

Sanna Kyllönen
Riikka Hirvonen
Timo Ahonen
Noona Kiuru

Yksinäisyyden, omaehtoisen yksinolon ja vanhemmille uskoutumisen yhteydet varhaisnuorten kouluviihtyvyyteen

Kohokohdat

- Mitä yksinäisempi nuori on ja mitä enemmän hän on omaehtoisesti yksin, sitä huonommin hän viihtyy koulussa.
- Jos nuori voi uskoutua vanhemmilleen, hän viihtyy koulussa paremmin.
- Jos nuori on omaehtoisesti yksin, mutta pystyy uskoutumaan vanhemmilleen keskimääräistä enemmän, yksinolo ei vähennä hänen kouluviihtyvyyttään.

Tämä tutkimus on osa Jyväskylän yliopiston psykologian laitoksen tutkijoiden toteuttamaa ja Suomen Akatemian rahoittamaa TIKAPUU – Alakoulusta yläkouluun -tutkimushanketta. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää yksinäisyyden ja omaehtoisen yksinolon yhteyttä varhaisnuorten kouluviihtyvyyteen. Lisäksi tavoitteena oli tarkastella, ovatko yksinäisyyden ja omaehtoisen yksinolon yhteydet kouluviihtyvyyteen erilaisia sen mukaan, missä määrin nuori pystyy uskoutumaan vanhemmilleen. Tutkimuksen aineisto koostuu syksyllä 2014 tutkimukseen osallistuneista kuudesluokkalaisista nuorista (N = 856). Oppilaat vastasivat kysymyksiin yksinäisyydestä, omaehtoisesta

yksinolemisestä, kouluviihtyvyydestä sekä vanhemmille uskoutumisesta.

Tulokset osoittivat, että mitä enemmän nuori koki yksinäisyyttä tai oli omaehtoisesti yksin, sitä heikommin hän tunsi viihtyvänsä koulussa. Vanhemmille uskoutuminen oli puolestaan yhteydessä nuorten parempaan kouluviihtyvyyteen. Nuorten yksinäisyyden yhteys kouluviihtyvyyteen ei riippunut vanhemmille uskoutumisesta. Sen sijaan omaehtoisen yksinolon ja kouluviihtyvyyden välisen yhteyden voimakkuudelle vanhemmille uskoutumisella oli merkitystä. Tulosten pohjalta voidaan todeta, että yksinäisyys ja omaehtoinen yksinolo ovat kielteisesti yhteydessä nuorten kouluviih-

tyvyyteen. Toisaalta vanhemmille uskoutuminen lisäsi nuorten kouluviihtyvyyttä, ja runsaan vanhemmille uskoutumisen havaittiin suojaavan yksinolon kielteiseltä yhteydeltä kouluviihtyvyyteen.

Asiasanat: kouluviihtyvyys, yksinäisyys, yksinolo, omaehtoinen yksinolo, uskoutuminen.

Artikkeli-idea pohjautuu Sanna Kyllösen psykologian pro gradu -tutkielmaan.

JOHDANTO

Yksinäisyydellä tarkoitetaan kielteistä, psyykkistä olotilaa, jossa koetaan ahdistusta määrällisesti tai laadullisesti puutteellisista ihmissuhteista (Junttila, 2016-a; ks. myös Cacioppo & Patrick, 2008). Yksinäisyys on aina satuttava, ei-toivottu tila (Heinrich & Gullone, 2006; Weiss, 1973). Sen sijaan omaehtoinen ja itse valittu yksinolo voi myös olla myönteistä ja vapauttavaa irtiottoa muista ihmisistä tai asioista (Larson, 1999; Ruiz-Casares, 2012). Lasten ja nuorten yksinäisyyteen on viime vuosina kiinnitetty yhä enemmän huomiota, mutta edelleen liian moni nuori kokee yksinäisyyttä. Yksinäisyydestä kärsii joko lyhyt- tai pitkäaikaisesti vähintään 10–20 prosenttia lapsista ja nuorista (Junttila, 2016b), ja suomalaiset tutkimukset ovat osoittaneet, että yksinäisyydestä kärsitään eniten elämän loppuvaiheen lisäksi juuri sen alkuvaiheessa (Tiilikainen, 2016).

