

# **15-vuotiaiden sosiaalisen median käytön yhteydet masennusoireisiin ja yksinäisyyteen toisella asteella**

Oosa Ahonen

Sofi Kurki

Pro gradu -tutkielma

Psykologian laitos

Jyväskylän yliopisto

Kesäkuu 2024

JYVÄSKYLÄN YLIOPISTO

Psykologian laitos

AHONEN, OOSA & KURKI, SOFI: 15-vuotiaiden sosiaalisen median käytön yhteydet masennusoireisiin ja yksinäisyyteen toisella asteella

Pro gradu -tutkielma, 37 s.

Ohjaaja: Mari Tunkkari

Psykologia

Kesäkuu 2024

---

Yksinäisyys on lisääntynyt nuorten keskuudessa. Sosiaalinen media on kiinteä osa nuorten elämää, ja sosiaalisen median käytön yhteydet nuorten yksinäisyyteen ovat epäselviä. Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, onko 15-vuotiaiden sosiaalisen median käytöllä yhteyttä sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen toisella asteella ja toimiiko masennusoireilu tässä välittävänä tekijänä. Lisäksi tavoitteena oli tarkastella sukupuolieroja sosiaalisen median käytön ja yksinäisyyden kokemusten yhteyksissä sekä masennusoireilussa välittävänä tekijänä. Tutkimus on osa Jyväskylän yliopiston Koulupolku: Alkuportailta jatko-opintoihin tutkimushanketta, jonka tarkoituksena on lisätä tietoa muun muassa nuorten hyvinvoinnista. Tutkimuksemme aineisto on kerätty vuosina 2016–2019. Aineisto koostui 767 nuoresta. Aineisto analysoitiin Spearmanin korrelaatiolla, multinomiaalisella logistisella regressioanalyysillä ja logistisella regressioanalyysillä.

Tulokset osoittivat, että nuorten sosiaalisen median käyttö oli yhteydessä voimakkaampaan sosiaalisen yksinäisyyden kokemukseen ja vähäisempään emotionaalisen yksinäisyyden kokemukseen. Sosiaalisen yksinäisyyden kohdalla havaittiin myös, että mitä enemmän sosiaalista mediaa nuori käytti, sitä todennäköisemmin hän koki sosiaalista yksinäisyyttä vähintään joskus. Masennusoireilu ei välittänyt sosiaalisen median käytön yhteyttä sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen. Tyttöjen ja poikien välillä ei ollut eroa sosiaalisen median käytön ja yksinäisyyden puolten yhteyksissä, eikä siinä, välittääkö masennusoireilu sosiaalisen median käytön ja yksinäisyyden välisiä yhteyksiä. Tulosten perusteella voidaan todeta, että sosiaalisen median käyttö voi lisätä riskiä kokea sosiaalista yksinäisyyttä. Sekä yksinäisyydellä että sosiaalisen median käytöllä on havaittu yhteyksiä nuorten hyvinvointiin. Nuorten yksinäisyyttä tulisi pyrkiä ehkäisemään, ja sosiaalisen median käyttöä tulisi rajoittaa hyvinvoinnin kannalta suotuisampaan suuntaan, joten nuorten kanssa työskentelevien ammattilaisten tulisi olla tietoisia yksinäisyyden ja sosiaalisen median käytön yhteyksistä. Jatkossa olisi tärkeää selvittää ilmiöiden välisiä syy-seuraussuhteita.

Avainsanat: nuoret, sosiaalinen media, yksinäisyys, sosiaalinen yksinäisyys, emotionaalinen yksinäisyys, masennusoireilu

## SISÄLLYSLUETTELO

1. JOHDANTO .....	1
1.1 Yksinäisyys nuoruusiässä.....	2
1.2 Sosiaalisen median käytön yhteys yksinäisyyteen.....	4
1.3 Masennusoireilu sosiaalisen median käytön ja yksinäisyyden yhteyttä välittävänä tekijänä ....	6
1.4 Tutkimuskysymykset.....	9
2. MENETELMÄT .....	10
2.1 Tutkimusaineisto ja tutkittavat .....	10
2.2 Mittarit ja muuttujat.....	12
2.2.1 Yksinäisyys (toisen asteen kolmas vuosi) .....	12
2.2.2 Sosiaalisen median käyttö (yhdeksäs luokka) .....	12
2.2.3 Masennusoireilu (toisella asteella) .....	13
2.3 Aineiston analysointi .....	13
3. TULOKSET .....	15
3.1 Kuvailevat tiedot .....	15
3.2 Sosiaalisen median käytön yhteys sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen .....	17
3.3 Sukupuolen muuntava vaikutus sosiaalisen median käytön ja sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden välisissä yhteyksissä .....	18
3.4 Masennusoireilu sosiaalisen median käytön ja sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden yhteyksiä välittävänä tekijänä .....	19
4. POHDINTA .....	23
4.1 Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitteet .....	27
4.2 Johtopäätökset ja jatkotutkimuksen tarve.....	29
LÄHTEET.....	31

## 1. JOHDANTO

Yksinäisyyden kokemus viestii yhteenkuuluvuuden tarpeesta (Cacioppo & Patrick, 2008), joka on itsemääräämisteorian mukaan yksi keskeisistä ihmisen hyvinvointiin ja motivaatioon vaikuttavista perustarpeista (Deci & Ryan, 2000). Nuoruuden ikävaiheeseen liittyy niin fyysisiä kuin psyykkisiä kehityksellisiä muutoksia, kuten keholliset muutokset, perheestä irtaantuminen ja itsenäisyyden lisääntyminen, jotka lisäävät riskiä kokea eristyneisyyttä ja sitä kautta altistavat myös yksinäisyyden kokemuksille (Laursen & Hartl, 2013). Nuoruus on muutoksineen siis herkkää ikävaihetta, jossa yksinäisyyden tunne voi olla erityisen haavoittavaa ja samalla riski nuoren kehitykselle (Mannerheimin lastensuojeluliitto, 2024). Nuorten kokema yksinäisyys on lisääntynyt niin Suomessa (Tilastokeskus, 2023b) kuin myös maailmanlaajuisesti (Twenge ym., 2021) viime vuosien aikana, joten aiheen tutkiminen on ajankohtaista. Yksinäisyydellä on havaittu olevan laajoja kielteisiä vaikutuksia nuorten terveyteen, sillä se on yhteydessä muun muassa masennukseen ja ahdistukseen, ja vaikutukset voivat heijastua jopa aikuisikään asti masennuksena tai heikompana terveydentilana (Goosby ym., 2013; Heinrich & Gullone, 2006). Lisäksi nuorten yksinäisyydellä on kielteisiä seurauksia myös yhteiskunnan tasolla, sillä yksinäisyyden on havaittu olevan yhteydessä koulupudokkuuteen ja sitä kautta se voi altistaa myös nuoren myöhemmälle syrjäytymiselle (Asher & Paquette, 2003; Goosby ym., 2013; Myrskylä, 2012; Squires & Dyson, 2017). Nuoruudessa myös riski masennusoireilun ilmentymiselle kasvaa muun muassa murrosikään liittyvän stressin myötä (Hammen, 2009; Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 2022). Masennuksella on kielteisiä vaikutuksia nuoren toimintakykyyn arjessa esimerkiksi voimakkaan väsymyksen tai mielihyvän kokemuksen vähenemisen muodossa (Depressio: Käypä hoito -suositus, 2024). Koska yksinäisyydellä ja masennusoireilulla on aiemmissa tutkimuksissa havaittu yhteyksiä keskenään (Heinrich & Gullone, 2006), on perusteltua tutkia myös näiden välisiä yhteyksiä.

Sosiaalisen median käyttö on muodostunut viimeisen vuosikymmenen aikana kiinteäksi osaksi nuorten arkea ja sosiaalista elämää (Reid Chassiakos ym., 2016). Se tarjoaa nuorille paikan muun muassa sosiaaliselle vertailulle, mutta samalla se mahdollistaa jatkuvan vuorovaikutuksen vertaisten kanssa (Clark ym., 2018; Sarmiento ym., 2020). Samoihin aikoihin sosiaalisen median käytön yleistyessä myös nuorten kokema yksinäisyys ja masennusoireilu ovat olleet kasvussa (Keles ym., 2020; Reid Chassiakos ym., 2016; Twenge ym., 2021; Vidal ym., 2020). Runsaan sosiaalisen median käytön on havaittu olevan yhteydessä nuorten lisääntyneeseen yksinäisyyteen (esim. Sarmiento ym., 2020), mutta toisaalta sosiaalisen median käytöllä on kohtuullisesti käytettynä

havaittu olevan myös yhteys vähäisempiin yksinäisyyden kokemuksiin (esim. Wang ym., 2018). Aikaisemmissa aihetta koskevissa tutkimuksissa ei olla juurikaan huomioitu yksinäisyyden eri puolia, eli sosiaalista ja emotionaalista yksinäisyyttä, jotka Weiss (1973) teoriassaan määrittelee toisistaan erillisiksi ilmiöiksi. Tutkimusnäyttö antaa myös viitettä siitä, että pojat kokevat enemmän emotionaalista ja tytöt sen sijaan sosiaalista yksinäisyyttä (Maes ym., 2017), joten sukupuolierojen lähempi tarkastelu yksinäisyyden ulottuvuuksien suhteen on tarpeen. Myöskään nuoren masennusoireilun roolia yhteyttä selittävänä tekijänä ei ole tässä kontekstissa tarkasteltu, vaikka sillä on havaittu positiivinen yhteys sekä sosiaalisen median käyttöön (Barry ym., 2017; McCrae ym., 2017; Tsitsika ym., 2014) että yksinäisyyteen (Dunn & Sicouri, 2022; Heinrich & Gullone, 2006). Olisikin tärkeää tutkia sosiaalisen median käytön yhteyksiä näihin yksinäisyyden eri ulottuvuuksiin sekä ottaa masennusoireilu mukaan tarkasteluun.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on tutkia nuorten sosiaalisen median käytön yhteyksiä yksinäisyyden kokemuksiin, sekä masennusoireilua välittävänä tekijänä näissä yhteyksissä. Lisäksi tarkoituksena on tarkastella, välittääkö masennusoireilu näitä yhteyksiä eri tavoin tytöillä ja pojilla, sekä ovatko sosiaalisen median käytön ja yksinäisyyden kokemusten väliset yhteydet erilaisia tytöillä ja pojilla.

## **1.1 Yksinäisyys nuoruusiässä**

Yksinäisyydellä tarkoitetaan epämiellyttävää kokemusta, joka syntyy, kun yksilön sosiaaliset suhteet eroavat siitä mitä hän toivoisi niiden olevan, joko niiden määrään tai laatuun liittyvien tekijöiden osalta (Perlman & Peplau, 1981). Yksinäisyyden voidaan ajatella olevan osa ihmiselämää, sillä lähes kaikki kokevat sitä joskus, ainakin hetkellisesti (Cacioppo & Patrick, 2008). Yksinäisyys on subjektiivinen kokemus, joten se tulee erottaa objektiivisesti tarkasteltavasta yksin olemisesta: yksilö ei välttämättä koe yksinäisyyttä, vaikka olisi yksin (Perlman & Peplau, 1981), ja toisaalta yksinäisyyttä voi kokea, vaikka ympärillä olisi ihmisiä (Cacioppo ym., 2015). Yksinäisyyden kokemuksen syntyminen riippuu yksilön sosiaalisista tavoitteista ja mieltymyksistä (Laursen & Hartl, 2013). Yhteenkuuluvuus on itsemääräämisteorian mukaan yksi ihmisen luontaisista perustarpeista (Deci & Ryan, 2000), joten yksinäisyys on luonnollinen reaktio siihen, ettei yksilöllä ole muihin ihmisiin sellaista yhteyttä kuin hän toivoisi olevan (Cacioppo & Patrick, 2008).

Weissin (1973) teorian mukaan yksinäisyyden ilmiö voidaan jakaa kahteen osaan, joita ovat sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys. Sosiaalisella yksinäisyydellä tarkoitetaan sosiaalisen verkoston puutetta tai ulkopuolisuuden kokemusta kaveriporukasta (Green ym., 2001). Emotionaalisella yksinäisyydellä tarkoitetaan läheisen kiintymyssuhteen, kuten puolison tai ystävän puuttumista (Green ym., 2001; Weiss 1973). Emotionaalisesti yksinäisellä on tyypillisesti ahdistuksen ja toivottomuuden tunteita, kun taas sosiaalisesti yksinäinen voi kokea ulkopuolisuuden ja ikävystymisen tunteita (Weiss, 1973). Näiden yksinäisyyden muotojen on havaittu voivan esiintyä erillään, eli sosiaalisesti yksinäinen ei välttämättä ole emotionaalisesti yksinäinen ja toisinpäin (Green ym., 2001).

Nuoruudessa yksinäisyyden kokeminen tyypillisesti lisääntyy (Lawrence ym., 2022; Solmi ym., 2020), ja nuoret kokevat yksinäisyyttä muita ikäryhmiä enemmän (Schinka ym., 2012). Laursenin ja Hartlin (2013) mukaan nuoruuden ikävaiheeseen liittyy lukuisia sosiaaliseen maailmaan vaikuttavia kehityksellisiä muutoksia, jotka lisäävät riskiä eristyneisyyden kokemuksille, ja siten myös yksinäisyydelle. Tällaisia muutoksia ovat heidän mukaansa esimerkiksi vertaissuhteiden merkityksen korostuminen ja samanaikainen perheestä irtautuminen, sekä itsenäisyyden ja autonomian lisääntyminen. Koulu on nuoruudessa merkittävä sosiaalinen ympäristö, jossa tarjoutuu esimerkiksi mahdollisuuksia ystävyysuhteiden muodostamiseen ja ylläpitämiseen (Rönkä ym., 2017), mutta toisaalta riski kokea yksinäisyyttä nousee, mikäli nuori ei kouluympäristössä koe kuuluvansa joukkoon (Arslan, 2021). Ihmisyyteen kuuluu tarve kokea yhteenkuuluvuutta (Cacioppo & Patrick, 2008), ja eri ikävaiheissa tässä yhteenkuuluvuuden tarpeessa korostuvat erilaiset yksilön sosiaaliseen maailmaan liittyvät asiat (Qualter ym., 2015). Qualterin ja kollegoiden (2015) mukaan nuoruudessa yhteenkuuluvuuden tarpeessa korostuvat vertaissuhteet: tarve saada vahvistusta ja ymmärrystä läheiseltä ystävältä, muodostaa romanttisia ihmissuhteita sekä kokea, että tulee hyväksytyksi mahdollisena kumppanina.

Yksinäisyys on toisen asteen koulutuksen aikana tyttöjen keskuudessa yleisempää, sillä vuonna 2023 toteutetun Kouluterveyskyselyn mukana lukiota käyvistä tytöistä 20 %, ammatillista koulutusta käyvistä tytöistä 26 %, ja vastaavan ikäisistä pojista 9–10 % koki itsensä sosiaalisesti yksinäiseksi melko usein tai jatkuvasti (Helenius & Kivimäki, 2023). Toisaalta kuitenkin vuonna 2023 toteutetun Kouluterveyskyselyn mukaan toisen asteen koulutuksessa pojilla emotionaalinen yksinäisyys oli jonkin verran tyttöjä yleisempää (pojat ka 10,3 %, tytöt ka 8,0 %) (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2024). Tämän on ajateltu mahdollisesti johtuvan muun muassa siitä, että tyttöjen kahdenväliset ystävyysuhteet ovat poikiin verrattuna tiiviimpiä (Eder & Hallinan, 1978; Hoza ym., 2000) ja pojat sen sijaan keskittyvät intiimien ystävyysuhteiden sijaan oleilemaan laajemmissa kaveriporukoissa (Maes ym., 2017). Yksinäisyyden eri muotojen tarkastelu antaa siis erilaisia

tuloksia yksinäisyyden yleisyydestä, mikä tukee Weissin (1973) näkemystä sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden erillisyydestä. Lisäksi yksinäisyyden kokemuksissa vaikuttaisi olevan eroja sukupuolten välillä. Siispä nuorten yksinäisyyttä ja siihen yhteydessä olevia tekijöitä tutkittaessa on perusteltua tarkastella erikseen sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden kokemuksia, ja sukupuolten välisiä eroja niissä.

