisyydessä koettujen muutosten taustalla oleva tekijä.

Lisäksi erot toisen asteen opiskelijoiden yksinäisyyden kokemuksissa voisivat osaltaan olla yhteydessä nuoren perhesuhteisiin. On nimittäin havaittu, että fyysinen etäisyys kavereihin ei välttämättä vaikuta samalla tavalla nuoriin, joilla on myönteinen suhde vanhempiin tai sisaruksiin (Orben, Tomova & Blakemore, 2020). Myös Janssens ja kollegat (2021) sekä Cooper ja kollegat

(2021) havaitsivat tutkimuksissaan, että nuoren hyvä suhde vanhempaan suojeli häntä hieman yksinäisyyden kokemusten lisääntymiseltä koronapandemian aikana. Vertaissuhteiden merkitys kasvaa nuoruudessa (Dopp & Cain, 2012), mutta koronapandemia rajoitti erityisesti ystävien tapaamista ja harrastuksissa käyntiä, jolloin vanhemmat ja sisarukset saattoivat olla nuoren jopa ainoita sosiaalisia kontakteja, kun aikaa vietettiin enemmän kotona. Edellä mainittujen tutkimusten valossa näyttäisi siltä, että hyvä suhde vanhempaan on saattanut olla myönteinen tekijä tällaisessa tilanteessa koronapandemian kielteisiä vaikutuksia vastaan. Toisaalta koronapandemia saattoi vaikuttaa myös negatiivisesti nuoren ja vanhemman väliseen suhteeseen, esimerkiksi pandemiaan liittyvän stressin myötä (Prime ym., 2020), joten perhesuhteisiin voidaan nähdä liittyvän sekä suoja- että riskitekijöitä koskien nuoren yksinäisyyden kokemuksia koronapandemian aikana. Näitä teemoja olisi tärkeä tutkia jatkossa lisää, jotta voisimme paremmin ymmärtää perhesuhteiden merkitystä nuoren yksinäisyyden kokemusten kannalta. Myös perhesuhteet saattaisivat olla yksi yksinäisyydessä koronapandemian aikana koettujen erilaisten muutosten taustalla oleva tekijä.

Johtopäätökset

Aineistomme kerättiin aivan koronapandemian alussa ensimmäisten poikkeusolojen aikana, joten poikkileikkaustutkimuksemme tulokset kuvastavat parhaiten juuri kyseistä koronapandemian ajanjaksoa. Tulostemme perusteella koronapandemian poikkeusolojen aikana joka kymmenes toisen asteen opiskelija koki itsensä usein yksinäiseksi. Lisäksi jopa vajaa puolet koki yksinäisyyden lisääntymistä, noin puolet sen pysymistä ennallaan ja kymmenesosa sen vähentymistä. Tutkimuksemme tulosten myötä on tärkeä huomioida, että koronapandemian poikkeusolojen aiheuttamat muutokset, esimerkiksi sosiaalisten kontaktien rajoitukset, eivät olleet yhteydessä samankaltaisiin yksinäisyydessä koettuihin muutoksiin kaikilla toisen asteen opiskelijoilla.

Uutena tutkimustuloksena havaittiin, että ensinnäkin pääasiassa toisen vanhemman kanssa asuvat kokivat muita enemmän yksinäisyyden vähentymistä. Puolestaan vain yhden vanhemman kanssa asuvat kokivat muita vähemmän yksinäisyyden vähentymistä. Lisäksi tutkimuksemme onnistui kartoittamaan riskitekijöitä koetulle yksinäisyyden lisääntymiselle koronapandemian poikkeusolojen kontekstissa. Vaikuttaisi siltä, että erityisesti tyttöjen ja yksin asuvien toisen asteen opiskelijoiden suurempaan riskiin kokea yksinäisyyttä tulisi kiinnittää huomiota.