Yksinäisyyden tutkiminen ja ennaltaehkäiseminen on tärkeää, sillä pitkittyessään yksinäisyys vaikuttaa myös mielen terveyteen ja terveydentilaan ja sillä on taipumus periytyä sukupolvelta toiselle (Boomsma, Cacioppo, Muthén, Asparouhov, & Clark, 2007; Cacioppo, Cacioppo,

& Boomsma, 2014; Heinrich & Gullone, 2006). Yksinäisyydestä on muodostunut kansantaloudellinen haaste.

Nuorten yksinäisyyteen liittyvässä aiemmassa tutkimuksessa on ollut monenlaisia rajoitteita. Ensinnäkin yksinäisyyttä on usein mitattu kavereiden määrän tai aikuisen näkemyksen perusteella ja huomiota on kiinnitetty vähemmän nuoren omaan kokemukseen (ks. myös Junttila, 2015). Myöskään yksinäisyyden ja vanhemmille uskoutumisen välisiä yhteyksiä ei ole juurikaan empiirisesti tarkasteltu (Finkenauer, Engels & Meeus, 2002), mikä on erittäin merkittävä puute, sillä haastattelututkimusten perusteella osa yksinäisistä nuorista kertoo haluavansa jopa kuolla, koska heillä ei ole ketään, kenelle he voisivat jaksaa omia asioitaan (Junttila, 2016b).

Vanhempien vastavuoroisella, luottamuksellisella, kuuntelevalla ja välittävällä vuorovaikutuksella (Marcoen & Goossens, 1993) sen sijaan on todettu olevan merkittävä osa varhaisnuorten myönteisen minäkuvan ja itsetunnon kehittymisessä, ja sitä kautta se vähentää myös yksinäisyyttä (Bokhorst, Sumter & Westenberg, 2010; Cheung & Sim, 2014; Raja, McGee & Stanton, 1992; Välimaa, Kannas & Pötsönen, 1994). Vanhemmille uskoutumisen yhteyttä kouluviihtyvyyteen tai sen vaikutusta yksinäisyyden, yksinolon ja kouluviihtyvyyden välisiin yhteyksiin ei ole juurikaan tutkittu.

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää yksinäisyyden ja omaehtoisen yksinolon sekä vanhemmille uskoutumisen yhteyttä varhaisnuorten kouluviihtyvyyteen. Lisäksi tarkastellaan, vaihtelevatko yksinäisyyden ja yksinolon yhteydet kouluviihtyvyyteen sen mukaan, missä määrin nuori pystyy uskoutumaan vanhemmilleen.

YKSINÄISYYS JA YKSINOLO

Yksinäisyyden kokemus syntyy, kun ihmisen sosiaaliset suhteet eivät vastaa hänen odotuksiaan (Junttila, 2016a; Keltikan-gas-Järvinen, 2008). Rotenberg ja Hymel (1999) muistuttavat, että yksinäisyys kuuluu elämään ja jokainen kokee joskus yksinäisyyttä. Heinrich ja Gullone (2006) lisäävät, että hetkittäiset yksinäisyyden tunteet kuuluvat erityisesti nuoruuteen. Yksinäisyyden tunne on osa itsenäistymiseen ja vanhemmista irtautumiseen liittyvää, normaalia kehitystä (Larson, 1999; Piironen-Malmi & Strömberg, 2008). Yksinäisyyttä voi kokea niin vertaissuhteissa kuin perheessä (Heinrich & Gullone, 2006) esimerkiksi tilanteissa, joissa nuori ajattelee, ettei häntä tueta, arvosteta tai kuunnella (Junttila, 2016b).

Omaehtoinen yksinolo on sen sijaan satunnaista, vapaaehtoista yksin olemista tai hakeutumista hetkellisesti olemaan yksin, jolloin se voi tuntua myös rakentavalta voimavaralta (Rubin, Burgess & Coplan, 2002; Ruiz-Casares, 2012). Larsonin (1999) havaintojen mukaan silloin kun nuoret hakevat yksinoloa positiivista syistä, he kokevat vähemmän yksinäisyyttä. Scott ja Hill (2006) lisäävät, että omaehtoinen yksinolo on tärkeää nuoren kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille. Tätä tukee Aldgaten ja McIntoshin (2006) skotlantilaisista nuorista tekemä tutkimus, jossa todettiin nuorten kokevan omaehtoisen yksinolon nautinnolliseksi, rentouttavaksi ajaksi.