## **1.2 Sosiaalisen median käytön yhteys yksinäisyyteen**

Sosiaalinen media tarkoittaa sellaisia internetpohjaisia sovelluksia, joissa käyttäjät voivat itse tuottaa, jakaa ja muokata verkkosisältöjä yhdessä muiden sosiaalisen median käyttäjien kanssa (Kaplan & Haenlein, 2010). Yksi yleisimmin käytössä olevista sosiaalisen median määritelmistä on Obarin ja Wildmanin (2015) määritelmä, jossa sosiaalisen median palvelut nähdään internetsovelluksina, joissa yksilöillä ja ryhmillä on mahdollisuus muodostaa käyttäjäprofiileja, ja näiden profiilien välityksellä mahdollisuus muodostaa yhdessä muiden käyttäjien kanssa laajempia sosiaalisia verkostoja. Oman haasteensa sosiaalisen median määrittelylle luo teknologian ja internetpalveluiden jatkuva kehittyminen, minkä vuoksi sosiaalista mediaa voi lähestyä useista eri näkökulmista (Lietsala & Sirkkunen, 2008). Sosiaalista mediaa tulisi lähestyä laaja-alaisuutensa ja dynaamisuutensa vuoksi yläkäsitteenä, jonka alle voidaan sijoittaa lukuisia eri palveluita ja käyttötapoja (Tanner ym., 2020). Tässä työssä sosiaalista mediaa lähestytään sateenvarjokäsitteenä, joka kattaa sisälleen lukuisia eri verkkopalveluita. Ensisijaisena huomion kohteena ovat kuitenkin erilaiset verkkoyhteisöpalvelut (esimerkiksi Instagram), sillä ne edustavat suosituimpia käyttökohteita nuorten keskuudessa (Smahel ym., 2020)

Nykypäivän nuorten sukupolvea ympäröi digitaalinen ympäristö ja päivittäinen ruutuaika on korkea (Qu ym., 2023). 15–24-vuotiailla ruutuaika oli keskimäärin 5 tuntia 46 minuuttia päivässä vuosina 2020–2021 (Tilastokeskus, 2023b). Eniten sosiaalista mediaa seurasivat 15–24-vuotiaat tytöt, joista 86 % ilmoitti seuraavansa sosiaalista mediaa jatkuvasti tai useammin kuin kerran päivässä (Tilastokeskus, 2023a). Digitaalisesta ympäristöstä on tullut niin kiinteä osa nuorten elämää, että vuonna 2023 22 % tytöistä ja 12 % pojista oli tuntenut olonsa hermostuneeksi, kun ei ollut päässyt nettiin (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2024). Nuorten psyykkinen hyvinvointi alkoi ympäri maailmaa heikentyä vuoden 2012 jälkeen, jolloin samanaikaisesti myös älypuhelin käyttö lisääntyi

(Twenge ym., 2021). Twengen ja kollegoiden (2021) tutkimuksen mukaan kouluissa, joissa älypuhelinien käyttö oli korkealla tasolla, myös yksinäisyyden taso oli korkealla. Iso osa älypuhelimilla vietetystä ajasta kuluu nuorilla sosiaalisessa mediassa (Twenge, 2020), minkä vuoksi nuorten yksinäisyyden ja sosiaalisen median käytön yhteyksistä on tärkeä tehdä lisätutkimuksia.

Yleisesti sosiaalisen median käyttöä tutkittaessa on havaittu, että nuoret, joilla oli vähemmän kasvokkaista vuorovaikutusta ja jotka käyttivät enemmän sosiaalista mediaa, kokivat eniten yksinäisyyttä (Twenge ym., 2019). Songin ja kollegoiden (2014) mukaan on mahdollista, että sosiaalisen median käyttö korvaa kasvokkaista vuorovaikutusta, mikä johtaa yksinäisyyden kokemukseen. Sosiaalisen median käyttö ei kuitenkaan välttämättä todellisuudessa ole vuorovaikutuksellista, sillä Clarkin ja kollegoiden (2018) mukaan passiivinen sosiaalisen median käyttö (esimerkiksi toisten henkilöiden profiilien tarkasteleminen) luo illusion sosiaalisuudesta, vaikka vuorovaikutusta ei tapahdu ja yhteenkuuluvuuden tarpeet jäävät täyttymättä. Huangin (2010) mukaan sosiaalisessa mediassa ihmissuhteissa on mahdollisesti vähemmän sitoutumisen ja kiintymyksen tunteita, joten ne eivät välttämättä pysty täyttämään yhteenkuuluvuuden tarpeita samoin kuin kasvokkainen vuorovaikutus. Lisäksi sosiaalinen media tarjoaa alustan sosiaaliselle vertailulle, mikä voi olla yhteenkuuluvuuden tarpeen täyttymisen kannalta haitallista (Clark ym., 2018). Myös someriippuvuudella ja ongelmallisella sosiaalisen median käytöllä on havaittu positiivinen yhteys nuorten yksinäisyyden kokemukseen (Bayat ym., 2021; Kitiş ym., 2022; Yaşar Can & Kavak Budak, 2021). Bayatin ja kollegoiden (2021) mukaan ongelmallisella käytöllä tarkoitetaan esimerkiksi sitä, että nuoren on vaikeaa lopettaa sosiaalisen median käyttöä tai nuori alkaa priorisoida sosiaalista mediaa perheen ja ystävien kanssa vietetyn ajan edelle. Vaikuttaisi siis aiempien tutkimusten perusteella siltä, että riski yksinäisyyden kokemukselle kasvaa, mikäli sosiaalisen median käyttö on runsasta.

Toisissa tutkimuksissa taas on havaittu, ettei sosiaalinen media ole sosiaalisen hyvinvoinnin kannalta yksinomaan kielteinen asia, eikä se aina ole yhteydessä lisääntyneeseen yksinäisyyteen. Esimerkiksi Linin ja kollegoiden (2022) tutkimuksessa havaittiin, että aktiivisella sosiaalisen median käytöllä (sosiaalisen median käyttötapa, jossa ollaan suoraan vuorovaikutuksessa muiden kanssa) oli negatiivinen yhteys nuorten aikuisten yksinäisyyteen. Tutkimuskirjallisuudessa on nostettu esiin sosiaalisen median luomia mahdollisuuksia yksinäisyyden lievittämisen kannalta. Sosiaalinen media lisää nuoren mahdollisuuksia olla vuorovaikutuksessa vertaisten kanssa fyysisestä välimatkasta riippumatta (Sarmiento ym., 2020). Sen kautta on mahdollista luoda ja ylläpitää uusia ihmissuhteita (Véronneau & Schwartz-Mette, 2021), sekä vahvistaa jo olemassa olevia suhteita (Nesi ym., 2018a). On mahdollista, että nuoruudessa etenkin pojat hyötyvät sosiaalisesta mediasta keinona vahvistaa jo olemassa olevia vertaissuhteitaan (Schouten ym., 2007), sillä erityisesti pojilla on havaittu olevan



vaikeuksia kasvokkain tapahtuvassa itsensä ilmaisemisessa (McNelles & Connolly, 1999). Etenkin pojat kokevat olevansa parempia kommunikoimaan vastakkaisen sukupuolen kanssa verkon kautta, kuin kasvokkain (Schouten ym., 2007).

Tutkimustulokset sosiaalisen median käytön ja yksinäisyyden yhteyksistä ovat ristiriitaisia, ja vaikuttaisivat riippuvan muun muassa tutkittavasta sosiaalisen median alustasta sekä siitä, kuinka sosiaalisen median käyttö on tutkimuksessa määritelty (Gregory ym., 2023; O'Day & Heimberg, 2021; Pittman & Reich, 2016; Sarmiento ym., 2020). Esimerkiksi Gregoryn ja kollegoiden (2023) tutkimuksessa havaittiin positiivinen korrelaatio vain nuorten Facebookin käytön ja yksinäisyyden kokemuksen väliltä, mutta muiden sosiaalisen median alustojen (esimerkiksi Instagram, Snapchat, Youtube ja Twitter) käytön ja yksinäisyyden väliltä ei löytynyt yhteyttä. Pittmanin ja Reichin (2016) mukaan kuviin perustuvan sosiaalisen median (esimerkiksi Instagram ja Snapchat) käyttämisellä havaittiin yhteys yksinäisyyden kokemuksen vähentymiseen. Tätä voi heidän mukaansa mahdollisesti selittää se, että välittämällä kuvaa, ja erityisesti videota ja ääntä, saavat nämä sosiaalisen median alustat aikaan kokemuksen siitä, että niissä julkaistujen sisältöjen takana todella on toinen ihminen. Heidän tutkimuksessaan tekstiin perustuvien sosiaalisen median alustojen ja yksinäisyyden välillä ei havaittu yhteyttä. Eräässä tutkimuksessa taas havaittiin, että runsas Facebook-julkaisujen tekeminen oli yhteydessä lisääntyneeseen sosiaalisen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen, mutta vähäinen tai kohtuullinen julkaisujen tekeminen oli yhteydessä vähäisempiin sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden kokemuksiin (Wang ym., 2018). On siis mahdollista, että yksinäisyyden ja sosiaalisen median käytön välisen yhteyden suunta riippuu käytön määrästä, intensiteetistä ja käyttötavasta.

Sosiaalinen media ei siis vaikuta olevan yksiselitteisesti hyvä tai paha nuorten yksinäisyyden kannalta. Lukuun ottamatta Wangin ja kollegoiden (2018) tutkimusta, aiemmissa sosiaalisen median ja yksinäisyyden kokemusten yhteyksiä koskevissa tutkimuksissa yksinäisyyttä on useimmiten käsitelty yksiulotteisena käsitteenä, erottelematta sen sosiaalista ja emotionaalista puolta. Siispä aihetta on tarpeen tutkia lisää, jotta voidaan ymmärtää paremmin sosiaalisen median käytön yhteyksiä yksinäisyyden eri ulottuvuuksiin, sekä sitä, mitkä tekijät mahdollisesti selittävät näitä yhteyksiä. Esimerkiksi sukupuolen roolia tätä yhteyttä muuntavana tekijänä on tärkeää tutkia tarkemmin, koska on saatu viitteitä siitä, että pojat voisivat hyötyä sosiaalisen median käytöstä (Schouten ym., 2007).

### **1.3 Masennusoireilu sosiaalisen median käytön ja yksinäisyyden yhteyttä välittävänä tekijänä**

Masennuksen tunne kuuluu hetkellisenä normaaliin tunne-elämään, ja se voi seurata esimerkiksi pettymyksen tai menetyksen kokemuksista (Isometsä, 2017). Tällaisen masentuneen tunnevireen kestäessä pidempään ja muuttuessa pysyvämmäksi, puhutaan masentuneesta mielialasta (Isometsä, 2017). Masennus taas on mielialahäiriö, jonka ydinoireita ovat masentunut mieliala, mielihyvän ja kiinnostuksen kokemusten menettäminen sekä voimakas väsymys ja voimavarojen vähentyminen (Depressio: Käypä hoito -suositus, 2024). Näiden ydinoireiden lisäksi muita masennukseen liittyviä oireita voivat olla itsesyytökset, itseluottamuksen heikkeneminen, unihäiriöt, keskittymisvaikeudet, ruokahalun muutokset, psykomotoriset muutokset sekä itsetuhoiset ajatukset tai käyttäytyminen (Depressio: Käypä hoito -suositus, 2024). ICD-10:n mukaiset diagnoosikriteerit edellyttävät vähintään neljän edellä mainitun oireen, joista ainakin kahden on oltava masennuksen ydinoireita, esiintymistä yli kahden viikon ajan (Isometsä, 2017). Nuorten lievien ja keskivaikeiden masennustilojen hoidossa suositellaan ensisijaisena hoitona käytettäväksi psykososiaalisia hoitoja (Birmaher & Brent, 2007). Masennuslääkehoitoa suositellaan vasta, mikäli 4–6 viikon kuluessa aktiivisilla psykososiaalisilla hoidoilla ei ole saatu aikaan tarvittavaa vastetta (Mäkelä ym., 2020).

Masennustila häiriönä sekä masennusoireet yleistyvät nuoruudessa, ja masennustilaan sairastutaan useimmiten 15–18-vuotiaana (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2022). 5–10 prosenttia nuorista sairastaa masennustilaa ja 1–2 prosenttia sairastaa vähintään vuoden kestävästä pitkäaikaista masennusta (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2022). Kuitenkin etenkin lievempiasteinen nuorten masennusoireilu jää usein tunnistamatta, sillä sen esiintyvyys on huomattavasti yleisempää. Kouluterveyskyselyssä (2023) vähintään kaksi viikkoa kestänyttä masennusoireilua raportoiti toisen asteen koulutuksessa olevista tytöistä 33 prosenttia ja pojista 13 prosenttia.

Masennushäiriöt ovat kaksi kertaa yleisempiä tytöillä kuin pojilla (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos, 2022). Syyksi tälle sukupuolierolle on Karlssonin ja kollegoiden (2016) mukaan ehdotettu esimerkiksi sukupuolihormoneja sekä tytöille tyypillisempää märehäivää ongelmanratkaisutyöliä ja herkkyyttä ihmissuhteissa esiintyville haasteille. Toisaalta on kuitenkin mahdollista, että poikien masennus jää tyttöihin verrattuna useammin tunnistamatta, sillä on esitetty, että pojilla on tyttöjä useammin haasteita tunteiden sanallisessa ilmaisemisessa ja poikien tunne-elämän ongelmat purkautuvat helpommin käyttäytymisen kautta (Karlsson ym., 2016).

Nuorten masennus on lisääntynyt viime vuosikymmenten aikana, mikä ajoittuu samaan ajankohtaan sosiaalisen median käyttöönoton kanssa (Keyes ym., 2019; Twenge ym., 2018). Joissakin tutkimuksissa on saatu näyttöä siitä, että nuorten sosiaalisen median käytöllä on positiivinen yhteys masennusoireiluun (Barry ym., 2017; McCrae ym., 2017; Tsitsika ym., 2014). Sosiaalisen median käytön on havaittu olevan yhteydessä heikkoon unenlaatuun, häirintään sosiaalisessa mediassa, heikkoon itsetuntoon sekä huonoon kehonkuvaan, jotka kaikki puolestaan liittyvät

masennusoireisiin (Kelly ym., 2018). Radovicin ja kollegoiden (2017) tutkimuksessa masennusdiagnoosin saaneet nuoret kuvasivat psyykkistä kärsimystä vähentäväksi sosiaalisen median käytöksi positiivisen sisällön etsimisen (esimerkiksi viihde ja huumori) sekä sosiaalisen yhteyden hakemisen ja vastakkaisesti psyykkistä kärsimystä lisäävä käyttö sisälsi nettikiusaamista, riskikäyttäytymisen jakamista ja itsen vertaamista muihin. Kaikki verkossa vietetty aika ei siis välttämättä tarkoita masennusoireita lisäävää käyttöä, ja onkin tärkeää erottaa ongelmallinen käyttö ei-ongelmallisesta käytöstä (Marino, 2018).

Myös nuorten masennusoireilun ja yksinäisyyden välillä on havaittu suora yhteys (Kraav ym., 2021), ja yhteys on todettu sekä poikittais- että pitkittäisasetelmalla toteutetuissa tutkimuksissa (Loades ym., 2020). Heinrichin ja Gullonen (2006) katsauksen mukaan nuorten masennuksen ja yksinäisyyden välinen korrelaatio on tutkimuksissa vaihdellut 0.40 ja 0.60 välillä. On todennäköistä, että ilmiöt vaikuttavat toisiinsa: masennusoireilu lisää yksinäisyyden kokemusta ja yksinäisyys vastakkaisesti pahentaa masennusoireilua (Nuyen ym., 2020). Ilmiöillä vaikuttaisi siis olevan selvä vuorovaikutus toistensa kanssa, joten ne tulee huomioida mahdollisina riskitekijöinä toisilleen.