Yksinäisyyden riskiä lisäävien sekä siltä suojaavien tekijöiden tunteminen auttaa kohdentamaan interventioita ryhmiin, jotka ovat haavoittuvassa asemassa yksinäisyyden kokemisen suhteen. Interventioiden tarvetta puoltaa saatu tutkimustulos, jonka mukaan kokemus yksinäisyyden lisääntymisestä on yhteydessä useammin koettuun psyykkiseen oireiluun, kuten alakuloisuuteen, hermostuneisuuteen sekä ärtyneisyyteen. Tämän perusteella yksinäisyyden ehkäiseminen voisi olla yhteydessä myös laajemmin nuorten hyvinvointiin. Tuloksia voidaan myös hyödyntää, mikäli joskus vielä joudutaan harkitsemaan jonkinlaisia yhteiskunnan sulkutoimia tai etäopetuksen lisäämistä. Kaiken kaikkiaan tutkimuksemme auttaa meitä ymmärtämään yksinäisyyden laajaa ilmiötä entistä paremmin etenkin toisen asteen opiskelijoiden sekä koronapandemian poikkeusolojen osalta.

LÄHTEET

- Aarø, L. E., Fismen, A., Wold, B., Skogen, J. C., Torsheim, T., Arnarsson, Á. M., Lyyra, N., Löfstedt, P. & Eriksson, C. (2022). Nordic adolescents responding to demanding survey scales in boring contexts: Examining straightlining. *Journal of adolescence (London, England.)*, 94(6), 829–843. <https://doi.org/10.1002/jad.12066>
- Allen, K., Gray, D. L., Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (2022). The Need to Belong: A Deep Dive into the Origins, Implications, and Future of a Foundational Construct. *Educational psychology review*, 34(2), 1133–1156. <https://doi.org/10.1007/s10648-021-09633-6>
- Alt, P., Reim, J., & Walper, S. (2021). Fall From Grace: Increased Loneliness and Depressiveness Among Extraverted Youth During the German COVID-19 Lockdown. *Journal of research on adolescence*, 31(3), 678–691. <https://doi.org/10.1111/jora.12648>
- Benner, A. D., Boyle, A. E., & Bakhtiari, F. (2017). Understanding Students' Transition to High School: Demographic Variation and the Role of Supportive Relationships. *Journal of youth and adolescence*, 46(10), 2129–2142. <https://doi.org/10.1007/s10964-017-0716-2>
- Bonsaksen, T., Chiu, V., Leung, J., Schoultz, M., Thygesen, H., Price, D., Ruffolo, M., & Geirdal, A. Ø. (2022). Students' Mental Health, Well-Being, and Loneliness during the COVID-19 Pandemic: A Cross-National Study. *Healthcare (Basel)*, 10(6), 996. <https://doi.org/10.3390/healthcare10060996>
- Borys, S., & Perlman, D. (1985). Gender Differences in Loneliness. *Personality & social psychology bulletin*, 11(1), 63–74. <https://doi.org/10.1177/01461672851111006>
- Bu, F., Steptoe, A., & Fancourt, D. (2020). Who is lonely in lockdown? Cross-cohort analyses of predictors of loneliness before and during the COVID-19 pandemic. *Public health (London)*, 186, 31–34. <https://doi.org/10.1016/j.puhe.2020.06.036>
- Buecker, S., & Horstmann, K. T. (2021). Loneliness and Social Isolation During the COVID-19 Pandemic: A Systematic Review Enriched With Empirical Evidence From a Large-Scale Diary Study. *European psychologist*, 26(4), 272–284. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000453>
- Cacioppo, J. T., & Cacioppo, S. (2018). The growing problem of loneliness. *The Lancet (British edition)*, 391(10119), 426. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(18\)30142-9](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(18)30142-9)
- Cacioppo, J. T., Cacioppo, S., & Boomsma, D. I. (2014). Evolutionary mechanisms for loneliness. *Cognition and emotion*, 28(1), 3–21. <https://doi.org/10.1080/02699931.2013.837379>
- Cacioppo, S., Grippo, A. J., London, S., Goossens, L., & Cacioppo, J. T. (2015). Loneliness: Clinical