Ihmisellä on perustarve läheiseen kiintymykseen toisten ihmisten kanssa sekä tarve kuulua vertaisten verkostoon (Ryan & Deci, 2000; Weiss, 1973). Nuorilla tämä tarve ilmenee vahvana tarpeena samaistua ja kuulua joukkoon (Ryan &

Deci, 2000), ja vertaissuhteiden merkitys korostuuikin entisestään nuoren itsenäistymisessä vanhemmistaan (Salmivalli, 2005). Yhdessä tekeminen ja ryhmässä toimiminen synnyttävät yhteenkuuluvuutta (Cacioppo & Patrick, 2008; Cacioppo ym., 2014). Mikäli läheistä kiintymyssuhdetta ei pääse muodostumaan tai nuori ei tunne kuuluvansa joukkoon, seurauksena on emotionaalinen yksinäisyys tai vertaisten puuttuessa sosiaalinen yksinäisyys (Acquah, Topalli, Wilson, Junttila & Niemi, 2015; Cacioppo ym., 2014). Yksinäisyyden tunne on siis lähtöisin yksilön omista havainnoista. Mikäli nuorella ei ole ystäviä tai nuori ei koe yhteenkuuluvuutta vertaisiinsa, hän saattaa myös tietoisesti hakeutua olemaan yksin (Junttila, 2016b). Tällöin vapaaehtoinen tai omaehtoinen yksinoleminen ei välttämättä lisää nuoren hyvinvointia vaan nuori käyttää yksinoloon hakeutumista hyvinvoinnin kannalta haitallisena hallintakeinona, jonka avulla välttää hankalalta tuntuvia kohtaamisia vertaisten kanssa.

Vanhalst, Gibb ja Prinstein (2017) havaitsivat varhaisnuorilla tehdyssä tutkimuksessaan, että yksinäiset tunnistivat kielteisiä tunteita muita herkemmin toisten kasvoilta. Tämä taipumus saattaa vaikuttaa myös yksinäisyyden pysyvyyteen: yksinäinen rekisteröi ja kenties ylitulkitsee vertaistensa odotuksia ja reaktioita häntä itseään kohtaan (Vanhalst ym., 2017). Aiemmat tutkimukset osoittavat, että lapsuus- ja nuoruusajan yksinäisyydestä voi tulla pysyvä, krooninen olotila silloin, kun nuorella ei ole ollut kuukausiin tyydyttäviä sosiaalisia suhteita ja kun hän ahdistuu sosiaalisessa ympäristössään (Cacioppo ym., 2014; Huebner, Hilss & Jiang, 2013; Marcoen & Goossens, 1993). Tämä edes-

auttaa fyysisten ja psyykkisten sairauksien kasautumista (Aho, 1996; Cacioppo & Patrick, 2008; Huebner ym., 2013). Vuorovaikutussuhteiden puuttuminen voi alentaa omaa käsitystä sosiaalisista taidoista ja sitä kautta johtaa syrjään vetäytymiseen (Huebner ym., 2013), jolloin vertaissuhteen luominen hankaloituu entisestään.

Yksinäisyys voi olla kuitenkin vaikeasti havaittavissa (Junttila, 2015; Keltikangas-Järvinen, 2008). Tämä voi olla myös yksi syy siihen, miksi nuorten yksinäisyyttä on tutkittu Suomessa vain vähän. Yksinäisiä nuoria voi olla vaikea löytää, tai he eivät halua osallistua tutkimukseen (Kangasniemi, 2008). Nuoren oma kokemus on oleellinen, koska muut voivat nähdä hänen yksinäisyytensä täysin eri tavalla kuin hän itse (Kangasniemi, 2008). Yksinäisyyttä voi tuntea isonkin kaverijoukon keskellä tai tilanteessa, jossa on läheinen ystävä, mutta ei ryhmää, jonka kanssa voisi viettää aikaa koulussa tai koulun ulkopuolella (Junttila, 2016b). Tämän vuoksi nuori voi kokea yksinäisyyttä olematta kuitenkaan yksin (Keltikangas-Järvinen, 2008). Tämä on syynä myös siihen, miksi yksinäisyyttä ei voi mitata kavereiden määrällä, kuten useissa aiemmissa tutkimuksissa on tehty. Tässä tutkimuksessa nuori katsottiin yksinäiseksi, jos hän itse tunsin niin.