Nuorten sosiaalisen median käytön ja yksinäisyyden yhteyksiä koskevat tutkimustulokset ovat olleet ristiriitaisia. Joissakin tutkimuksissa on havaittu niiden välillä positiivinen yhteys (Bayat ym., 2021; Sarmiento ym., 2020; Wang ym., 2018), joissakin negatiivinen (Lin ym., 2022; Pittman & Reich, 2016; Wang ym., 2018), ja joissakin ei lainkaan yhteyttä (Gregory ym., 2023), minkä vuoksi yhteys ei välttämättä mene suoraan, vaan jonkin välittävän tekijän kautta. Nuoren masennusoireilua ei ole aiemmissa tutkimuksissa huomioitu sosiaalisen median käytön ja yksinäisyyden kokemusten yhteyttä välittävänä tekijänä. Koska sosiaalisen median käytöllä, yksinäisyydellä ja masennusoireilulla on useissa tutkimuksissa havaittu olevan yhteys, tulisi tarkemmin tarkastella sitä, voisiko masennusoireilu olla yksi sosiaalisen median käytön ja yksinäisyyden yhteyksiä koskevien tutkimustulosten ristiriitaisuutta selittävä tekijä. On mahdollista, että runsas sosiaalisen median käyttö on yhteydessä runsaampaan masennusoireiluun (Barry ym., 2017; McCrae ym., 2017; Tsitsika ym., 2014), mikä puolestaan lisää riskiä kokea yksinäisyyttä (Dunn & Sicouri, 2022; Heinrich & Gullone, 2006; Loades ym., 2020).

Sukupuolieroja tarkasteltaessa on joissakin tutkimuksissa havaittu sosiaalista mediaa käyttävien tyttöjen kokevan enemmän masennusoireita poikiin verrattuna (Azem ym., 2023; Kreski ym., 2021). Masennusoireilun ja yksinäisyyden välisissä yhteyksissä havainnot sukupuolieroista ovat olleet ristiriitaisia. Koenigin ja kollegoiden (1994) mukaan useissa tutkimuksissa on havaittu masentuneiden poikien olevan masentuneita tyttöjä yksinäisempiä, kun taas Liu ja kollegat (2020) havaitsivat masennusoireilun ja yksinäisyyden välisen yhteyden olevan nuorilla naisilla vahvempi kuin nuorilla miehillä. Toisaalta Dunnin ja Sicourin (2022) tutkimuksessa masennusoireilun ja

yksinäisyyden välisessä yhteydessä ei havaittu eroa sukupuolten välillä. Tämän vuoksi on tärkeää tutkia lisää myös sukupuolieroja masennusoireilussa sosiaalisen median käytön ja yksinäisyyden yhteyksiä välittävänä tekijänä.

#### **1.4 Tutkimuskysymykset**

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää:

1. Onko yhdeksännen luokan sosiaalisen median käytöllä yhteyttä sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden kokemuksiin toisen asteen kolmantena vuonna?
2. Onko sosiaalisen median käytön ja sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden väliset yhteydet erilaisia tytöillä ja pojilla?
3. Toimiiko masennus toisen asteen aikana välittävänä tekijänä yhdeksännellä luokalla mitatun sosiaalisen median käytön ja toisen asteen kolmantena vuonna mitattujen sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden kokemusten välillä?
4. Välittääkö masennusoireilu sosiaalisen median käytön ja sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden kokemusten yhteyttä eri tavoin tytöillä ja pojilla?

Aiemmat tutkimustulokset nuorten sosiaalisen median käytön ja yksinäisyyden yhteyksistä ovat olleet ristiriitaisia (Bayat ym., 2021; Gregory ym., 2023; Liu ym., 2022; Pittman & Reich, 2016; Sarmiento ym., 2020), eikä aiemmissa tutkimuksissa ole juurikaan tarkasteltu erikseen yksinäisyyden kahta eri ulottuvuutta, joten emme aseta hypoteesia tutkimuskysymykseen 1. Emme aseta hypoteeseja myöskään tutkimuskysymyksiin 2, 3 ja 4, sillä tutkimustietoa sukupuolieroista sosiaalisen median käytön ja yksinäisyyden yhteyksissä sekä masennuksesta välittävänä tekijänä ei ole riittävästi.

## 2. MENETELMÄT

### 2.1 Tutkimusaineisto ja tutkittavat

Tämä pro gradu -tutkielma on osa Suomen Akatemian rahoittamaa Jyväskylän yliopiston Koulupolku: Alkuportailta jatko-opintoihin tutkimushanketta (Vasalampi & Aunola, 2016–). Tutkimushanke on jatkoa Jyväskylän yliopiston Alkuportaattutkimukselle (Lerikkanen ym., 2006–2016), jossa samoja oppilaita seurattiin vuodesta 2006 esiopetuksen aloittamisesta peruskoulun loppuun asti vuoteen 2016. Koulupolku: Alkuportailta jatko-opintoihin -hanke jatkoi Alkuportaattutkimukseen osallistuneiden sekä heidän luokkatoveriensa tutkimista toisen asteen opintojen aikana vuosina 2016–2019. Koulupolku-hanke keskittyy tutkimaan nuorten koulupolkuja, koulutuksen keskeyttämistä ja hyvinvointia toisella asteella ja sen jälkeen. Tutkimuksen aineisto on kerätty neljältä eri paikkakunnalta. Tässä tutkimuksessa käytetty aineisto on kerätty itsearviointilomakkeilla sekä Kelan rekisteritiedoista. Molemmilla tutkimuksilla on Jyväskylän yliopiston eettisen toimikunnan puoltava lausunto. Suostumus tutkimukseen osallistumiseen on peruskoulun aikana saatu osallistujien vanhemmilta, ja tämän jälkeen osallistujilta itseltään. Koulupolku-tutkimuksessa tutkittavilta kysyttiin lisäksi suostumusta Kansaneläkelaitoksen (Kela) rekisteritietojen käyttöön tutkimuksessa. Tutkimukseen on kerätty rekisteritietoja muun muassa kelakorvatuista lääketoista ja korvausoikeusjaksoista.

Tässä tutkimuksessa otoksen muodostavat nuoret, jotka vastasivat 9. luokan keväällä (vuonna 2016) toteutetussa aineistonkeruussa mediakyselyyn, sekä osallistuivat toisen asteen kolmannen vuoden syksyllä (vuonna 2018) toteutettuun kyselyaineiston keräykseen, ja vastasivat sosiaalista ja emotionaalista yksinäisyyttä koskeviin kysymyksiin ( $n = 767$ ). Iän keskiarvo 9. luokalla oli 15,7 (vaihteluväli 14,7–17,2, keskihajonta 0,32). Taulukossa 1. on esitelty tutkittavien taustamuuttujat. Tyttöjä oli otoksesta 56,5 prosenttia ( $n = 433$ ), poikia 42,4 prosenttia ( $n = 325$ ) ja muunsukupuolisia 1,2 prosenttia ( $n = 9$ ). Muunsukupuolisten sukupuoli merkittiin aineistoon puuttuvaksi, sillä heidän vähäisen määränsä vuoksi heitä ei ollut mahdollista tarkastella omana ryhmänään. Yhdeksännellä luokalla osallistuneiden ( $n = 1745$ ) ja lopullisen tutkimusotoksen ( $n = 767$ ) välisen kadon

ristiintaulukointi osoitti, että lopullisesta tutkimusotoksesta jäi pois enemmän poikia kuin tyttöjä ( $\chi^2(1,1468) = 53,15, p < 0,001, \text{Cramerin } V = 0,175$ ). Lisäksi tutkimuksesta jäi pois enemmän ammattioppilaitoksessa opiskelevia nuoria kuin lukiossa opiskelevia nuoria ( $\chi^2(1,1744) = 64,592, p < 0,001 \text{ Cramerin } V = 0,192$ ). Lopullinen tutkimusotos ei eronnut pois jääneistä perheen sosioekonomisen aseman suhteen ( $p > 0,05$ ).

**Taulukko 1.** Tutkimusjoukon taustamuuttujat: nuoren oppilaitos, perheen sosioekonominen asema ja asumismuoto. Toisen asteen kolmannen vuoden mittapiste vuodelta 2018.

---

<b>Sukupuoli</b>	
Tytöt	56,6 % ( $n = 433$ )
Pojat	42,2 % ( $n = 325$ )
Muunsukupuoliset	1,2 % ( $n = 9$ )
<b>Nuoren oppilaitos toisella asteella</b>	
Lukio	78,4 % ( $n = 601$ )
Ammattioppilaitos	17,6 % ( $n = 135$ )
Kaksoistutkinto	3,3 % ( $n = 25$ )
Muut	0,8 % ( $n = 6$ )
<b>Perheen sosioekonominen asema</b>	
Ylemmät toimihenkilöt	37,9 % ( $n = 291$ )
Alemmat toimihenkilöt	27,6 % ( $n = 212$ )
Yrittäjät	7,7 % ( $n = 59$ )
Työntekijät	5,6 % ( $n = 43$ )
<b>Asumismuoto</b>	
Äidin ja isän kanssa	62,2 % ( $n = 477$ )
Äidin kanssa	13,0 % ( $n = 100$ )
Muu	9,8 % ( $n = 75$ )
Yksin	7,3 % ( $n = 56$ )
Äidin ja isäpuolen kanssa	5,6 % ( $n = 43$ )
Isän kanssa	2,1 % ( $n = 16$ )

---

## 2.2 Mittarit ja muuttujat

### 2.2.1 Yksinäisyys (toisen asteen kolmas vuosi)

Sosiaalista yksinäisyyttä mitattiin laajasti eri tutkimuksissa (esim. Inchley ym., 2016; Lyyra ym., 2022) käytetyllä kysymyksellä *Tunnetko itsesi yksinäiseksi?*. Kysymykseen vastattiin kolmiportaisella asteikolla (*1 = en koskaan, 2 = joskus, 3 = jatkuvasti*). Emotionaalista yksinäisyyttä tarkasteltiin kysymyksellä *Onko sinulla tällä hetkellä läheistä ystävää, jonka kanssa voit keskustella luottamuksellisesti lähes kaikista omista asioistasi?* (*1 = ei ole läheisiä ystäviä, 2 = on yksi läheinen ystävä, 3 = on useampia läheisiä ystäviä*). Emotionaalista yksinäisyyttä mittaavan kysymyksen asteikko käännettiin samansuuntaiseksi sosiaalista yksinäisyyttä mittaavan kysymyksen kanssa. Korkeampi arvo tarkoittaa siis korkeampaa emotionaalista yksinäisyyttä (*1 = on useampia läheisiä ystäviä, 2 = on yksi läheinen ystävä, 3 = ei ole läheisiä ystäviä*).

### 2.2.2 Sosiaalisen median käyttö (yhdeksäs luokka)

Nuorten sosiaalisen median käyttöä mitattiin Koulupolku: Alkuportailta jatko-opintoihin - tutkimukseen kehitetyllä median käytön mittarilla. Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin internetin käyttöä mittaavia kysymyksiä, joissa tutkittavat arvioivat sosiaalisen median käyttöä ja käytön määrää (9 kysymystä). Sosiaalisen median käyttöön sisältyivät kohdat: *katselen videoita (esim. Youtube, Best vines), pidän blogia, käytän Instagramia, käytän Periscopea, käytän Twitteriä, käytän Facebookia, käytän Pinterestiä, käytän Ask.fm:ää ja luen blogeja*. Tutkittavat arvioivat omaa sosiaalisen käytön määrää viisiportaisella Likert-asteikolla (*1 = ei lainkaan, 2 = kerran tai pari kuussa, 3 = yhden kerran viikossa, 4 = muutaman kerran viikossa, 5 = päivittäin*). Yhdeksästä sosiaalisen median käyttöä mittaavasta kysymyksestä muodostettiin keskiarvosummamuuttuja tilastollisia analyyseja varten (summamuuttujan suurempi arvo kuvaa suurempaa käytön määrää). Summamuuttujassa kriteerinä oli, että vähintään viiteen yhdeksästä sosiaalisen median käyttöä kartoittavasta kysymyksestä oli vastattu. Summamuuttujan Cronbachin  $\alpha$  oli 0,42. Alhaista

reliabiliteettia voi selittää se, että tutkittavien sosiaalisen median käyttö voi painottua eri alustoille ja palveluihin, eli keskiarvosummamuuttujan osioiden välillä ei oletetakaan olevan voimakasta korrelaatiota.

### 2.2.3 Masennusoireilu (toisella asteella)

Tutkittavien nuorten masennusoireilua mitattiin Kelan rekisteritiedoista saatujen, vuosina 2016–2019 tehtyjen kelakorvattujen masennuslääkeostojen pohjalta. Aikaväli 2016–2019 ulottuu nuorten toisen asteen ensimmäisen luokan alusta kolmannen luokan loppuun. Aineistosta valittiin N06A-luokkaan kuuluvat lääkkeet, eli viisi erilaista masennuslääkeryhmää (N06AX, N06AB, N06AF, N06AG ja N06AX). Aineistosta löydetyt kelakorvatut lääkeostot kategorisoitiin dikotomisiksi muuttujaksi ( $0 = ei\ masennusoireita - ei\ ostoja\ tai\ yksi\ osto$   $1 = on\ masennusoireita - vähintään\ kaksi\ osto$ ). Koko tutkimusjoukosta 81,5 prosenttia oli antanut luvan masennuslääkeostoja koskevien Kelan rekisteritietojen tutkimuskäyttöön ( $n = 625$ ). Vuosina 2016–2019 heistä 91,8 prosenttia oli tehnyt 0 tai 1 masennuslääkeostoa ( $n = 574$ ) ja 8,2 prosenttia oli tehnyt vähintään kaksi masennuslääkeostoa ( $n = 51$ ).

## 2.3 Aineiston analysointi

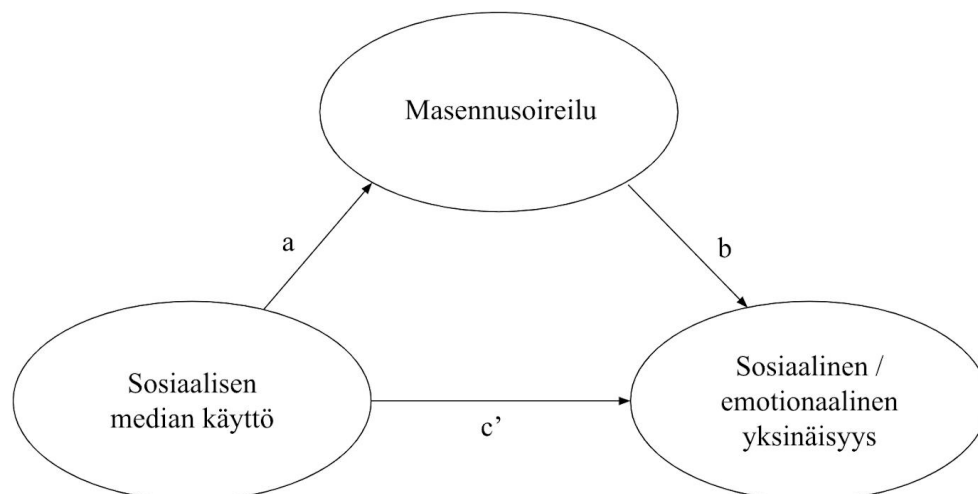
Tutkimus oli kvantitatiivinen ja aineiston analysoinnissa käytettiin IBM SPSS 29 -ohjelmaa. Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä tarkastelimme sosiaalisen median käytön yhteyttä sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen. Analysoimme yhteyttä ensiksi korrelaatioiden avulla. Koska muuttujien jakaumat eivät olleet normaaleja, käytettiin Spearmanin korrelaatiokerrointa. Jatkotarkasteluna tutkimme multinomiaalisen logistisen regressioanalyysin avulla, ennustaako sosiaalisen median käyttö sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden luokkiin kuulumista. Teimme kaksi analyysia, erikseen kummallekin yksinäisyyden ulottuvuudelle. Selitettävänä muuttujana oli siis toisessa analyysissa sosiaalinen yksinäisyys ja toisessa emotionaalinen yksinäisyys, ja selittävänä



muuttujana kummassakin analyysissä sosiaalisen median summamuuttuja. Toisena tutkimuskysymyksenä tutkimme sukupuolen muuntavaa vaikutusta sosiaalisen median käytön ja sosiaalisen sekä emotionaalisen yksinäisyyden välisissä yhteyksissä. Kysymykseen vastattiin multinomiaalisella logistisella regressioanalyysillä. Teimme kaksi erillistä analyysiä, toisessa riippuvana muuttujana oli sosiaalinen yksinäisyys ja toisessa emotionaalinen yksinäisyys. Kovariaatteina olivat sosiaalisen median summamuuttuja, sukupuoli ja sosiaalisen median ja sukupuolen välinen yhdysvaikutustermi. Kaikki muuttujat pakotettiin malliin, riippumatta niiden merkityksellisyydestä.