- Import and Interventions. *Perspectives on psychological science*, 10(2), 238–249. <https://doi.org/10.1177/1745691615570616>
- Cacioppo, J. T., & Hawkley, L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in cognitive sciences*, 13(10), 447–454. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2009.06.005>
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Ernst, J. M., Burleson, M., Berntson, G. G., Nouriani, B., & Spiegel, D. (2006). Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. *Journal of research in personality*, 40(6), 1054–1085. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.11.007>
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. Norton.
- Cooper, K., Hards, E., Moltrecht, B., Reynolds, S., Shum, A., McElroy, E., & Loades, M. (2021). Loneliness, social relationships, and mental health in adolescents during the COVID-19 pandemic. *Journal of affective disorders*, 289, 98–104. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.04.016>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2015). Self-Determination Theory. <https://doi.org/10.1016/B978-0-08-097086-8.26036-4>
- Dopp, A. R., & Cain, A. C. (2012). The Role of Peer Relationships in Parental Bereavement During Childhood and Adolescence. *Death studies*, 36(1), 41–60. <https://doi.org/10.1080/07481187.2011.573175>
- Dunn, C., & Sicouri, G. (2022). The Relationship Between Loneliness and Depressive Symptoms in Children and Adolescents: A Meta-Analysis. *Behaviour change*, 39(3), 134–145. <https://doi.org/10.1017/bec.2022.13>
- Ernst, M., Niederer, D., Werner, A. M., Czaja, S. J., Mikton, C., Ong, A. D., Rosen, T., Brähler, E., & Beutel, M. E. (2022). Loneliness before and during the COVID-19 pandemic: A systematic review with meta-analysis. *The American psychologist*, 77(5), 660–677. <https://doi.org/10.1037/amp0001005>
- Espinoza, G., & Hernandez, H. L. (2022). Adolescent loneliness, stress and depressive symptoms during the COVID-19 pandemic: The protective role of friends. *Infant and Child Development*, 31(3), 2305. <https://doi.org/10.1002/icd.2305>
- Folk, D., Okabe-Miyamoto, K., Dunn, E., & Lyubomirsky, S. (2020). Did Social Connection Decline During the First Wave of COVID-19?: The Role of Extraversion. *Collabra. Psychology*, 6(1). <https://doi.org/10.1525/collabra.365>
- Gazmararian, J., Weingart, R., Campbell, K., Cronin, T., & Ashta, J. (2021). Impact of COVID-19