YKSINÄISYYS, YKSILOLO JA KOULUVIIHTYVYYS

Aiemmat PISA-tulokset ovat olleet suomalaisten lasten ja nuorten koulutaitojen osalta loistavia, mutta kouluviihtyvyydessä erityisesti suomalaiset pojat ovat löytäneet vertailujen häntäpäältä (Kämppe ym., 2012). Viime vuosien aikana heiken-

tyneille PISA-tuloksille on etsitty selityksiä mm. nuorten pahoinvoinnista, motivaatiopulmista ja vertaissuhdeongelmista. Vertaisryhmän ulkopuolelle jääminen tai siitä pois jättäytyminen aiheuttaa tutkimusten mukaan mm. riittämättömyyden tunteita (Aho & Laine, 1997; Huebner ym., 2013; Ladd, 2005) ja yksinäisyyttä (Hawkley ym., 2005; Cacioppo & Patrick, 2008) ja tätä kautta myös kouluviihtyvyyden heikentymistä (Huebner ym., 2013). Vaquera (2009) vahvistaa tätä latinalaisamerikkalaisten nuorten kouluviihtyvyyttä tutkivalta tutkimuksellaan todeten, että yksinäisyys heijastui näillä nuorilla negatiivisesti koulussa viihtymiseen. Jos nuorella ei ole ystäviä, hän saattaa myös tietoisesti hakeutua olemaan yksin ja sitä kautta yrittää turvata omaa viihtymistään ja jaksamistaan koulussa. Omaehtoisen yksinolon roolia kouluviihtyvyydessä ei kuitenkaan ole tietääksemme tutkittu aikaisemmin.

Kulttuurista näkökulmaa koulussa viihtymättömyyteen on tuonut Britta Hannus-Gullmets (1984), jonka mielestä viihtymättömyydessä kyse on kulttuurimme kielteisestä lähestymistavasta koulua kohtaan. Linnakylä ja Malin (1997) ovat tukeneet tätä nostamalla esiin, että suomalaisessa nuorisokulttuurissa koulusta pitäminen on noloa ja koulussa viihtyvä oppilas ei saa muiden hyväksyntää. Konu (2002) on todennut, että koulusta ei saa pitää eikä ainakaan viihtymisestä saa kertoa eikä sitä saa näyttää. Tämä kirjoittamaton sääntö on erityisen voimakas poikien keskuudessa (Konu, 2002).

Paju (2011) huomauttaa, että kyse on suomalaisesta kulttuurista eivätkä kansainväliset tutkimukset osoita, että ilmiö olisi yleismaailmallinen. Suomessa yläkouluikäiset nuoret ovat vuodesta 2008

lähtien kuitenkin alkaneet pikkuhiljaa pitää koulusta enemmän; samanaikaisesti on yhä enemmän myös sellaisia, jotka eivät lainkaan pidä koulusta (Kämppi ym., 2012). Junttila (2010) toteaa, että koulussa tavattavat kaverit tekevät kouluun lähtemisen pääosin mielekkääksi. Toisaalta kouluun meneminen voi olla myös haastavaa kaverittomuuden vuoksi (Korkiamäki & Ellonen, 2010). Tässä tutkimuksessa kouluviihtyvyys määritellään niiden mielipiteiden kautta, joita nuorella on koulusta ja koulutyöstä (Currie ym., 2012).