Kolmannessa tutkimuskysymyksessä tarkastelimme masennusoireilua välittävänä tekijänä sosiaalisen median käytön ja sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden välisissä yhteyksissä. Aluksi lähdimme tarkastelemaan mediaattorianalyysin lähtöoletuksia, eli sitä, korreloivatko kaikki mediaattorimallin muuttujat keskenään. Mediaattorimalli on esitetty kuviossa 1.

**Kuvio 1.** Mediaattorimalli.



Neljäntenä tutkimuskysymyksenä tarkastelimme sitä, välittääkö masennusoireilu sosiaalisen median käytön ja sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden yhteyksiä eri tavoin tytöillä ja pojilla. Testasimme sukupuolieroja mediaattorimallin a-, b- ja c'-poluissa (Kuvio 1). A-polkuja testattiin logistisella regressioanalyysillä, koska masennusoireilua mitattiin dikotomisella muuttujalla ( $0 = ei$

*masennusoireita - ei ostoja tai yksi osto I = on masennusoireita - vähintään kaksi osto).* Ensimmäisellä askelmalla olivat sukupuoli sekä standardoitu sosiaalisen median käytön summamuuttuja ja toisella askelmalla sukupuolen ja sosiaalisen median käytön välinen yhdysvaikutustermi. B-polussa ja c'-polussa tehtiin multinomiaalinen logistinen regressioanalyysi, koska molemmat yksinäisyysmuuttajat olivat kolmiluokkaisia. Molemmissa polussa teimme kaksi erillistä analyysia, erikseen kummallekin yksinäisyyden ulottuvuudelle. B-polussa kovariaatteina olivat sukupuoli, standardoitu masennusoireilumuuttuja, sosiaalisen median käytön summamuuttuja sekä masennusoireilun ja sukupuolen välinen yhdysvaikutustermi. C'-polussa kovariaatteina olivat sukupuoli, standardoitu sosiaalisen median käytön summamuuttuja, standardoitu masennusoireilumuuttuja sekä sukupuolen ja sosiaalisen median käytön välinen yhdysvaikutustermi. Kunkin polun molemmissa analyyseissa kaikki muuttajat otettiin mukaan niiden merkityksellisyydestä riippumatta. Tässä tutkimuksessa käytettiin 95 prosentin luottamustasoa.

### **3. TULOKSET**

#### **3.1 Kuvailevat tiedot**

Taulukossa 2 on esitetty sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden prosentuaaliset osuudet. Sosiaalisen yksinäisyyden osalta suurin osa tutkittavista (57,5 %) oli vastannut tuntevensa itsensä vähintään joskus yksinäiseksi, ja emotionaalisen yksinäisyyden osalta suurin osa tutkittavista (95,8 %) oli vastannut, että heillä oli vähintään yksi läheinen ystävä.

**Taulukko 2.** Sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden prosentuaaliset osuudet. ( $n = 767$ )

		%	n
Sosiaalinen yksinäisyys	En koskaan	42,5	326
	Joskus	52,2	400
	Jatkuvasti	5,3	41
Emotionaalinen yksinäisyys	On useampia läheisiä ystäviä	74,4	571
	On yksi läheinen ystävä	21,4	164
	Ei ole läheisiä ystäviä	4,2	32

Taulukossa 3 on kuvattu sosiaalisen median käytön keskiarvot ja keskihajonnat. Sosiaalisen median alustoista nuoret käyttivät eniten aikaa videoiden katseluun ( $ka = 4,41$ ,  $kh = 0,94$ ), Instagramin käyttöön ( $ka = 3,85$ ,  $kh = 1,66$ ) sekä Facebookin käyttöön ( $ka = 3,05$ ,  $kh = 1,61$ ).

**Taulukko 3.** Sosiaalisen median käytön keskiarvot ( $ka$ ) ja keskihajonnat ( $kh$ ). ( $n = 758$ )

	ka (kh)
Videoiden katselu (esim. Youtube)	4,41 (0,94)
Blogien ylläpito	1,08 (0,45)
Instagram	3,85 (1,66)
Periscope	1,28 (0,74)
Twitter	1,55 (1,15)
Facebook	3,05 (1,61)
Pinterest	1,28 (0,84)
Ask.fm	1,71 (1,28)
Blogien lukeminen	1,67 (1,12)
Kaikki	2,21 (0,49)

### 3.2 Sosiaalisen median käytön yhteys sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tavoitteena oli selvittää, onko yhdeksännen luokan sosiaalisen median käytöllä yhteyttä sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden kokemuksiin toisen asteen kolmantena vuonna. Sosiaalisen median käytön ja sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden välisiä yhteyksiä tarkasteltiin aluksi Spearmanin korrelaatioiden avulla. Korrelaatioiden tarkastelu osoitti, että sosiaalisen median käyttö yhdeksännellä luokalla oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen toisen asteen kolmantena vuonna, mutta yhteydet olivat heikkoja. Sosiaalisen median käytön ja sosiaalisen yksinäisyyden välinen yhteys oli positiivinen ( $r_s = 0,081$ ,  $p < 0,05$ ), kun taas sosiaalisen median käytön ja emotionaalisen yksinäisyyden välinen yhteys oli negatiivinen ( $r_s = -0,075$ ,  $p < 0,05$ ). Siis mitä enemmän sosiaalista mediaa käytti, sitä enemmän nuori koki sosiaalista yksinäisyyttä ja vähemmän emotionaalista yksinäisyyttä.

Koska sosiaalisen median käytöllä havaittiin olevan korrelatiivinen yhteys sekä emotionaaliseen että sosiaaliseen yksinäisyyteen, päätettiin jatkotarkasteluna tehdä multinomiaalinen logistinen regressioanalyysi. Näin voitiin tarkastella, miten sosiaalisen median käyttö ennustaa kuulumista sosiaalisen yksinäisyyden kolmeen eri luokkaan (1 = *en koskaan*, 2 = *joskus*, 3 = *jatkuvasti*) sekä emotionaalisen yksinäisyyden kolmeen eri luokkaan (1 = *on useampia läheisiä ystäviä*, 2 = *on yksi läheinen ystävä*, 3 = *ei ole läheisiä ystäviä*).

**Sosiaalisen yksinäisyyden** osalta käytimme “*en koskaan*” -luokkaa referenssiluokkana. Tulokset osoittivat, että sosiaalisen median käyttö ennusti sosiaalisen yksinäisyyden luokkiin kuulumista  $\chi^2(2, 758) = 18,525$   $p < 0,001$ ). Mallin selitysaste oli 1,0 % (Nagelkerke  $R^2 = 0,010$ ). Verrattaessa luokkia “*joskus*” ja “*en koskaan*” tulos oli tilastollisesti merkitsevä ( $\chi^2(1, 758) = 5,121$ ,  $p = 0,024$ ) ja Exp (B) -kertoimen arvo oli 1,42, eli sosiaalisen median käytön kasvaessa yhden yksikön, todennäköisyys kuulua “*joskus*”-luokkaan verrattuna “*en koskaan*” -luokkaan kasvaa 1,4-kertaiseksi. Suuremmalla sosiaalisen median käytön määrällä kuului siis todennäköisemmin “*joskus*”-luokkaan, kuin “*en koskaan*”-luokkaan. Verrattaessa luokkia “*jatkuvasti*” ja “*en koskaan*” ei havaittu tilastollisesti merkitsevää eroa ( $p > 0,05$ ).

**Emotionaalisen yksinäisyyden** osalta referenssiluokkana käytettiin “*on useampia läheisiä ystäviä*” -luokkaa. Tulokset osoittivat, että sosiaalisen median käyttö ei ennustanut eri luokkiin kuulumista ( $\chi^2(2, 758) = 5,713$   $p > 0,05$ ) Mallin selitysaste oli 0,7 % (Nagelkerke  $R^2 = 0,007$ ). Sosiaalisen median käyttö ei ennustanut merkitsevästi luokkien “*on useampia läheisiä ystäviä*” ja “*ei*

ole läheisiä ystäviä” välistä eroa ( $p > 0,05$ ), eikä myöskään luokkien “on yksi läheinen ystävä” ja “ei ole läheisiä ystäviä” välistä eroa ( $p > 0,05$ ).

### 3.3 Sukupuolen muuntava vaikutus sosiaalisen median käytön ja sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden välisissä yhteyksissä

Toisena tutkimuskysymyksenä tutkittiin, ovatko sosiaalisen median käytön ja sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden väliset yhteydet erilaisia tytöillä ja pojilla. Sukupuolta mitattiin dikotomisella muuttujalla ( $0=tyttö$ ,  $1=poika$ ). Tytöillä sosiaalisen median summamuuttujan keskiarvo oli 2,34 ja keskihajonta 0,48, pojilla keskiarvo oli 2,04 ja keskihajonta 0,44. Sosiaalisen median alustoista tytöt käyttivät eniten Instagramia ( $ka = 4,35$ ,  $kh = 1,35$ ), kun taas pojat katselivat eniten videoita (esimerkiksi Youtube) ( $ka = 4,63$ ,  $kh = 0,75$ ). Sosiaalisen yksinäisyyden kohdalla tytöistä 6,7 prosenttia ja pojista 3,7 prosenttia oli vastannut tuntevansa itsensä jatkuvasti yksinäiseksi, ja tytöistä 60,0 prosenttia ja pojista 40,9 prosenttia oli vastannut tuntevansa itsensä yksinäiseksi joskus. Emotionaalisen yksinäisyyden osalta tytöistä 2,1 prosenttia oli vastannut, ettei heillä ole läheisiä ystäviä, pojilla vastaava osuus oli 7,1 prosenttia. Tytöistä 23,1 prosenttia ja pojista 18,8 prosenttia oli vastannut, että heillä on yksi läheinen ystävä.

Sosiaalisen median summamuuttujan ja tyttöjen sosiaalisen yksinäisyyden välinen korrelaatio oli positiivinen ( $r_s = 0,051$ ,  $p > 0,05$ ), kun taas sosiaalisen median käytön ja tyttöjen emotionaalisen yksinäisyyden välinen korrelaatio oli negatiivinen ( $r_s = -0,017$ ,  $p > 0,05$ ). Kumpikaan näistä yhteyksistä ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevä. Sosiaalisen median summamuuttujan ja poikien sosiaalisen yksinäisyyden korrelaatio oli negatiivinen, mutta yhteys ei ollut tilastollisesti merkitsevä ( $r_s = -0,036$ ,  $p > 0,05$ ). Sosiaalisen median käytön ja poikien emotionaalisen yksinäisyyden välinen korrelaatio oli negatiivinen ja tilastollisesti merkitsevä ( $r_s = -0,120$ ,  $p < 0,05$ ).

Sukupuolen muuntavaa vaikutusta tarkasteltiin multinomiaalisen logistisen regression avulla. Teimme kaksi eri mallia, molemmille yksinäisyyden ulottuvuuksille omat analyysit. Riippuvana muuttujana oli sosiaalinen/emotionaalinen yksinäisyys ja kovariaatteina olivat sosiaalisen median summamuuttuja, sukupuoli sekä sosiaalisen median ja sukupuolen välinen yhdysvaikutusermi. Kaikki muuttujat otettiin mukaan malliin riippumatta siitä, olivatko ne tilastollisesti merkitseviä.

**Sosiaalisen yksinäisyyden** osalta referenssikategoriana käytettiin “en koskaan” -luokkaa. Malli kokonaisuudessaan oli tilastollisesti merkitsevä ( $\chi^2(6, 749) = 39,725$ ,  $p < 0,001$ ). Mallin

selitysaste oli 6,3 %. (Nagelkerke  $R^2 = 0,063$ ). Kovariaateista sosiaalisen median summamuuttuja ( $\chi^2 (2, 749) = 0,858, p > 0,05$ ) ja sukupuoli ( $\chi^2 (2, 749) = 0,475, p > 0,05$ ) eivät olleet tilastollisesti merkitseviä. Myöskään yhdysvaikutus ei ollut tilastollisesti merkitsevä ( $\chi^2 (2, 749) = 0,883, p > 0,05$ ). Sukupuoli ei näin ollen muuntanut sosiaalisen median käytön ja sosiaalisen yksinäisyyden välistä yhteyttä.

**Emotionaalisen yksinäisyyden** osalta referenssikategoriana käytettiin “*on useampia läheisiä ystäviä*” -luokkaa. Malli kokonaisuudessaan oli tilastollisesti merkitsevä ( $\chi^2 (6, 749) = 18,946, p = 0,004$ ). Mallin selitysaste oli 3,4 %. (Nagelkerke  $R^2 = 0,034$ ). Kovariaateista ainoastaan sukupuoli oli tilastollisesti merkitsevä ( $\chi^2 (2, 749) = 6,597, p = 0,037$ ). Sukupuoli siis selitti emotionaalista yksinäisyyttä. Pojat kokivat sitä tyttöihin verrattuna enemmän: tytöistä 2,1 % raportoi, ettei heillä ollut läheisiä ystäviä, kun taas pojilla vastaava osuus oli 7,1 %. Sosiaalisen median summamuuttujalla ei ollut tilastollisesti merkitsevää vaikutusta ( $\chi^2 (2, 749) = 3,106, p > 0,05$ ), eikä myöskään yhdysvaikutus ollut tilastollisesti merkitsevä ( $\chi^2 (2, 749) = 4,231, p > 0,05$ ). Sukupuoli ei siis muuntanut sosiaalisen median käytön ja emotionaalisen yksinäisyyden välistä yhteyttä. Näin ollen sukupuoli ei muuntanut sosiaalisen median käytön yhteyttä sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen, näissä yhteyksissä ei ollut eroja tyttöjen ja poikien välillä.

### **3.4 Masennusoireilu sosiaalisen median käytön ja sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden yhteyksiä välittävänä tekijänä**

Kolmantena tutkimuskysymyksenä tarkastelimme, toimiiko masennusoireilu välittävänä tekijänä yhdeksännellä luokalla mitatun sosiaalisen median käytön ja toisen asteen kolmannella luokalla mitatun sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden välisissä yhteyksissä. Masennusoireilua mitattiin dikotomisella muuttujalla ( $0 = ei\ masennusoireita - ei\ yhtään\ tai\ yksi\ osto, 1 = on\ masennusoireita - vähintään\ kaksi\ osto$ ). Ennen mediaattorimallin muodostamista tarkastelimme korrelaatiot sosiaalisen median käytön, sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden ja masennusoireilun välillä. Sosiaalisen median käytön ja sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden väliset korrelaatiot olivat tilastollisesti merkitseviä (tutkimuskysymys 1), samoin masennusoireilun ja sosiaalisen yksinäisyyden välinen korrelaatio ( $\rho = 0,169, p < 0,001$ ). Masennusoireilun ja emotionaalisen yksinäisyyden sekä masennusoireilun ja sosiaalisen median käytön välillä ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitseviä korrelaatioita. Siispä mediaattorimallin lähtöoletukset eivät toteutuneet,

joten mallia ei voitu muodostaa. Voidaan todeta, ettei masennusoireilu toiminut välittävänä tekijänä sosiaalisen median käytön ja sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden välisissä yhteyksissä.