- Pandemic on the Mental Health of Students From 2 Semi-Rural High Schools in Georgia. *The Journal of school health*, 91(5), 356–369. <https://doi.org/10.1111/josh.13007>
- Groarke, J. M., Berry, E., Graham-Wisener, L., McKenna-Plumley, P. E., McGlinchey, E., & Armour, C. (2020). Loneliness in the UK during the COVID-19 pandemic: Cross-sectional results from the COVID-19 Psychological Wellbeing Study. *PloS one*, 15(9), 0239698. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0239698>
- Gubler, D. A., Makowski, L. M., Troche, S. J., & Schlegel, K. (2021). Loneliness and Well-Being During the Covid-19 Pandemic: Associations with Personality and Emotion Regulation. *Journal of happiness studies*, 22(5), 2323–2342. <https://doi.org/10.1007/s10902-020-00326-5>
- Hawkley, L. C., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness Matters: A Theoretical and Empirical Review of Consequences and Mechanisms. *Annals of behavioral medicine*, 40(2), 218–227. <https://doi.org/10.1007/s12160-010-9210-8>
- Houghton, S., Hattie, J., Carroll, A., Wood, L., & Baffour, B. (2016). It Hurts To Be Lonely! Loneliness and Positive Mental Wellbeing in Australian Rural and Urban Adolescents. *Australian journal of guidance and counselling*, 26(1), 52–67. <https://doi.org/10.1017/jgc.2016.1>
- Houghton, S., Kyron, M., Hunter, S. C., Lawrence, D., Hattie, J., Carroll, A., & Zadow, C. (2022). Adolescents' longitudinal trajectories of mental health and loneliness: The impact of COVID-19 school closures. *Journal of Adolescence*, 94(2), 191–205. <https://doi.org/10.1002/jad.12017>
- ICD-10. (2019). International statistical classification of diseases and related health problems. 10. versio. World Health Organization. Viitattu 8.5.2023. <https://icd.who.int/browse10/2019/en>
- Janssens, J. J., Achterhof, R., Lafit, G., Bamps, E., Hagemann, N., Hiekkaranta, A. P., Hermans, K. S. F. M., Lecei, A., Myin-Germeys, I., & Kirtley, O. J. (2021). The Impact of COVID-19 on Adolescents' Daily Lives: The Role of Parent–Child Relationship Quality. *Journal of research on adolescence*, 31(3), 623–644. <https://doi.org/10.1111/jora.12657>
- Jaspal, R., & Breakwell, G. M. (2022). Socio-economic inequalities in social network, loneliness and mental health during the COVID-19 pandemic. *International journal of social psychiatry*, 68(1), 155–165. <https://doi.org/10.1177/0020764020976694>
- Juntunen, H., Tuominen, H., Viljaranta, J., Hirvonen, R., Toom, A., & Niemivirta, M. (2022). Feeling exhausted and isolated? The connections between university students' remote teaching and learning experiences, motivation, and psychological well-being during the COVID-19 pandemic. *Educational psychology (Dorchester-on-Thames)*, 42(10), 1241–1262. <https://doi.org/10.1080/01443410.2022.2135686>

- Kearns, A., Whitley, E., Tannahill, C., & Ellaway, A. (2015). 'Lonesome Town'? Is Loneliness Associated with the Residential Environment, Including Housing and Neighborhood Factors? *Journal of community psychology*, *43*(7), 849-867. <https://doi.org/10.1002/jcop.21711>
- Kobos, E., Knoff, B., Dziedzic, B., Maciąg, R., & Idzik, A. (2022). Loneliness and mental well-being in the Polish population during the COVID-19 pandemic: A cross-sectional study. *BMJ open*, *12*(2), 056368. <https://doi.org/10.1136/bmjopen-2021-056368>
- Lades, L. K., Laffan, K., Daly, M., & Delaney, L. (2020). Daily emotional well-being during the COVID-19 pandemic. *British Journal of Health Psychology*, *25*(4), 902–911. <https://doi.org/10.1111/bjhp.12450>
- Lampraki, C., Hoffman, A., Roquet, A., & Jopp, D. S. (2022). Loneliness during COVID-19: Development and influencing factors. *PloS one*, *17*(3), 0265900. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0265900>
- Landmann, H., & Rohmann, A. (2022). When loneliness dimensions drift apart: Emotional, social and physical loneliness during the COVID-19 lockdown and its associations with age, personality, stress and well-being. *International Journal of Psychology*, *57*(1), 63–72. <https://doi.org/10.1002/ijop.12772>
- Lasgaard, M., Friis, K., & Shevlin, M. (2016). “Where are all the lonely people?” A population-based study of high-risk groups across the life span. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, *51*(10), 1373–1384. <https://doi.org/10.1007/s00127-016-1279-3>
- Latikka, R., Koivula, A., Oksa, R., Savela, N., & Oksanen, A. (2022). Loneliness and psychological distress before and during the COVID-19 pandemic: Relationships with social media identity bubbles. *Social science & medicine (1982)*, *293*, 114674. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2021.114674>
- Lau, J., Shariff, R., & Meehan, A. (2021). Are biased interpretations of ambiguous social and non social situations a precursor, consequence or maintenance factor of youth loneliness? *Behaviour research and therapy*, *140*, 103829. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2021.103829>
- Laursen, B., & Hartl, A. C. (2013). Understanding loneliness during adolescence: Developmental changes that increase the risk of perceived social isolation. *Journal of adolescence (London, England.)*, *36*(6), 1261–1268. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.06.003>
- Lee, C. M., Cadigan, J. M., & Rhew, I. C. (2020). Increases in Loneliness Among Young Adults During the COVID-19 Pandemic and Association With Increases in Mental Health Problems. *Journal of adolescent health*, *67*(5), 714–717. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.009>
- Loades, M. E., Chatburn, E., Higson-Sweeney, N., Reynolds, S., Shafran, R., Brigden, A., Linney,