VANHEMMALLE USKOUTUMISEN ROOLI YKSINÄISYYDEN, OMAEHTOISEN YKSINOLON JA KOULUVIIHTYVYYDEN VÄLISISSÄ YHTEYKSISSÄ

Kouluviihtyvyys ja vertaissuhdekokeemukset heijastuvat myös kotiin (Cantell, 2010), jossa on tärkeää ylläpitää keskustelemaa, luottamuksellista ja turvallista ilmapiiriä (Brannen, Heptinstall & Bhopal, 2000; del Valle, Bravo & López, 2010). Ilmapiirin ylläpitäminen on tärkeää, koska nuoren itsenäistyessä hän nojautuu yhä enemmän vertaisiinsa, jolloin vanhempien on aiempaa tärkeämpää tietää, mitä nuorelle kuuluu, voidakseen tukea hänen hyvinvointiaan. On myös mahdollista, että vanhemmille uskoutuminen ja nuoren kokemus ymmärretyksi tulemisesta suojavat yksinäisyyden kielteiseltä yhteydeltä kouluviihtyvyyteen.

Tässä tutkimuksessa uskoutumisella tarkoitetaan sitä, että nuori kertoo vanhemmilleen oma-aloitteisesti itsestään, tunteistaan ja kokemuksistaan. Luottamuksellisen, turvallisen ja keskustele-

vuorovaikutuksen rakentaminen vanhemman ja nuoren välille vahvistaa nuoren halua uskoutua omista asioistaan, arkipäivän kokemuksistaan ja tapahtumistaan vanhemmilleen (Brannen ym., 2000; Galvin & Brommel, 2000; Stattin & Kerr, 2000). Tarve salailla asioita vähenee, jolloin vanhemmat voivat auttaa nuorta selviämään vaikeistakin asioista.

Chaparron ja Grusecin (2015) mukaan on löydetty viitteitä siitä, että ajatuksistaan ja tunteistaan vanhemmilleen kertovilla nuorilla on parempi fyysinen terveys ja hyvinvointi. Finkenaer, Engels ja Meeus (2002) vahvistavat tätä 12–13- ja 16–18-vuotiaista nuorista tehdyn uskoutumistutkimuksen tuloksillaan. Jorosen ja Åstedt-Kurjen (2005) laadullinen tutkimus 12–16-vuotiaista eteläsuomalaisista nuorista osoitti, että vanhempien tuki ja ymmärrys etenkin yksinäisyyden kokemisessa lisäsivät nuorten hyvinvointia. Kerr ja Stattin (2000) toteavat, että jos nuori itse haluaa uskoutua asioistaan, uskoutumisen yhteys parempaan hyvinvointiin toteutuu voimakkaammin. Omaehtoinen uskoutuminen edellyttää kuitenkin luottamusta koulujaa kohtaan (Galvin & Brommel, 2000). On myös todettu, että niillä nuorilla, jotka uskoutuvat kaikista asioistaan, on luottamuksellisin suhde vanhempiinsa ja parempi itsetunto (Galvin & Brommel, 2000; Tasopoulos-Chan & Smetana, 2009).

Buhrmester ja Prager (1995) ovat 50 tutkimuksen meta-analysissä todenneet, että vanhemmille uskoutumisen vähenemisestä nuoruusiässä on vain vähän näyttöä, vaikka uskoutuminen ystäville kasvaakin selvästi. Tätä puoltaa WHO:n koululaistutkimus (2010), jonka tulosten mukaan vanhempien halu auttaa kouluongelmissa oli nuorille tärkeää ja noin 90

prosenttia vastaajista oli sitä mieltä, että vanhemmat konkreettisesti myös auttoivat heitä heidän ongelmissaan (Kämpö ym., 2012). Uskoutumiseen liittyvät turvallisuuden, hyväksytyksi tulemisen ja kuuntelemisen tunteet sekä läheisyyden kokemus voivat myös omalta osaltaan edistää hyvinvointia (Collins & Miller, 1994; Galvin & Brommel, 2000), jolloin nuoren on helppompaa toimia myös vuorovaikutuksessa vertaisiinsa ja sitä kautta alttius yksinäisyyteen vähenee.