Neljäntenä tutkimuskysymyksenä tutkittiin, välittääkö masennusoireilu sosiaalisen median käytön ja sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden kokemusten yhteyttä eri tavoin tytöillä ja pojilla. Rekisteritiedoista havaittiin, että 73,0 prosentilla tytöistä ei ollut masennusoireilua ja 8,8 prosentilla oli masennusoireilua. Pojista 77,8 prosentilla ei ollut masennusoireita ja 3,1 prosentilla oli masennusoireita.

Tutkimme sukupuolen muuntavaa vaikutusta mediaattorimallin avulla. Loimme tarvittavat yhdysvaikutustermit, joiden avulla testasimme yhdysvaikutusten tilastollisia merkitsevyyksiä mediaattorimallin poluissa a, b ja c' (Kuvio 1). Aluksi testattiin a-, b-, ja c'-polkujen sukupuolieroja. Missään polussa sukupuolten välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja, joten analyysija ei tehty tytöille ja pojille erikseen, vaan sekä tytöt että pojat olivat mukana analyyseissa. A-polkua testasimme logistisella regressiolla, b-polkua ja c'-polkua multinomiaalisella logistisella regressiolla. Teimme B- ja C'-polun analyyseissa kaksi eri mallia, erilliset analyysit molemmille yksinäisyyden puolille.

**A-polussa** arvioitiin logistisen regression avulla, muuntaako sukupuoli sosiaalisen median käytön ja masennusoireilun välistä yhteyttä. Mallissa ensimmäisellä askelmalla olivat sukupuoli sekä standardoitu sosiaalisen median käytön summamuuttuja ja toisella askelmalla sosiaalisen median käytön ja sukupuolen välinen yhdysvaikutustermi. Malli kokonaisuudessaan oli tilastollisesti merkitsevä ( $\chi^2(3,610) = 12,866, p = 0,005$ ). Sukupuolella oli tilastollisesti merkitsevä päävaikutus ( $p = 0,001$ ). Sukupuoli siis selitti masennusoireilua: tytöillä (8,8 %) sitä oli enemmän kuin pojilla (3,1 %). Sosiaalisen median käytöllä ei ollut tilastollisesti merkitsevää päävaikutusta ( $p > 0,05$ ). Mallin pseudoselitysaste vaihteli 2,1 % ja 4,9 % välillä (Cox & Snell  $R^2 = 0,021$ , Nagelkerke  $R^2 = 0,049$ ). Malli kykeni luokittelemaan nuoret kahteen masennusryhmään 92,1 % tarkkuudella. Yhdysvaikutus ei ollut tilastollisesti merkitsevä ( $p > 0,05$ ). Sukupuoli ei näin ollen muuntanut sosiaalisen median käytön ja masennusoireilun välistä yhteyttä.

**B-polussa** tarkasteltiin sitä, muuntaako sukupuoli masennusoireilun ja yksinäisyyden eri puolien välistä yhteyttä. Tätä tarkasteltiin multinomiaalisen logistisen regression avulla. Ensimmäisessä mallissa oli riippuvana muuttujana **sosiaalinen yksinäisyys**. Kovariaatteja olivat sukupuoli, sosiaalisen median summamuuttuja, masennusoireilumuuttuja sekä sukupuolen ja masennusoireilun välinen yhdysvaikutustermi. Kaikki muuttujat otettiin mukaan malliin riippumatta siitä, olivatko ne merkityksellisiä. Referenssikategoriana oli luokka "en koskaan". Malli kokonaisuudessaan oli tilastollisesti merkitsevä  $\chi^2(8, 610) = 60,961, p < 0,001$ . Mallin pseudoselitysaste oli 11,6 % (Nagelkerke  $R^2 = 0,116$ ). Kovariaateista sukupuolen ( $\chi^2(2, 610) = 30,566, p < 0,001$ ) ja masennusoireilun ( $\chi^2(2, 610) = 14,148, p < 0,001$ ) vaikutukset olivat

tilastollisesti merkitseviä. Sukupuoli ja masennusoireilu siis selittivät sosiaalista yksinäisyyttä. Tytöt kokivat sitä poikiin verrattuna enemmän: pojista 3,7 % oli vastannut tuntevansa itsensä jatkuvasti yksinäiseksi, kun taas tyttöjen vastaava osuus oli 6,7 %. Lisäksi niillä tutkittavilla, joilla ilmeni masennusoireilua, havaittiin myös korkeampaa sosiaalista yksinäisyyttä. Masennusoireilua kokevista tutkittavista 17,6 % oli vastannut tuntevansa itsensä yksinäiseksi jatkuvasti, kun taas niillä, joilla ei ollut masennusoireilua, oli vastaava osuus 4,4 %. Sosiaalisen median summamuuttujan vaikutus ei ollut tilastollisesti merkitsevä ( $\chi^2(2, 610) = 1,278, p > 0,05$ ). Myöskään sukupuolen ja masennusoireilun välinen yhdysvaikutus ei ollut tilastollisesti merkitsevä ( $\chi^2(2, 610) = 4,387, p > 0,05$ ). Näin ollen sukupuoli ei muuntanut masennusoireilun ja sosiaalisen yksinäisyyden välistä yhteyttä.

**B-polussa emotionaalisen yksinäisyyden** osalta tehtiin myös multinomiaalinen logistinen regressioanalyysi, jossa riippuvana muuttujana oli emotionaalinen yksinäisyys. Kovariaatteja olivat sukupuoli, sosiaalisen median summamuuttuja, masennusoireilumuuttuja sekä sukupuolen ja masennusoireilun välinen yhdysvaikutustermi, jotka kaikki otettiin mukaan riippumatta siitä, olivatko ne merkityksellisiä. Käytimme referenssikategoriana luokkaa “*on useampia läheisiä ystäviä*”. Malli kokonaisuudessaan oli tilastollisesti merkitsevä ( $\chi^2(8, 610) = 19,839, p = 0,011$ ). Mallin pseudoselitysaste oli 4,3 % (Nagelkerke  $R^2 = 0,043$ ). Kovariaateista ainoastaan sukupuolen vaikutus oli tilastollisesti merkitsevä ( $\chi^2(2, 610) = 10,912, p = 0,004$ ). Sukupuoli siis selitti emotionaalista yksinäisyyttä. Pojilla sitä oli enemmän kuin tytöillä: pojista 7,1 % oli vastannut, ettei heillä ole läheisiä ystäviä, kun tytöillä vastaava osuus oli 2,1 %. Sosiaalisen median käytöllä ( $\chi^2(2, 610) = 3,734, p > 0,05$ ) ja masennusoireilulla ( $\chi^2(2, 610) = 2,514, p > 0,05$ ) ei ollut tilastollisesti merkitsevää vaikutusta. Myöskään sukupuolen ja masennusoireilun välinen yhdysvaikutus ei ollut tilastollisesti merkitsevä ( $\chi^2(2, 610) = 0,150, p > 0,05$ ). Sukupuoli ei siis muuntanut masennuksen ja emotionaalisen yksinäisyyden välistä yhteyttä.

**C'-polussa** tarkasteltiin sitä, muuntaako sukupuoli sosiaalisen median käytön ja yksinäisyyden eri puolien välistä yhteyttä. **Sosiaalista yksinäisyyttä** tarkasteltiin multinomiaalisella logistisella regressiolla, johon riippuvaksi muuttujaksi laitettiin sosiaalinen yksinäisyys. Kovariaatteja olivat sukupuoli, sosiaalisen median summamuuttuja, masennusoireilumuuttuja sekä sukupuolen ja sosiaalisen median käytön välinen yhdysvaikutustermi, jotka kaikki otettiin mukaan malliin niiden merkityksellisyydestä riippumatta. Referenssikategoriana oli luokka “*en koskaan*”. Malli kokonaisuudessaan oli tilastollisesti merkitsevä ( $\chi^2(8, 610) = 58,388, p < 0,001$ ). Mallin pseudoselitysaste oli 11,1 % (Nagelkerke  $R^2 = 0,111$ ). Kovariaateista masennusoireilulla oli tilastollisesti merkitsevä vaikutus ( $\chi^2(2, 610) = 14,468, p < 0,001$ ). Näin ollen masennusoireilu selitti osaltaan sosiaalista yksinäisyyttä: masennusoireita kokevat tutkittavat olivat todennäköisemmin



sosiaalisesti yksinäisempiä verrattuna ei masennusoireita kokeviin. Masennusoireilua kokevista tutkittavista 17,6 % oli vastannut tuntevansa itsensä yksinäiseksi jatkuvasti, kun taas tutkittavilla, joilla ei ollut masennusoireilua, vastaava osuus oli 4,4 % Sosiaalisen median käytöllä ( $\chi^2(2, 610) = 1,985, p > 0,05$ ) ja sukupuolella ( $\chi^2(2,610) = 0,743, p > 0,05$ ) ei ollut tilastollisesti merkitsevää vaikutusta. Myöskään sukupuolen ja sosiaalisen median käytön välinen yhdysvaikutustermi ei ollut tilastollisesti merkitsevä ( $\chi^2(2, 610) = 1,815, p > 0,05$ ). Sukupuoli ei näin ollen muuntanut sosiaalisen median käytön ja sosiaalisen yksinäisyyden välistä yhteyttä.

**C'-polussa emotionaalista yksinäisyyttä** tarkasteltiin multinomiaalisella logistella regressiolla, jossa riippuvaksi muuttujaksi laitettiin emotionaalinen yksinäisyys. Kovariaatteja olivat sukupuoli, sosiaalisen median summamuuttuja, masennusoireilumuuttuja sekä sosiaalisen median ja sukupuolen yhdysvaikutustermi, jotka otettiin mukaan malliin riippumatta siitä, olivatko ne merkityksellisiä. Referenssikategoriana käytimme luokkaa "*on useampia läheisiä ystäviä*". Malli kokonaisuudessaan oli tilastollisesti merkitsevä ( $\chi^2(8, 610) = 20,985, p = 0,007$ ). Mallin pseudoselitysaste oli 4,6 % (Nagelkerke  $R^2 = 0,046$ ). Kovariaateista masennusoireilulla ( $\chi^2(2,610) = 2,499, p > 0,05$ ), sosiaalisen median käytöllä ( $\chi^2(2, 610) = 1,452, p > 0,05$ ) eikä sukupuolella ( $\chi^2(2, 610) = 2,470, p > 0,05$ ) ollut tilastollisesti merkitsevää vaikutusta. Myöskään yhdysvaikutus ei ollut tilastollisesti merkitsevä ( $\chi^2(2, 610) = 1,297, p > 0,05$ ), joten sukupuoli ei muuntanut sosiaalisen median käytön ja emotionaalisen yksinäisyyden välistä yhteyttä. Tulos eroaa 2. tutkimuskysymyksestä, jossa sukupuoli selitti emotionaalista yksinäisyyttä. Tämä ero johtunee siitä, että tässä huomioitiin masennusoireilun vaikutus välittävänä tekijänä, jolloin sukupuolen suora vaikutus heikkeni. Toisin sanoen, kun masennusoireilu otettiin huomioon, sukupuolen vaikutus ei ollut enää tilastollisesti merkitsevä.

Sukupuolen muuntava vaikutus ei ollut merkitsevä yhdessäkään mediaattorimallin polussa, kumpaakaan yksinäisyyden ulottuvuutta kuvaavissa analyyseissa. Näin ollen masennusoireilu ei välittänyt sosiaalisen median käytön ja sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden kokemusten yhteyttä eri tavoin tytöillä ja pojilla.

#### 4. POHDINTA

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli tutkia nuorten sosiaalisen median käytön ja yksinäisyyden kokemusten sekä masennusoireilun välisiä yhteyksiä. Halusimme selvittää, onko nuorten sosiaalisen median käytöllä yhteyttä sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen, ja onko näissä yhteyksissä eroja tyttöjen ja poikien välillä. Tämän lisäksi tarkoituksena oli tutkia, välittääkö masennusoireilu nuorten sosiaalisen median käytön ja sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden välisiä yhteyksiä, sekä välittääkö masennusoireilu sosiaalisen median käytön yhteyksiä yksinäisyyden kahteen ulottuvuuteen eri tavoin tytöillä ja pojilla. Tutkimuksessamme havaittiin, että nuoret, jotka käyttivät enemmän sosiaalista mediaa, kokivat voimakkaampaa sosiaalista yksinäisyyttä ja vähäisempää emotionaalista yksinäisyyttä. Lisäksi havaittiin, että mitä enemmän sosiaalista mediaa käytti, sitä todennäköisemmin nuori koki sosiaalista yksinäisyyttä vähintään joskus. Sosiaalisen median käytön yhteyksissä sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen ei havaittu eroja tyttöjen ja poikien välillä. Masennusoireilu ei tässä tutkimuksessa välittänyt sosiaalisen median käytön ja sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden välisiä yhteyksiä. Tämän lisäksi havaittiin, että masennusoireilu ei välittänyt sosiaalisen median käytön yhteyttä sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen eri tavoin tytöillä ja pojilla.

Tässä tutkimuksessa nuorten sosiaalisen median käytöllä havaittiin positiivinen korrelaatio sosiaaliseen yksinäisyyteen (tutkimuskysymys 1). Emme muodostaneet tästä hypoteesia, sillä aiemmat tutkimustulokset sosiaalisen median käytön ja yksinäisyyden yhteyksistä olivat ristiriitaisia, eikä aiemmissä tutkimuksissa ollut juurikaan eroteltu yksinäisyyttä kahteen ulottuvuuteen. Tämän tutkimuksen tulos oli sosiaalisen yksinäisyyden osalta linjassa Wangin ja kollegoiden (2018) tutkimuksen kanssa, jossa myös havaittiin runsaan sosiaalisen median käytön olevan yhteydessä lisääntyneeseen sosiaaliseen yksinäisyyteen. Tutkimuksemme osoitti, että mitä enemmän sosiaalista mediaa käytti, sitä todennäköisemmin nuori koki sosiaalista yksinäisyyttä vähintään joskus. Tämä tulos viittaa siihen, että sosiaalisen media käytön määrä on merkityksellisessä osassa sosiaalisen yksinäisyyden kokemisen voimakkuuden kannalta. Toisaalta sosiaalisen median käytön määrä ei kuitenkaan selittänyt eroa jatkuvasti sosiaalista yksinäisyyttä kokevien ja ei koskaan sosiaalista yksinäisyyttä kokevien nuorten välillä, mihin voi vaikuttaa jatkuvasti itsensä yksinäiseksi kokevien pieni määrä ( $n = 41$ ). Tutkimuksemme tulos viittaa kuitenkin siihen, että sosiaalisen median käytöllä on yhteys nuoren sosiaalisten verkostojen puutteeseen tai ulkopuolisuuden kokemukseen. Sosiaalinen

media tarjoaa alustan itsensä vertailulle muihin (Clark ym., 2018) sekä paitsi jäämisen pelolle (Li ym., 2023). Nämä voivat mahdollisesti saada aikaan kokemuksen ulkopuolisuudesta ja siten lisätä sosiaalisen yksinäisyyden kokemusta. Toisaalta voi myös olla mahdollista, että kokemus sosiaalisten verkostojen puutteesta saa henkilön käyttämään enemmän sosiaalista mediaa, pyrkimyksenä laajentaa sosiaalista maailmaansa sitä kautta (Song ym., 2014). On huomioitava, että tässä tutkimuksessa tarkasteltiin vain korrelaatioita, joten syys-seuraussuhteesta ei voida tehdä tulkintoja. Tulevissa tutkimuksissa tulisikin pitkittäisasetelmalla selvittää, aiheuttaako sosiaalisen median käyttö yksinäisyyden kokemuksia vai voiko yksinäisyyden kokemus itsessään lisätä nuoren sosiaalisen median käyttöä, tavoitteena kompensoida sosiaalisen verkoston puutetta (O'Day & Heimberg, 2021).