- C., McManus, M. N., Borwick, C., & Crawley, E. (2020). Rapid Systematic Review: The Impact of Social Isolation and Loneliness on the Mental Health of Children and Adolescents in the Context of COVID-19. *Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218–1239. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>
- Longobardi, C., Settanni, M., Prino, L. E., Fabris, M. A., & Marengo, D. (2019). Students' Psychological Adjustment in Normative School Transitions From Kindergarten to High School: Investigating the Role of Teacher-Student Relationship Quality. *Frontiers in psychology*, 10, 1238. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.01238>
- Luchetti, M., Lee, J. H., Aschwanden, D., Sesker, A., Strickhouser, J. E., Terracciano, A., & Sutin, A. R. (2020). The Trajectory of Loneliness in Response to COVID-19. *The American psychologist*, 75(7), 897–908. <https://doi.org/10.1037/amp0000690>
- Lyyra, N., Junttila, N., Tynjälä, J., Villberg, J., & Välimaa, R. (2022). Loneliness, subjective health complaints, and medicine use among Finnish adolescents 2006–2018. *Scandinavian journal of public health*, 50(8), 1097–1104. <https://doi.org/10.1177/14034948221117970>
- Lyyra, N., Thorsteinsson, E. B., Eriksson, C., Madsen, K. R., Tolvanen, A., Löfstedt, P., & Välimaa, R. (2021). The Association between Loneliness, Mental Well-Being, and Self-Esteem among Adolescents in Four Nordic Countries. *International journal of environmental research and public health*, 18(14), 7405. <https://doi.org/10.3390/ijerph18147405>
- Maes, M., Qualter, P., Vanhalst, J., Van den Noortgate, W., Goossens, L., & Kandler, C. (2019). Gender Differences in Loneliness Across the Lifespan: A Meta-Analysis. *European journal of personality*, 33(6), 642–654. <https://doi.org/10.1002/per.2220>
- Magis-Weinberg, L., Gys, C. L., Berger, E. L., Domoff, S. E., & Dahl, R. E. (2021). Positive and Negative Online Experiences and Loneliness in Peruvian Adolescents During the COVID-19 Lockdown. *Journal of research on adolescence*, 31(3), 717–733. <https://doi.org/10.1111/jora.12666>
- Nuorisolaki 2016/1285. Annettu Helsingissä 21.12.2016. Saatavilla sähköisesti osoitteessa <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2016/20161285>.
- Orben, A., Tomova, L., & Blakemore, S. (2020). The effects of social deprivation on adolescent development and mental health. *The lancet child & adolescent health*, 4(8), 634. [https://doi.org/10.1016/S2352-4642\(20\)30186-3](https://doi.org/10.1016/S2352-4642(20)30186-3)
- Patulny, R., & Bower, M. (2022). Beware the “loneliness gap”? Examining emerging inequalities and long-term risks of loneliness and isolation emerging from COVID-19. *The Australian journal of social issues*, 57(3), 562–583. <https://doi.org/10.1002/ajs4.223>

- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2003). Risk factors for loneliness in adulthood and old age--a meta analysis. Teoksessa S. P. Shohov (toim.), *Advances in psychology research* (s. 111-143). Nova Science Publishers.
- Prime, H., Wade, M., & Browne, D. T. (2020). Risk and Resilience in Family Well-Being During the COVID-19 Pandemic. *American Psychologist*, 75(5), 631–643. <https://doi.org/10.1037/amp0000660>
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., & Verhagen, M. (2015). Loneliness Across the Life Span. *Perspectives on psychological science*, 10(2), 250–264. <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>
- Racine, N., McArthur, B. A., Cooke, J. E., Eirich, R., Zhu, J., & Madigan, S. (2021). Global Prevalence of Depressive and Anxiety Symptoms in Children and Adolescents During COVID-19: A Meta-analysis. *Archives of pediatrics & adolescent medicine*, 175(11), 1142–1150. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.2482>
- Ray, C. D. (2021). The trajectory and determinants of loneliness during the early months of the COVID-19 pandemic in the United States. *Journal of social and personal relationships*, 38(6), 1920–1938. <https://doi.org/10.1177/02654075211016542>
- Ray, C. D., & Shebib, S. J. (2022). Determinants of loneliness during the COVID-19 pandemic in the United States: A one-year follow-up study. *Journal of social and personal relationships*, 39(12), 3579–3595. <https://doi.org/10.1177/02654075221102632>
- Rogers, A. A., Ha, T., & Ockey, S. (2021). Adolescents' Perceived Socio-Emotional Impact of COVID-19 and Implications for Mental Health: Results From a U.S.-Based Mixed-Methods Study. *Journal of adolescent health*, 68(1), 43–52. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.09.039>
- Rudert, S. C., Gleibs, I. H., Gollwitzer, M., Häfner, M., Hajek, K. V., Harth, N. S., Häusser, J. A., Imhoff, R., & Schneider, D. (2021). Us and the Virus: Understanding the COVID-19 Pandemic Through a Social Psychological Lens. *European psychologist*, 26(4), 259–271. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/a000457>
- Ruggieri, S., Ingoglia, S., Bonfanti, R. C., & Lo Coco, G. (2021). The role of online social comparison as a protective factor for psychological wellbeing: A longitudinal study during the COVID-19 quarantine. *Personality and individual differences*, 171, 110486. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2020.110486>
- Russell, D. W., Cutrona, C. E., McRae, C., & Gomez, M. (2012). Is Loneliness the Same as Being

Alone? *The journal of psychology*, 146(1–2), 7–22.
<https://doi.org/10.1080/00223980.2011.589414>

- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of personality and social psychology*, 39(3), 472–480. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a Measure of Loneliness. *Journal of personality assessment*, 42(3), 290–294. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203_11
- Santini, Z. I., Pisinger, V. S. C., Nielsen, L., Madsen, K. R., Nelausen, M. K., Koyanagi, A., Koushede, V., Roffey, S., Thygesen, L. C. & Meilstrup, C. (2021). Social Disconnectedness, Loneliness, and Mental Health Among Adolescents in Danish High Schools: A Nationwide Cross-Sectional Study. *Frontiers in behavioral neuroscience*, 15, 632906. <https://doi.org/10.3389/fnbeh.2021.632906>
- Salimia, A., & Jowkar, B. (2011). Personality Predispositions and Loneliness in Adolescence. *Procedia, social and behavioral sciences*, 29, 296–299. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.11.242>
- Sauter, S. R., Kim, L. P., & Jacobsen, K. H. (2020). Loneliness and friendlessness among adolescents in 25 countries in Latin America and the Caribbean. *Child and adolescent mental health*, 25(1), 21–27. <https://doi.org/10.1111/camh.12358>
- Snell, K. D. M. (2017). The rise of living alone and loneliness in history. *Social history (London)*, 42(1), 2–28. <https://doi.org/10.1080/03071022.2017.1256093>
- Steen, O. D., Ori, A. P. S., Wardenaar, K. J., & van Loo, H. M. (2022). Loneliness associates strongly with anxiety and depression during the COVID pandemic, especially in men and younger adults. *Scientific reports*, 12(1), 9517. <https://doi.org/10.1038/s41598-022-13049-9>
- Suomen virallinen tilasto (SVT). (2020a). Opiskelijat ja tutkinnot [verkkojulkaisu]. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu 02.03.2023]. Saatavilla: https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__opiskt/statfin_opiskt_pxt_11c5.px/
- Suomen virallinen tilasto (SVT). (2020b). Väestön koulutus rakenne [verkkojulkaisu]. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu 02.03.2023]. Saatavilla: https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__vkour/statfin_vkour_pxt_12bs.px/
- Suomen virallinen tilasto (SVT). (2020c). Väestörakenne [verkkojulkaisu]. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu 02.03.2023]. Saatavilla: https://pxdata.stat.fi/PXWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__vaerak/statfin_vaerak_pxt_11ra.px
- Surkalim, D. L., Luo, M., Eres, R., Gebel, K., van Buskirk, J., Bauman, A., & Ding, D. (2022). The