Nuori viettää merkittävän osan ajastaan arkisin koulussa. Jos nuoren on vaikea löytää omaa paikkaansa, saada keskusteluyhteyttä luokkatovereiden kanssa tai päästä ryhmän jäseneksi, hänelle saatetaan tulla hyvinkin ahdistavia yksinäisyyden tunteita (Aho & Laine, 1997). Jos vertaisryhmään kiinnittyminen ei onnistu, nuori voi uskoutua vanhemmilleen, mikäli suhde vanhempiin on turvallinen ja luottamuksellinen (Stattin & Kerr, 2000). Käsillä oleva tutkimus tuo uutta näkemystä siihen, millaisessa yhteydessä vanhemmille uskoutuminen on suomalaisten nuorten kouluviihtyvyyteen. Erityisenä kiinnostuksen kohteena on tarkastella sitä, voiko vanhemmille uskoutuminen suojata yksinäisyyden ja yksinolon kielteisiltä yhteyksiltä kouluviihtyvyyteen.

TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuskysymyksiä on kolme:

1. Missä määrin yksinäisyyden tunne ja omaehtoinen yksinolo ovat yhteydessä varhaisnuorten kouluviihtyvyyteen?
2. Missä määrin vanhemmille uskoutuminen on yhteydessä varhaisnuor-

ten kouluviihtyvyyteen?

3. Ovatko varhaisnuorten yksinäisyyden ja yksinolon yhteydet kouluviihtyvyyteen erilaisia sen mukaan, kuinka hyvin nuori kokee voivansa uskoutua vanhemmilleen?

MENETELMÄ

Aineisto ja tutkittavat

Tämä tutkimus on osa Suomen Akatemian rahoittamaa TIKAPUU – Alakoulusta yläkouluun -tutkimushanketta, jonka tavoitteena on toisaalta tunnistaa varhaisnuoren oppimista ja kouluhyvinvointia tukevia tekijöitä siirtymävaiheessa alakoulusta yläkouluun sekä toisaalta selvittää, miten nuoren toiminta oppimistilanteissa ennustaa hänen myöhempää koulumenestystään ja kouluhyvinvointiaan. Jyväskylän yliopiston eettinen toimikunta on todennut tutkimussuunnitelmaa arvioidessaan, ettei se sisällä eettisiä ongelmia.

Tämän tutkimuksen aineisto on kerätty syksyllä 2014 nuorten ollessa alakoulun kuudennella luokalla. Jokaiselle tutkimuksessa mukana olevalle luokalle pidettiin kahden koulutetun testaajan vetäminä kaksi erillistä tutkimuskäyntiä, joista ensimmäinen kesti kaksi oppituntia ja toinen yhden oppitunnin. Aineisto koostuu 57:stä kuudennen luokan koululuokasta ja 856 oppilaasta (465 tyttöä, 391 poikaa). Osa luokista oli yhdysluokkia, ja siksi mukana on myös 30 viidesluokkalaista oppilasta. 96 % nuorista puhui suomea äidinkielenään, 2 % oli kaksikielisiä ja 2 % puhui äidinkielenään jotakin muuta kuin suomen kieltä.

Nuorista äidin ja isän kanssa asui

75 %, vuorotellen äidin ja isän kanssa asui 11 %, uusperheessä asui 5 %, yksinhuoltajaperheessä 8 % ja muussa perhemuodossa (esim. sijaisperhe tai koulukoti) 1 %. Nuorten asumisolojen voidaan katsoa edustavan hyvin suomalaislasten yleisiä asumismuotoja vanhempiensa kanssa (SVT, 2014). Nuorten vanhemmista 6 % oli ilman koulutusta, 36 %:lla oli ammatillinen koulutus, 34 %:lla oli opistotasoinen tai ammattikorkeakoulutus ja 24 %:lla oli yliopistokoulutus. Vanhempien koulustaustan voidaan katsoa edustavan tässä tutkimuksessa hyvin Suomen väestön keskimääräistä koulutusrakennetta, joskin korkeastikoulutetut olivat aineistossa jonkin verran yliedustettuina (SVT, 2015).