Sosiaalisen median käytön ja emotionaalisen yksinäisyyden välillä havaittiin negatiivinen korrelaatio (tutkimuskysymys 1). Myöskään tästä ei muodostettu hypoteesia aiempien tutkimustulosten ristiriitaisuuden ja puutteellisen tutkimuskirjallisuuden vuoksi. Tämän tutkimuksen tulos ei ollut linjassa Wangin ja muiden (2018) tutkimuksen kanssa, jossa havaittiin runsaan sosiaalisen median käytön olevan yhteydessä voimakkaampaan emotionaalisen yksinäisyyden kokemukseen. Tähän saattaa vaikuttaa se, että tutkimuksessamme käytetty emotionaalisen yksinäisyyden mittari eroaa Wangin ja muiden (2018) käyttämästä mittarista. Tutkimuksessamme emotionaalista yksinäisyyttä tarkasteltiin kysymyksellä “Onko sinulla tällä hetkellä läheistä ystävää, jonka kanssa voit keskustella luottamuksellisesti lähes kaikista omista asioistasi?”. Sen sijaan Wangin ja kollegoiden (2018) tutkimuksessa emotionaalista yksinäisyyttä mitattiin de Jong-Gierveldin ja Kamphulsin (1985) mittariin perustuvilla kuudella kysymyksellä (esimerkiksi “*Kaipaan todella läheistä ystävää*”) ja väittämät arvioitiin viisiportaisella Likert-asteikolla (*1 = täysin eri mieltä, 5 = täysin samaa mieltä*). Tässä tutkimuksessa käytetty mittari oli siis yksinkertaisempi verrattuna Wangin ja kollegoiden (2018) käyttämään mittariin, joka saattaa tavoittaa emotionaalisen yksinäisyyden laajemmin ja syvällisemmin. Mittarien erilaisuus voi siis osaltaan selittää tutkimusten tulosten välisiä eroavaisuuksia emotionaalisen yksinäisyyden suhteen.

Toisaalta tutkimuksessamme havaitun negatiivisen yhteyden taustalla voisi mahdollisesti olla se, että sosiaalista mediaa voidaan käyttää ystävyysuhteiden muodostamiseen ja niiden ylläpitoon (Clark ym., 2018; Véronneau & Schwartz-Mette, 2021). Aiemmassa tutkimuskirjallisuudessa on pohdittu, että joskus sosiaalisen median käyttö ei todellisuudessa ole vuorovaikutuksellista, eikä sosiaalisessa mediassa välttämättä koeta yhtä paljon kiintymyksen ja sitoutumisen tunteita kuin kasvokkaisessa vuorovaikutuksessa (Clark ym., 2018; Huang, 2010). Tässä tutkimuksessa havaittu sosiaalisen median käytön ja emotionaalisen yksinäisyyden negatiivinen yhteys voisi kuitenkin mahdollisesti viitata siihen, että sosiaalisen median käyttö voi täyttää läheiseen kiintymyssuhteeseen liittyvää yhteenkuuluvuuden tarvetta. Toisaalta on myös mahdollista, että nuorilla läheiset

kiintymyssuhteet lisäävät sosiaalisen median käyttöä, mikä voi ilmetä esimerkiksi runsaampana viestittelynä tai yhteisten kiinnostuksen kohteiden (esimerkiksi kuvien tai meemien) jakamisena. Tulosten tulkinnassa on kuitenkin otettava huomioon, että havaitut korrelaatiot olivat heikkoja, joten yhteyksiä tulee tulkita harkiten.

Kuitenkin sosiaalisen median käytöllä ja yksinäisyydellä näyttäisi tämän tutkimuksen perusteella olevan sekä positiivisia että negatiivisia korrelatiivisia yhteyksiä riippuen siitä, tarkastellaanko yksinäisyyden sosiaalista vai emotionaalista ulottuvuutta. Sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden tarkasteleminen erillään Weissin (1973) teorian mukaan oli siis olennaista, sillä sosiaalisen median käytön yhteys näihin kahteen yksinäisyyden eri ulottuvuuteen oli erisuuntainen. Yksi aihetta koskevien aiempien tutkimustulosten ristiriitaisuutta selittävä tekijä voisikin olla se, että suurimmassa osassa tutkimuksista yksinäisyyttä ei ole eroteltu kahteen ulottuvuuteen, vaan niissä on tarkasteltu yleistä yksinäisyyden kokemusta (Bayat ym., 2021; Kitiş ym., 2022; Liu ym., 2020; Pittman & Reich, 2016; Yaşar Can & Kavak Budak, 2021). Tämän tutkimuksen perusteella yksinäisyyden ulottuvuuksien tarkastelu erillisinä Weissin (1973) jaottelun mukaan olisi tulevissa tutkimuksissa tärkeää. Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys eroavat toisistaan ilmiöinä (Green ym., 2001; Weiss, 1973), minkä vuoksi niillä voi olla myös erilaisia taustatekijöitä ja seurauksia.

Tyttöjen ja poikien välillä ei tässä tutkimuksessa havaittu eroja sosiaalisen median käytön ja sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyden välisissä yhteyksissä (tutkimuskysymys 2). Tähänkään tutkimuskysymykseen ei muodostettu hypoteesia, sillä aiempaa tutkimustietoa ei ollut riittävästi. Vaikka sukupuolella ei ollut muuntavaa vaikutusta sosiaalisen median käytön ja sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden välillä, havaittiin poikien sosiaalisen median käytön ja emotionaalisen yksinäisyyden välillä negatiivinen korrelaatio. Siispä mitä enemmän pojat käyttivät sosiaalista mediaa, sitä vähemmän he kokivat emotionaalista yksinäisyyttä. Erityisesti pojilla voi olla haasteita kasvokkaisessa itseilmaisussa, joten sosiaalisen median käyttö voi luoda heille helpommin lähestyttävän reitin syvempien ystävyys-suhteiden muodostamiseen ja ylläpitoon (McNelles & Connolly, 1999; Schouten ym., 2007), mikä vähentää emotionaalisen yksinäisyyden kokemusta, joten tutkimuksemme tukee tämän osalta aiempaa tutkimusnäyttöä. Toisaalta voi myös olla mahdollista, että emotionaalisesti yksinäiset pojat viettävät enemmän aikaa sosiaalisessa mediassa.

Masennusoireilu ei tässä tutkimuksessa välittänyt nuorten sosiaalisen median käytön ja sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden välistä yhteyttä (tutkimuskysymys 3). Emme muodostaneet tästä hypoteesia aiemman tutkimuskirjallisuuden puutteen takia. Vaikka masennusoireilulla ei havaittu välittävää vaikutusta, havaittiin mediaattorimallia muodostettaessa merkitseviä korrelaatioita sosiaalisen median käytön ja sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden

välillä (tutkimuskysymys 1) sekä masennusoireilun ja sosiaalisen yksinäisyyden välillä. Sosiaalisen median käytön ja masennuksen välillä ei havaittu korrelatiivista yhteyttä, vaikka aiemmassa tutkimuskirjallisuudessa näiden välillä on havaittu korrelatiivinen yhteys (Barry ym., 2017; McCrae ym., 2017; Tsitsika ym., 2014). Aineistossamme tytöistä 8,8 prosentilla ja pojista 3,1 prosentilla oli masennusoireilua. Nämä osuudet ovat selkeästi pienempiä verrattuna Kouluterveyskyselyyn (2023), jossa vähintään kaksi viikkoa kestänyttä masennusoireilua raportoi toisella asteella 32,9 prosenttia tytöistä ja 13,2 prosenttia pojista. Tässä tutkimuksessa masennusoireilua mitattiin masennuslääkeostojen perusteella. Tämän mittaustavan on todettu tavoittavan vain vakavammin masentuneet, ja siten aliarvioivan masennuksen todellista esiintyvyyttä (Weye ym., 2023). Jos mittaustapana olisi käytetty esimerkiksi itsearvioituja masennusoireita, olisi masennusoireilevien ryhmä todennäköisesti ollut suurempi, sillä siten olisi tavoitettu myös lievempioireiset nuoret. Masennusoireilusta kärsivien vähäinen määrä aineistossamme ( $n = 51$ ) saattoikin selittää sitä, että masennusoireilun välittävää vaikutusta oli vaikeaa havaita tilastollisesti merkitseväenä. Jatkossa rekisteritietoon voisi yhdistää myös itsearvioita koetusta masennuksesta, jotta tavoitettaisiin paremmin myös lievää masennusoirehdintaa. Vaikka tässä tutkimuksessa masennusoireilu ei välittänyt nuorten sosiaalisen median käytön ja yksinäisyyden ulottuvuuksien välisiä yhteyksiä, tulisi näiden kolmen ilmiön välisiä yhteyksiä jatkossa tarkastella lisää aineistolla, jossa masennusoireilusta kärsivien määrä olisi suurempi. Lisäksi pitkittäistutkimusta, jossa masennusta tutkitaan välittävänä tekijänä sosiaalisen median ja yksinäisyyden välisessä yhteydessä ei ole tietääksemme aiemmin toteutettu. Näiden välisiä yhteyksiä ja suhdetta olisi tärkeää ja ajankohtaista tarkastella myös pitkittäisasetelmalla.

Tutkimuksessamme masennusoireilu ei välittänyt sosiaalisen median käytön yhteyttä sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen eri tavoin tytöillä ja pojilla (tutkimuskysymys 4). Myöskään tähän tutkimuskysymykseen emme muodostaneet hypoteesia, sillä aiempaa tutkimustietoa aiheesta ei ollut tarpeeksi. Tämän tuloksen kohdalla on myös hyvä huomioda masennusoireilusta kärsivien pieni määrä aineistossa, mikä saattoi vaikuttaa siihen, että tilastollista merkitsevyyttä oli vaikeaa havaita. Vaikka sukupuolella ei ollut muuntavaa vaikutusta, sukupuoli selitti yksinäisyyden kokemuksia sekä masennusoireilua. Toisin sanoen sukupuolten välillä oli eroa masennusoireilussa, niin että tytöt kokivat enemmän masennusoireita kuin pojat. Tämä näkyy myös aiemmissa tutkimuksissa, joissa tytöillä on havaittu poikia enemmän masennusoirehdintaa (Karlsson ym., 2016; Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2022). Tässä tutkimuksessa masennusoireilun havaittiin selittävän sosiaalista yksinäisyyttä. Masennusoireiluun kuuluu tyypillisesti voimavarojen vähentymistä ja kiinnostuksen menettämistä (Karlsson ym., 2016). Nämä ovat tekijöitä, jotka voivat mahdollisesti näkyä vetäytymisenä ihmissuhteista, jonka on havaittu olevan yhteydessä sosiaaliseen yksinäisyyteen

(Wolters ym., 2023). Lisäksi sukupuolen havaittiin selittävän sekä sosiaalista että emotionaalista yksinäisyyttä. Tyttöillä oli poikia enemmän sosiaalista yksinäisyyttä, ja pojilla tyttöjä enemmän emotionaalista yksinäisyyttä. Nämä tulokset olivat linjassa aiempien tutkimusten kanssa (Junttila & Vauras, 2009; Maes ym., 2017). Näitä sukupuolieroja voi mahdollisesti selittää se, että pojilla läheisissä ihmissuhteissa vuorovaikutus tapahtuu usein erilaisten aktiviteettien kautta, kun taas tytöt saattavat keskittyä enemmän keskusteluihin ja tunteiden jakamiseen (McNelles & Connolly, 1999). Tulevaisuudessa tulisikin selvittää erilaisten yhteiskunnallisten tekijöiden ja kulttuuristen normien roolia näissä sukupuolieroissa.

#### **4.1 Tutkimuksen vahvuudet ja rajoitteet**

Tutkimuksemme ensimmäisenä rajoitteena oli masennuslääkeostoja tehneiden ( $n = 51$ ) sekä sosiaalisesti ja emotionaalisesti yksinäisimpien henkilöiden pieni määrä (sosiaalinen yksinäisyys  $n = 41$ , emotionaalinen yksinäisyys  $n = 32$ ). Tämä saattoi vaikuttaa siihen, ettei tilastollisesti merkitseviä tuloksia havaittu masennusoireilua koskevissa tutkimuskysymyksissä, sekä kysymyksissä, joissa tarkasteltiin sosiaalista ja emotionaalista yksinäisyyttä luokittain. Tässä tutkimuksessa yksinäisyyden molempia ulottuvuuksia mitattiin yhdellä kysymyksellä. Jatkossa olisi hyvä käyttää laajempia mittareita, kuten UCLA (University of California Loneliness Scale UCLA, ks. Russell ym., 1978), joka on 20 kysymyksen muodostama yksinäisyyden mittari. Tässä tutkimuksessa käytettyyn masennusoireilun mittaamistapaan liittyen on huomioitava, että masennuslääkkeitä voidaan määrätä myös esimerkiksi ahdistuneisuushäiriöiden hoitoon (Isometsä ym., 2017), joten yhtenä tutkimuksen rajoitteena on, ettemme voi olla varmoja siitä, onko tutkittavien tekemien lääkeostojen syynä ollut juuri masennusoireilu. Tutkimuksessamme sosiaalisen median käyttöä kuvaavan keskiarvosummamuuttujan reliabiliteetti (Cronbachin  $\alpha < 0,5$ ) oli matala. Tämä voi kuitenkin selittyä sillä, että tutkittavan sosiaalisen median käyttö voi painottua vain osaan kyselyssä kartoitetuista alustoista. Keskiarvosummamuuttujan käyttäminen mittarina ei mahdollista eri sosiaalisen median alustojen ja yksinäisyyden yhteyksien tarkastelemista. Aiemmissä tutkimuksissa on saatu erilaisia tuloksia sosiaalisen median yhteydestä yksinäisyyden kokemuksiin riippuen siitä, mitä sosiaalisen median alustaa tarkastellaan (Gregory ym., 2023; Pittman & Reich, 2016). Tulevaisuudessa tulisi

tarkemmin selvittää eri alustojen ja sovellusten yhteyksiä yksinäisyyden kahteen ulottuvuuteen. Sosiaalisen median käytön mittariin liittyen tulee myös ottaa huomioon, että sosiaalinen media ja sen käyttötavat nuorten keskuudessa kehittyvät jatkuvasti (Nesi ym., 2018b). Lisäksi sosiaalisen median käytön määrä ja intensiteetti ovat kasvaneet viime vuosina (Tilastokeskus, 2024). Siispä nuorten suosimat sosiaalisen median alustat sekä niiden käytön yleisyys ovat luultavasti muuttuneet sen jälkeen, kun tässä tutkimuksessa sosiaalisen median käyttöä mittaava kysely toteutettiin vuonna 2016. Tulevaisuudessa olisi perusteltua tarkastella tänä päivänä nuorten eniten käyttämien sovellusten yhteyksiä nuorten yksinäisyyden kahteen eri puoleen. Tässä tutkimuksessa sosiaalisen median käyttöä mitattiin kerran yhdeksännellä luokalla, ja yksinäisyyden kokemuksia kerran toisen asteen kolmantena vuonna. Syy-seuraussuhteesta ei voida tehdä tulkintoja. Jatkossa olisi tärkeää tehdä tutkimuksia, joissa sekä sosiaalisen median käyttöä että yksinäisyyden kokemuksia mitataan samanaikaisesti, useammassa mittapisteessä. Tämä auttaisi ymmärtämään paremmin näiden tekijöiden välistä ajallista yhteyttä ja mahdollisia kausaalisuhteita.