- prevalence of loneliness across 113 countries: Systematic review and meta-analysis. *BMJ (Online)*, 376, 067068. <https://doi.org/10.1136/bmj-2021-067068>
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos THL. (2021). Kouluterveyskysely 2006–2021. <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>.
Tulokset aikasarjoittain https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_trendi.
- Tomstad, S., Dale, B., Sundsli, K., Sævareid, H. I., & Söderhamn, U. (2017). Who often feels lonely? A cross-sectional study about loneliness and its related factors among older home-dwelling people. *International journal of older people nursing*, 12(4), 12162. <https://doi.org/10.1111/opn.12162>
- Twenge, J. M., Haidt, J., Blake, A. B., McAllister, C., Lemon, H., & Le Roy, A. (2021). Worldwide increases in adolescent loneliness. *Journal of adolescence (London, England.)*, 93(1), 257–269. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.06.006>
- Valtioneuvosto. (2020a). Hallitus on todennut yhteistoiminnassa tasavallan presidentin kanssa Suomen olevan poikkeusoloissa koronavirustilanteen vuoksi. Tiedote 16.3.2020. <https://valtioneuvosto.fi/-/10616/hallitus-totesi-suomen-olevan-poikkeusoloissa-koronavirustilanteen-vuoksi>
- Valtioneuvosto. (2020b). Varhaiskasvatuksen, opetuksen ja koulutuksen rajoituksia jatketaan 13. toukokuuta asti. Tiedote 6.4.2020. <https://valtioneuvosto.fi/-/1410845/varhaiskasvatuksen-opetuksen-ja-koulutuksen-rajoituksia-jatketaan-13-toukokuuta-asti>
- Valtioneuvosto. (2020c). Pienimpien koululaisten lähiopetuksen järjestäminen poikkeusoloissa tarkentuu. Tiedote 20.3.2020. <https://valtioneuvosto.fi/-/1410845/pienimpien-koululaisten-lahiovetuksen-jarjestaminen-poikkeusoloissa-tarkentuu>
- Van Beek, M., & Patulny, R. (2022). 'The threat is in all of us': Perceptions of loneliness and divided communities in urban and rural areas during COVID-19. *Journal of Community Psychology*, 50(3), 1531–1548. <https://doi.org/10.1002/jcop.22732>
- van Tilburg, T., Steinmetz, S., Stolte, E., van der Roest, H., & de Vries, D. (2021). Loneliness and Mental Health During the COVID-19 Pandemic: A Study Among Dutch Older Adults. *The Journals of Gerontology: Series B*, 76(7), 249–255. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbaa111>
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. MIT Press.
- Widhowati, S. S., Chen, C., Chang, L., Lee, C., & Fetzer, S. (2020). Living alone, loneliness, and depressive symptoms among Indonesian older women. *Health care for women international*, 41(9), 984–996. <https://doi.org/10.1080/07399332.2020.1797039>

Zuo, S., Lin, L., Chen, S., Wang, Z., Tian, L., Li, H., & Xu, Y. (2023). Influencing factors of loneliness among older adults in China: A systematic review and meta-analysis. *Psychogeriatrics*, 23(1), 164–176. <https://doi.org/10.1111/psyg.12897>