Mittarit ja muuttujat

Yksinäisyyden tunne. Nuorten yksinäisyyttä mitattiin kahdella kysymyksellä, joista ensimmäinen oli osa masennusoireiden seulontainstrumenttia (Poutanen, Koivisto, Joukamaa, Mattila & Salokangas, 2007; Salokangas, Poutanen & Stengård, 1995; ks. myös Kiuru, Burk, Laursen, Nurmi & Salmela-Aro, 2010). Nuorelta kysyttiin, missä määrin he olivat kokeneet yksinäisyyttä tutkimusta edeltävän kuukauden aikana ("Tunsin itseni yksinäiseksi"). Nuori vastasi ympyröimällä sopivan vaihtoehdon asteikolla 0–3 (0 = ei lainkaan, 1 = jonkin verran, 2 = melko paljon, 3 = erittäin paljon).

Toinen yksinäisyyttä mittaava kysymys ("Tunnetko koskaan itseäsi yksinäiseksi?") esitettiin seurustelua ja vapaa-aikaa mittaavassa osiossa, johon nuori vastasi rastittamalla sopivimman vaihtoehdoista 1 = en, 2 = kyllä, joskus, 3 = kyllä, melko usein, 4 = kyllä, hyvin usein. Kysy-

mys pohjautuu HBSC (Health Behaviour in School-aged Children) -tutkimuksen itsearviointilomakkeeseen (Currie ym., 2012). HBSC-tutkimus on toteutettu yhteistyössä WHO:n kanssa. Molemmat yksinäisyyskysymykset standardoitiin, ja sen jälkeen niistä muodostettiin yksinäisyyttä kuvaava keskiarvosummamuuttuja. Reliabiliteetiksi saatiin $\alpha = .70$.

Omaehtoinen yksinolo. Nuoret arvioivat omaehtoista yksinoloaan yhdellä väittämällä "Olen mieluummin yksin kuin muiden kanssa". Nuori vastasi väittämään kolmiportaisen Likert-asteikon avulla (0 = ei päde, 1 = pätee jonkin verran ja 2 = pätee varmasti).

Vanhemmille uskoutuminen. Nuoren uskoutumista vanhemmilleen mitattiin neljällä väittämällä (esim. "Kerron äidilleni/isälleni avoimesti tunteistani ja kokemuksistani"), joita nuori arvioi erikseen äidin ja isän osalta viisiportaisella Likert-asteikolla (5 = samaa mieltä, 1 = eri mieltä). Väittämät olivat osa kyselyä, joka pohjautuu suomalaiseen, lyhennettyyn versioon CPRS:stä (Child Parent Relationship Scale – Short Form; Driscoll & Pianta, 2011), jossa mitataan läheisyyttä ja konflikteja vanhempi-lapsi-suhteessa. Vanhemmille uskoutumisen keskiarvomuuuttuja muodostettiin neljästä äidille uskoutumista mittaavasta ja neljästä isälle uskoutumista mittaavasta väittämästä (yhteensä kahdeksan väittämää). Reliabiliteetti Cronbachin alfalalla mitattuna oli $\alpha = .90$.

Kouluviihtyvyys. Kouluviihtyvyyttä mitattiin HBSC-tutkimuksessa käytettävien itsearviointikysymysten avulla (Currie ym., 2012; ks. myös Linnakylä & Malin, 1997). Tässä tutkimuksessa kouluviihtyvyyden keskiarvomuuuttuja muodostettiin kuudesta väittämästä (esim. "Menen mielelläni

kouluun”, ”Toivoisin, että minun ei tarvitsisi käydä koulua”). Muuttujan muodostamista varten heikkoa kouluviihtyvyyttä mittaavat väittämät käännettiin ennen summamuuttujan laskemista. Reliabiliteetiksi saatiin Cronbachin alfalla mitattuna $\alpha = .87$.

Sukupuoli. Koska nuorten sukupuolen on havaittu olevan yhteydessä kouluviihtyvyyteen siten, että tytöt viihtyvät koulussa poikia paremmin (Kämppe ym., 2012), sukupuolen yhteys kouluviihtyvyyteen kontrolloitiin analyyseissa. Sukupuoli koodattiin siten, että 0 = tyttö ja 1 = poika.