Tutkimuksemme vahvuuksina voidaan pitää aineiston suurta kokoa, mikä lisää tulosten luotettavuutta ja yleistettävyyttä. Tulokset ovat melko laajalti yleistettävissä suomalaisiin toisen asteen koulutuksessa opiskeleviin nuoriin. Lisäksi työmme keskeinen vahvuus on aiheen ajankohtaisuus, sillä kaikki kolme tutkimuksessa tarkasteltavaa ilmiötä (sosiaalisen median käyttö, yksinäisyys ja masennusoireilu) ovat lisääntyneet viime vuosikymmenen aikana nuorten keskuudessa (Twenge ym., 2018; Vidal ym., 2020). Myös tutkimusaiheen uutuusarvoa voidaan pitää tutkimuksen vahvuutena. Tutkimuksemme tarkasteltiin sosiaalisen median käytön yhteyksiä nuorten yksinäisyyteen siten, että yksinäisyyden kahta eri ulottuvuutta tarkasteltiin erillisinä. Aikaisempaa tutkimusta aiheesta ei tietääksemme ole tehty tällaisella asetelmalla, sillä suuressa osassa aiemmissa aiheita koskevista tutkimuksista yksinäisyyttä on tarkasteltu yleisesti erottelematta sitä kahteen ulottuvuuteen. Masennusoireilun mittaamistapaan liittyvänä vahvuutena voidaan nähdä se, että rekisteritietojen käyttö mahdollisti masennusoireilun objektiivisen mittaamisen. Tämä voi tarjota luotettavampaa tietoa masennusoireilun todellisesta esiintyvyydestä ja sen vakavuudesta, sillä sen voidaan ajatella esimerkiksi vähentävän itse tehtyjen arviointien mittaamiseen liittyviä vääristymiä. Lisäksi käytetty tutkimusasetelma mahdollisti sen, että sosiaalisen median käyttöä voitiin tarkastella yksinäisyyden kokemuksia ennakoivana tekijänä. Toisin sanoen voitiin tutkia, onko varhaisempaa ajankohtana mitattu nuorten sosiaalisen median käyttö yhteydessä myöhempään yksinäisyyden kokemiseen. Tämä auttaa ymmärtämään sosiaalisen median käytön mahdollisia pitkän aikavälin yhteyksiä sekä auttaa tunnistamaan riskitekijöitä ja kehittämään ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä, jotka voivat vähentää nuorten yksinäisyyden kokemuksia.

## 4.2 Johtopäätökset ja jatkotutkimuksen tarve

Tässä tutkimuksessa haluttiin selvittää nuorten sosiaalisen median käytön yhteyttä yksinäisyyden kahteen ulottuvuuteen ja samalla tarkastella masennusoireilua välittävänä tekijänä. Sosiaalisen median käyttö, yksinäisyys ja masennusoireilu vaikuttaisivat kaikki olevan kasvussa olevia ilmiöitä nuorten keskuudessa (Keles ym., 2020; Reid Chassiakos ym., 2016; Twenge ym., 2021; Vidal ym., 2020), ja näiden kolmen ilmiön välillä on aiemmissa tutkimuksissa havaittu yhteyksiä (esim. Heinrich & Gullone, 2006; Sarmiento ym., 2020; Tsitsika ym., 2014), jotka ovat olleet osin ristiriitaisia. Tämän tutkimuksen tulokset antoivat uutta ja tärkeää tietoa nuorten tilasta, sillä tällaisella tutkimusasetelmalla aihetta ei ole aiemmin juurikaan tutkittu. Tulokset tuottivat tietoa nuorten sosiaalisen median käytön yhteyksistä yksinäisyyden kahteen eri puoleen. Tulokset osoittivat, että sosiaalisen median käyttö oli yhteydessä molempiin yksinäisyyden ulottuvuuksiin. Yhteys sosiaaliseen yksinäisyyteen oli positiivinen ja yhteys emotionaaliseen yksinäisyyteen oli negatiivinen. Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan tarkasteltu sosiaalisen median käytön ja yksinäisyyden kokemusten syy-seuraussuhdetta.

Tulevissa tutkimuksissa olisi tärkeää pyrkiä selvittämään myös muita sosiaalisen median käytön ja yksinäisyyden välisiä yhteyksiä välittäviä ja muuntavia tekijöitä. Sosiaalisen median käytön yleistymisen myötä kasvokkainen vuorovaikutus vertaisten kanssa on vähentynyt (Twenge ym., 2019), ja osa tutkijoista onkin sitä mieltä, että juuri sosiaalisen median käytöstä aiheutuva vähäisempi fyysinen vuorovaikutus vertaisten kanssa saattaisi olla yksi syy nuorten yksinäisyyden taustalla (Song ym., 2014). Sosiaalisen median käytön ja yksinäisyyden välistä yhteyttä tulisikin tutkia lisää siten, että tutkimuksessa huomioitaisiin myös nuoren kasvokkaisen vuorovaikutuksen määrä. Lisäksi on havaittu, että etenkin yöllä tapahtuva sosiaalisen median käyttö on yhteydessä erilaisiin mielenterveyden haasteisiin (Woods & Scott, 2016). Siispä myös yksinäisyyden ja sosiaalisen median käytön sekä masennuksen ja sosiaalisen median käytön välisiä yhteyksiä tutkittaessa tulisi tarkastella lisää sitä, kuinka sosiaalisen median käytön olosuhteet selittävät näitä yhteyksiä. Myös ongelmallisen sosiaalisen median käytön ja someriippuvuuden yhteyksiä yksinäisyyden ulottuvuuksiin tulisi jatkossa tarkastella, sillä näillä on havaittu aiemmissa tutkimuksissa positiivinen yhteys yleiseen yksinäisyyden kokemukseen (Bayat ym., 2021; Kitiş ym., 2022; Yaşar Can & Kavak Budak, 2021).



Lisäksi sukupuolittaista tarkastelua tulisi jatkossa tehdä lisää, esimerkiksi tutkimalla eri sukupuolten sosiaalisen median käyttötapoja ja minkälaisia yhteyksiä näillä on sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden kokemuksiin. Myös muunsukupuolisia nuoria olisi jatkossa tarpeen tarkastella sosiaalisen median käytön ja yksinäisyyden ulottuvuuksien välisessä yhteydessä, sillä aiempaa tutkimustietoa tästä ei ole juurikaan löydettävissä.

Yksinäisyys on nuorilla yleistä, ja tässäkin tutkimuksessa havaittiin nuorilla olevan sekä sosiaalisen että emotionaalisen yksinäisyyden kokemuksia. Sosiaalisen median käytön, yksinäisyyden molempien ulottuvuuksien ja masennuksen taustalla olevia tekijöitä sekä näiden välisiä kausaalisuhteita tulisi selvittää tarkemmin, sillä tämä ja aiemmat tutkimukset osoittavat näiden ilmiöiden välillä olevan yhteyksiä (esim. McCrae ym., 2017; Sarmiento ym., 2020; Tsitsika ym., 2014; Wang ym., 2018). Sosiaalisen median käytön, yksinäisyyden molempien ulottuvuuksien sekä masennuksen taustalla oleviin tekijöihin puuttuminen on tärkeää sekä nuoren toimintakyvyn, että yhteiskunnan näkökulmasta (Asher & Paquette, 2003; Heinrich & Gullone, 2006; Depressio: Käypä hoito -suositus, 2024). Tietoisuuden lisääminen siitä, minkälainen sosiaalisen median käyttö on yhteydessä heikentyneeseen hyvinvointiin, voi auttaa nuoria, nuorten vanhempia, nuorten parissa työskenteleviä ammattilaisia sekä päättäjiä muokkaamaan sosiaalisen median käyttöä vähemmän haitalliseen suuntaan. Viime aikoina käyty julkinen keskustelu sosiaalisen median käytön rajoittamisesta erityisesti lapsilla ja nuorilla (Helsingin Sanomat, 2024a; 2024b) on esimerkki tilanteesta, missä sosiaalisen median käyttöön liittyvä tutkimustieto on tarpeellista. Lisääntyneen tietoisuuden myötä nuorille voidaan antaa helpommin tukea ja ohjausta siinä, miten sosiaalista mediaa voisi hyödyntää hyvinvoinnin kannalta suotuisammalla tavalla. Myös vanhemmilla lisääntynyt tietoisuus sosiaalisen median käytön riskeistä voi auttaa heitä tukemaan nuorta sen käytössä, mikä voi tapahtua esimerkiksi tarjoamalla nuorelle avointa keskustelua aiheesta, asettamalla rajoja sen käytölle ja toimimalla itse hyvänä esimerkkinä sosiaalisen median käytössä. Lisäksi koulut ja vastaavat instituutiot voivat edistää nuorten sosiaalisen median vastuullisempaa käyttöä integroimalla sosiaalisen median käyttöä opastavaa tietoa osaksi opetusohjelmaa.

## LÄHTEET

- Arslan, G. (2021). School belongingness, well-being, and mental health among adolescents: Exploring the role of loneliness. *Australian Journal of Psychology*, 73(1), 70–80. <https://doi.org/10.1080/00049530.2021.1904499>
- Asher, S. R., & Paquette, J. A. (2003). Loneliness and Peer Relations in Childhood. *Current Directions in Psychological Science*, 12(3), 75–78. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.01233>
- Azem, L., Al Alwani, R., Lucas, A., Alsaadi, B., Njihia, G., Bibi, B., Alzubaidi, M., & Househ, M. (2023). Social Media Use and Depression in Adolescents: A Scoping Review. *Behavioral Sciences*, 13(6), Article 6. <https://doi.org/10.3390/bs13060475>
- Barry, C. T., Sidoti, C. L., Briggs, S. M., Reiter, S. R., & Lindsey, R. A. (2017). Adolescent social media use and mental health from adolescent and parent perspectives. *Journal of Adolescence*, 61(1), 1–11. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2017.08.005>
- Bayat, N., Fokkema, T., Mujakovic, S., & Ruiter, R. A. C. (2021). Contextual correlates of loneliness in adolescents. *Children and Youth Services Review*, 127, 106083. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2021.106083>
- Birmaher, B., & Brent, D. (2007). Practice Parameter for the Assessment and Treatment of Children and Adolescents With Depressive Disorders. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 46(11), 1503–1526. <https://doi.org/10.1097/chi.0b013e318145ae1c>
- Cacioppo, J. T., & Patrick, W. (2008). *Loneliness: Human Nature and the Need for Social Connection*. W. W. Norton & Company.
- 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>
- Clark, J. L., Algoe, S. B., & Green, M. C. (2018). Social Network Sites and Well-Being: The Role of Social Connection. *Current Directions in Psychological Science*, 27(1), 32–37. <https://doi.org/10.1177/0963721417730833>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior: Psychological Inquiry. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268. [https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104\\_01](https://doi.org/10.1207/S15327965PLI1104_01)
- Dunn, C., & Sicouri, G. (2022). The relationship between loneliness and depressive symptoms in children and adolescents: A meta-analysis: Behaviour Change. *Behaviour Change*, 39(3), 134–145. <https://doi.org/10.1017/bec.2022.13>
- Eder, D., & Hallinan, M. T. (1978). Sex Differences in Children's Friendships. *American Sociological Review*, 43(2), 237–250. <https://doi.org/10.2307/2094701>
- Goosby, B. J., Bellatorre, A., Walsemann, K. M., & Cheadle, J. E. (2013). Adolescent Loneliness and Health in Early Adulthood. *Sociological Inquiry*, 83(4), 505–536. <https://doi.org/10.1111/soin.12018>

- Green, L. R., Richardson, D. S., Lago, T., & Schatten-Jones, E. C. (2001). Network Correlates of Social and Emotional Loneliness in Young and Older Adults. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(3), 281–288. <https://doi.org/10.1177/0146167201273002>
- Gregory, L., Dutton, T., Osuagwu, U. L., & Vines, R. (2023). Does social media usage ameliorate loneliness in rural youth? A cross sectional pilot study. *BMC Psychiatry*, 23(1), 371. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04849-y>
- Hammen, C. (2009). Adolescent Depression: Stressful Interpersonal Contexts and Risk for Recurrence. *Current Directions in Psychological Science*, 18(4), 200–204. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01636.x>
- Heinrich, L. M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26(6), 695–718. <https://doi.org/10.1016/j.cpr.2006.04.002>
- Helenius, J. & Kivimäki, H. (2023). Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2023. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Noudettu 19.5.2023 osoitteesta <https://thl.fi/tilastot-ja-data/tilastot-aiheittain/lapset-nuoret-ja-perheet/lasten-ja-nuorten-hyvinvointi-kouluterveyskysely>
- Helsingin Sanomat. (2024a). Norja | Tutkimus: Yläkoulun kännykkäkielto paransi tyttöjen mielenterveyttä ja arvosanoja. Noudettu 23.5.2024 osoitteesta <https://www.hs.fi/tiede/art-2000010384823.html>
- Helsingin Sanomat. (2024b). Ranska | Älypuhelimet tulisi kieltää kaikilta alle 13-vuotiailta, vaatii tuore raportti. Noudettu 23.5.2024 osoitteesta <https://www.hs.fi/maailma/art-2000010397703.html>
- Hoza, B., Bukowski, W. M., & Beery, S. (2000). Assessing peer network and dyadic loneliness. *Journal of Clinical Child Psychology*, 29(1), 119–128. [https://doi.org/10.1207/S15374424jccp2901\\_12](https://doi.org/10.1207/S15374424jccp2901_12)
- Huang, C. (2010). Internet use and psychological well-being: A meta-analysis. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 13(3), 241–249. <https://doi.org/10.1089/cyber.2009.0217>
- Inchley, J., Currie, D., Young, T., Samdal, O., Torsheim, T., Auguston, L., Mathisen, F., Aleman-Diaz, A., Molcho, M., Weber, M., & Barnekow, V. (2016). *Growing up unequal: Gender and socioeconomic differences in young people's health and well-being. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) Study: International Report from the 2013/14 Survey.*
- Isometsä, E. (2017). Depressiiviset häiriöt. Teoksessa J. Lönnqvist, M. Henriksson, M. Marttunen, & T. Partonen (toim.), *Psykiatria* (ss. 253–293). Kustannus Oy Duodecim.
- Isometsä, E., Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M., & Partonen, T. (Toim.). (2017). Ahdistuneisuushäiriöt. Teoksessa *Psykiatria* (ss. 294–330). Kustannus Oy Duodecim.
- de Jong-Gierveld, J., & Kamphuis, F. (1985). The Development of a Rasch-Type Loneliness Scale. *Applied Psychological Measurement*, 9(3), 289–299. <https://doi.org/10.1177/014662168500900307>
- Junttila, N., & Vauras, M. (2009). Loneliness among school-aged children and their parents. *Scandinavian Journal of Psychology*, 50(3), 211–219. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9450.2009.00715.x>
- Kaplan, A. M., & Haenlein, M. (2010). Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media. *Business Horizons*, 53(1), 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>

- Karlsson, L., Marttunen, M., & Kumpulainen, K. (2016). Lasten ja nuorten masennus. Teoksessa K. Kumpulainen, E. Aronen, H. Ebeling, E. Laukkanen, M. Marttunen, K. Puura, & A. Sourander (toim.), *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria*, 295–303. Duodecim.
- Keles, B., McCrae, N., & Grealish, A. (2020). A systematic review: The influence of social media on depression, anxiety and psychological distress in adolescents. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 79–93. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1590851>
- Kelly, Y., Zilanawala, A., Booker, C., & Sacker, A. (2018). Social Media Use and Adolescent Mental Health: Findings From the UK Millennium Cohort Study. *eClinicalMedicine*, 6, 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.eclinm.2018.12.005>
- Keyes, K. M., Gary, D., O'Malley, P. M., Hamilton, A., & Schulenberg, J. (2019). Recent increases in depressive symptoms among US adolescents: Trends from 1991 to 2018: Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology: The International Journal for Research in Social and Genetic Epidemiology and Mental Health Services. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology: The International Journal for Research in Social and Genetic Epidemiology and Mental Health Services*, 54(8), 987–996. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01697-8>
- Kitiş, Y., Dağci, B., Köse, N., & Geniş, Ç. (2022). The use of social media among high school students and its relationship with the perception of loneliness: A pilot study. *Journal of Child and Adolescent Psychiatric Nursing*, 35(4), 341–348. <https://doi.org/10.1111/jcap.12388>
- Koenig, L. J., Isaacs, A. M., & Schwartz, J. A. J. (1994). Sex Differences in Adolescent Depression and Loneliness: Why Are Boys Lonelier if Girls Are More Depressed? *Journal of Research in Personality*, 28(1), 27–43. <https://doi.org/10.1006/jrpe.1994.1004>
- Kraav, S.-L., Lehto, S. M., Junttila, N., Ruusunen, A., Kauhanen, J., Hantunen, S., & Tolmunen, T. (2021). Depression and loneliness may have a direct connection without mediating factors. *Nordic Journal of Psychiatry*, 75(7), 553–557. <https://doi.org/10.1080/08039488.2021.1894231>
- Kreski, N., Platt, J., Rutherford, C., Olfson, M., Odgers, C., Schulenberg, J., & Keyes, K. M. (2021). Social Media Use and Depressive Symptoms Among United States Adolescents. *Journal of Adolescent Health*, 68(3), 572–579. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.07.006>
- Käypä hoito. (2024). Depressio. Noudettu 24.02.2024 osoitteesta <https://www.kaypahoito.fi/hoi50023>
- Laursen, B., & Hartl, A. C. (2013). Understanding loneliness during adolescence: Developmental changes that increase the risk of perceived social isolation. *Journal of Adolescence*, 36(6), 1261–1268. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2013.06.003>
- Lawrence, D., Hunter, S. C., Cunneen, R., Houghton, S. J., Zadow, C., Rosenberg, M., Wood, L., & Shilton, T. (2022). Reciprocal Relationships between Trajectories of Loneliness and Screen Media Use during Adolescence. *Journal of Child and Family Studies*, 31(5), 1306–1317. <https://doi.org/10.1007/s10826-021-02066-3>
- Lerkkanen, M.-K., Niemi, P., Poikkeus, A.-M., Poskiparta, E., Siekkinen, M., & Nurmi, J.-E.. (2006–2016). Alkuportaati. Jyväskylän yliopisto.
- Li, C., Wang, M., Li, Y., & Xu, Y. (2023). Daily loneliness and social media use: The role of fear of missing out. *PsyCh Journal*, 12(3), 467–469. <https://doi.org/10.1002/pchj.649>

- Lin, S., Liu, D., Niu, G., & Longobardi, C. (2022). Active Social Network Sites Use and Loneliness: The Mediating Role of Social Support and Self-Esteem. *Current Psychology*, 41(3), 1279–1286. <https://doi.org/10.1007/s12144-020-00658-8>
- Liu, H., Zhang, M., Yang, Q., & Yu, B. (2020). Gender differences in the influence of social isolation and loneliness on depressive symptoms in college students: A longitudinal study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 55(2), 251–257. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01726-6>
- Lietsala, K. & Sirkkunen, E. (2008). Social Media. Introduction to the tools and processes of participatory economy. Tampereen yliopisto.
- 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 & Adolescent Psychiatry*, 59(11), 1218-1239.e3. <https://doi.org/10.1016/j.jaac.2020.05.009>
- Lyyra, N., Junttila, N., Tynjälä, J., T., Villberg, J. & Välimaa, R. (2022). Loneliness, subjective health complaints, and medicine use among Finnish adolescents 2006-2018. *Scandinavian Journal of Public Health*, 50(8). <https://doi.org/10.1177/14034948221117970>
- Mannerheimin Lastensuojeluliitto. (2024). Nuori on yksinäinen. Noudettu 20.5.2024 osoitteesta <https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/nuori-on-yksinainen/>
- Maes, M., Vanhalst, J., Van den Noortgate, W., & Goossens, L. (2017). Intimate and Relational Loneliness in Adolescence. *Journal of Child and Family Studies*, 26, 2059–2069. <https://doi.org/10.1007/s10826-017-0722-8>
- Marino, C. (2018). Quality of Social-Media Use May Matter More Than Frequency of Use for Adolescents' Depression. *Clinical Psychological Science*, 6(4), 455–455. <https://doi.org/10.1177/2167702618771979>
- McCrae, N., Gettings, S., & Purssell, E. (2017). Social Media and Depressive Symptoms in Childhood and Adolescence: A Systematic Review. *Adolescent Research Review*, 2(4), 315–330. <https://doi.org/10.1007/s40894-017-0053-4>
- McNelles, L. R., & Connolly, J. A. (1999). Intimacy Between Adolescent Friends: Age and Gender Differences in Intimate Affect and Intimate Behaviors. *Journal of Research on Adolescence*, 9(2), 143–159. [https://doi.org/10.1207/s15327795jra0902\\_2](https://doi.org/10.1207/s15327795jra0902_2)
- Myrskylä, P. (2012). EVA Analyysi No 19: Hukassa – Keitä ovat syrjäytyneet nuoret? <http://www.eva.fi/wp-content/uploads/2012/02/Syrjaytyminen.pdf>
- Mäkelä, M., Marttunen, M., Tuunainen, A., Isometsä, Erkki. (2020). Duodecim - Käypä hoito. Nuoruusikäisen lievän ja keskivaikean masennuksen hoito. Noudettu 24.10.2023, osoitteesta <https://www.kaypahoito.fi/dnd00052>
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018a). Transformation of Adolescent Peer Relations in the Social Media Context: Part 1—A Theoretical Framework and Application to Dyadic Peer Relationships. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 267–294. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0261-x>
- Nesi, J., Choukas-Bradley, S., & Prinstein, M. J. (2018b). Transformation of Adolescent Peer Relations in the Social Media Context: Part 2—Application to Peer Group Processes and Future Directions for Research. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 21(3), 295–319. <https://doi.org/10.1007/s10567-018-0262-9>

- Nuyen, J., Tuithof, M., de Graaf, R., van Dorsselaer, S., Kleinjan, M., & Have, M. ten. (2020). The bidirectional relationship between loneliness and common mental disorders in adults: Findings from a longitudinal population-based cohort study. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology: The International Journal for Research in Social and Genetic Epidemiology and Mental Health Services*, 55(10), 1297–1310. <https://doi.org/10.1007/s00127-019-01778-8>
- Obar, J. A., & Wildman, S. S. (2015). Social Media Definition and the Governance Challenge—An Introduction to the Special Issue. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.2663153>
- O’Day, E. B., & Heimberg, R. G. (2021). Social media use, social anxiety, and loneliness: A systematic review. *Computers in Human Behavior Reports*, 3, 100070. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100070>
- Perlman, D., & Peplau, L. (1981). Toward a social psychology of loneliness Personal relationships 3. *Personal relationships in disorder*, 3, 31–43.
- Perustulokset, nuoret 2019 ja 2021—Kouluterveyskyselyn aikasarjat 2006-2021—THL kuutio- ja tiivistekäyttöliittymä. (ei pvm.). Noudettu 18. marraskuuta 2023, osoitteesta [https://sampon.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary\\_perustulokset2?alue\\_0=600836&mittarit\\_0=200138&mittarit\\_1=199281&mittarit\\_2=200554&vuosi\\_0=v2019&kouluaste\\_0=161123#](https://sampon.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1/summary_perustulokset2?alue_0=600836&mittarit_0=200138&mittarit_1=199281&mittarit_2=200554&vuosi_0=v2019&kouluaste_0=161123#)
- Pittman, M., & Reich, B. (2016). Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words. *Computers in Human Behavior*, 62, 155–167. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.084>
- Qu, G., Hu, W., Meng, J., Wang, X., Su, W., Liu, H., Ma, S., Sun, C., Huang, C., Lowe, S., & Sun, Y. (2023). Association between screen time and developmental and behavioral problems among children in the United States: Evidence from 2018 to 2020 NSCH. *Journal of Psychiatric Research*, 161, 140–149. <https://doi.org/10.1016/j.jpsychires.2023.03.014>
- 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>
- Radovic, A., Gmelin, T., Stein, B. D., & Miller, E. (2017). Depressed adolescents’ positive and negative use of social media. *Journal of Adolescence*, 55, 5–15. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.12.002>
- Reid Chassiakos, Y. (Linda), Radesky, J., Christakis, D., Moreno, M. A., Cross, C., COUNCIL ON COMMUNICATIONS AND MEDIA, Hill, D., Ameenuddin, N., Hutchinson, J., Levine, A., Boyd, R., Mendelson, R., & Swanson, W. S. (2016). Children and Adolescents and Digital Media. *Pediatrics*, 138(5), e20162593. <https://doi.org/10.1542/peds.2016-2593>
- 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](https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4203_11)
- Rönkä, A. R., Sunnari, V., Rautio, A., Koiranen, M., & Taanila, A. (2017). Associations between school liking, loneliness and social relations among adolescents: Northern Finland Birth Cohort 1986 study. *International Journal of Adolescence and Youth*, 22(1), 93–106. <https://doi.org/10.1080/02673843.2015.1136659>
- Sarmiento, I. G., Olson, C., Yeo, G., Chen, Y. A., Toma, C. L., Brown, B. B., Bellmore, A., & Mares, M.-L. (2020). How Does Social Media Use Relate to Adolescents’ Internalizing

- Symptoms? Conclusions from a Systematic Narrative Review. *Adolescent Research Review*, 5(4), 381–404. <https://doi.org/10.1007/s40894-018-0095-2>
- Schinka, K. C., VanDulmen, M. H. M., Bossarte, R., & Swahn, M. (2012). Association Between Loneliness and Suicidality During Middle Childhood and Adolescence: Longitudinal Effects and the Role of Demographic Characteristics. *The Journal of Psychology*, 146(1–2), 105–118. <https://doi.org/10.1080/00223980.2011.584084>
- Schouten, A. P., Valkenburg, P. M., & Peter, J. (2007). Precursors and underlying processes of adolescents' online self-disclosure: Developing and testing an "Internet-attribute-perception" model. *Media Psychology*, 10(2), 292–315. <https://doi.org/10.1080/15213260701375686>
- Smahel, D., Machackova, H., Mascheroni, G., Dedkova, L., Staksrud, E., Ólafsson, K., Livingstone, S., & Hasebrink, U. (2020). *EU Kids Online 2020: Survey results from 19 countries*. <https://orfee.hepl.ch/handle/20.500.12162/5299>
- Solmi, M., Veronese, N., Galvano, D., Favaro, A., Ostinelli, E. G., Noventa, V., Favaretto, E., Tudor, F., Finessi, M., Shin, J. I., Smith, L., Koyanagi, A., Cester, A., Bolzetta, F., Cotroneo, A., Maggi, S., Demurtas, J., De Leo, D., & Trabucchi, M. (2020). Factors Associated With Loneliness: An Umbrella Review Of Observational Studies. *Journal of Affective Disorders*, 271, 131–138. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2020.03.075>
- Song, H., Zmyslinski-Seelig, A., Kim, J., Drent, A., Victor, A., Omori, K., & Allen, M. (2014). Does Facebook make you lonely?: A meta analysis. *Computers in Human Behavior*, 36, 446–452. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2014.04.011>
- Squires, G., & Dyson, A. (2017). *Early School Leaving and Learners with Disabilities and/or Special Educational Needs: To what extent is research reflected in European Union policies?*
- Tanner, N., Radwan, R., Korhonen, H., & Mustonen, T. (2020). *Sosiaalinen media, ongelmallinen sosiaalisen median käyttö ja someriippuvuus*. Sosiaalipedagogiikan säätiö.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (2024). Kouluterveyskyselyn aikasarjat perusopetus 8. ja 9. lk, lukio, aol, 2006–2023. Noudettu 20.5.2023 osoitteesta [https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/nuoret/fact\\_ktk2\\_nuoret?row=952513L&row=952810L&column=alue-886778.&column=vuosi-952479.&column=ka-987089&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&fo=1#](https://sampo.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk2/nuoret/fact_ktk2_nuoret?row=952513L&row=952810L&column=alue-886778.&column=vuosi-952479.&column=ka-987089&column=taustatekija-888288&column=sp-888243&fo=1#)
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2022). Nuorten masennusoireilu ja masennustilat. Noudettu 25.9.2023 osoitteesta <https://thl.fi/fi/web/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot/nuorten-masennusoireilu-ja-masennustilat>
- Tilastokeskus (2023a). Näyttöruutujen äärellä kului vuonna 2021 enemmän aikaa kuin koskaan aiemmin. Noudettu 8.3.2023 osoitteesta <https://stat.fi/julkaisu/cl8ipicxx123r0bw2oxe42g8i>
- Tilastokeskus (2023b). Yksinäisyyttä koki 29,7 % 16 vuotta täyttäneistä henkilöistä vuonna 2022. Noudettu 31.3.2023 osoitteesta <https://www.stat.fi/julkaisu/c18sh640so9n30bw7s21tu6s8>
- Tilastokeskus (2024). 13ts -- Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö sukupuolen ja pääasiallisen toiminnan mukaan, 2013–2023. Noudettu 23.5.2024 osoitteesta [https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin\\_\\_sutivi/statfin\\_sutivi\\_pxt\\_13ts.px/](https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__sutivi/statfin_sutivi_pxt_13ts.px/)
- Tsitsika, A. K., Tzavela, E. C., Janikian, M., Ólafsson, K., Iordache, A., Schoenmakers, T. M., Tzavara, C., & Richardson, C. (2014). Online social networking in adolescence: Patterns of use in six European countries and links with psychosocial functioning: *Journal of*

- Adolescent Health. *Journal of Adolescent Health*, 55(1), 141–147.  
<https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2013.11.010>
- Twenge, J. M. (2020). Why increases in adolescent depression may be linked to the technological environment. *Current Opinion in Psychology*, 32, 89–94.  
<https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2019.06.036>
- Twenge, J. M., Haidt, J., Blake, A. B., McAllister, C., Lemon, H., & Le Roy, A. (2021). Worldwide increases in adolescent loneliness. *Journal of Adolescence*, 93, 257–269.  
<https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2021.06.006>
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., & Martin, G. N. (2018). Increases in depressive symptoms, suicide-related outcomes, and suicide rates among US adolescents after 2010 and links to increased new media screen time: Clinical Psychological Science. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3–17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
- Twenge, J. M., Spitzberg, B. H., & Campbell, W. K. (2019). Less in-person social interaction with peers among U.S. adolescents in the 21st century and links to loneliness. *Journal of Social and Personal Relationships*, 36(6), 1892–1913. <https://doi.org/10.1177/0265407519836170>
- Vasalampi, K., & Aunola, K. (2016- ) Koulupolku: Alkuportailta jatko-opintoihin. Jyväskylän yliopisto.
- Véronneau, M.-H., & Schwartz-Mette, R. (2021). Social Media and Peer Relationships in Adolescence: Current State of Science and Directions for Future Research. *Merrill-Palmer Quarterly*, 67(4), 485–508.
- Vidal, C., Lhaksampa, T., Miller, L., & Platt, R. (2020). Social media use and depression in adolescents: A scoping review. *International Review of Psychiatry*, 32(3), 235–253.  
<https://doi.org/10.1080/09540261.2020.1720623>
- Wang, K., Frison, E., Eggermont, S., & Vandenbosch, L. (2018). Active public Facebook use and adolescents' feelings of loneliness: Evidence for a curvilinear relationship. *Journal of Adolescence*, 67(1), 35–44. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2018.05.008>
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation* (ss. xxii, 236). The MIT Press.
- Weye, N., McGrath, J. J., Lasgaard, M., Momen, N. C., Knudsen, A. K., Musliner, K., & Plana-Ripoll, O. (2023). Agreement between survey- and register-based measures of depression in Denmark: Acta Psychiatrica Scandinavica. *Acta Psychiatrica Scandinavica*, 147(6), 581–592. <https://doi.org/10.1111/acps.13555>
- Wolters, N. E., Mobach, L., Wuthrich, V. M., Vonk, P., Van Der Heijde, C. M., Wiers, R. W., Rapee, R. M., & Klein, A. M. (2023). Emotional and social loneliness and their unique links with social isolation, depression and anxiety. *Journal of Affective Disorders*, 329, 207–217.  
<https://doi.org/10.1016/j.jad.2023.02.096>
- Woods, H. C., & Scott, H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51, 41–49. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008>
- Yaşar Can, S., & Kavak Budak, F. (2021). The Relationship of Social Media Use with Depression and Loneliness in Adolescents: A Descriptive Study. *Turkiye Klinikleri Journal of Nursing Sciences*, 13(4), 980–986. <https://doi.org/10.5336/nurses.2021-82198>