TULOKSET

Kuvailevia tietoja

Nuorten yksinäisyyden tunteen ja yksi-

nolon, vanhemmille uskoutumisen sekä kouluviihtyvyyden kuvailevat tiedot on esitetty taulukossa 1. Hieman vajaa puolet kuudennen luokan nuorista oli joskus yksinäisiä. Sen sijaan 8 prosenttia nuorista oli yksinäisiä melko usein tai usein. Nuorista kaksi kolmasosaa halusi olla koulupäivän aikana muiden seurassa, kun noin yksi kolmasosa halusi olla mieluummin yksin. Yksinäisyys myös korreloi omaehtoisen yksinolon kanssa ($r = .29, p < .001$): mitä yksinäisempi nuori oli, sitä enemmän hän oli myös omaehtoisesti yksin. Edelleenkin vanhemmille uskoutuminen oli yhteydessä vähäisempään yksinäisyyden kokemukseen ($r = -.13, p < .001$) ja yksinoloon ($r = -.11, p < .001$).

Taulukko 1. Yksinolon, yksinäisyyden, vanhemmille uskoutumisen ja kouluviihtyvyyden kuvailevat tiedot

Muuttuja			Muuttuja			Muuttuja		
Yksinäisyyden kokeminen			Yksinäisyyden kokeminen viimeisen					
ylipäänsä	n	%	kuukauden aikana	n	%	Yksinolo	n	%
En koskaan	402	47	En ollenkaan	585	69	Ei päde lainkaan	562	65
Kyllä, joskus	377	45	Jossain määrin	207	25	Pätee jonkin verran	243	28
Kyllä, melko usein	37	4	Melko paljon	36	4	Pätee varmasti	54	6
Kyllä, hyvin usein	30	4	Hyvin paljon	20	2			
Keskarvo-								
muuttuja								
	ka	kh						
Yksinäisyys ¹	0.00	0.88						
Yksinolo	0.41	0.61						
Vanhemmille uskoutuminen	3.77	0.96						
Kouluviihtyvyys	3.74	0.90						

Huom. ¹ Yksinäisyysmuuttujan keskiarvo on laskettu kahden standardoidun yksinäisyyskysymyksen yli.

Yksinäisyydellä tai omaehtoiseen yksinoloon hakeutumisella ei ollut eroa sukupuolten välillä. Tytöt (ka. = 3.85, kh. = 0.90) kuitenkin uskoutuivat poikia enemmän vanhemmilleen (ka. = 3.67, kh. = 1.01, $t(792.56) = 2.79$, $p = .005$, Cohen $d = 0.19$). Lisäksi tytöt (ka. = 4.00, kh. = 0.81) viihtyivät koulussa poikia paremmin (ka. = 3.50, kh. = 0.92; $t(860) = 8.37$, $p < .001$, Cohen $d = 0.59$). Cohenin d -testisuureen mukaan sukupuolierot uskoutumisessa olivat efektiivisyydeltään pieniä ja kouluviihtyvyydessä keskimääräisiä.

Yksinäisyyden ja yksinolon yhteydet kouluviihtyvyyteen

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä tarkasteltiin lineaarisen regressioanalyysin avulla, missä määrin yksinäisyyden tunne ja omaehtoinen yksinolo ovat yhteydessä varhaisnuorten kouluviihtyvyyteen sen jälkeen, kun nuoren sukupuolen yhteys kouluviihtyvyyteen on kontrolloitu. Taulukossa 2 on esitetty regressioanalyysin tulokset. Tulokset osoittivat, että sekä yksinäisyys että yksinolo olivat yhteydessä kouluviihtyvyyteen: mitä yksinäisempiä nuoret tunsivat olevansa ja mitä mieluummin he viettivät aikaa yksin, sitä heikommaksi he kokivat kouluviihtyvyytensä.

Taulukko 2. Regressioanalyysin tulokset yksinäisyyden ja yksinolon yhteyksistä kouluviihtyvyyteen

	β	r
Sukupuoli ^a	-.30***	-.28***
Yksinäisyys	-.21***	-.20***
Yksinolo	-.08*	-.15***
$R^2 = .14$		

Huom. ^a0 = tyttö, 1 = poika.

*** $p < .001$, * $p < .05$.

Vanhemmille uskoutumisen yhteydet kouluviihtyvyyteen

Toisessa tutkimuskysymyksessä tarkasteltiin lineaarisen regressioanalyysin avulla, missä määrin vanhemmille uskoutuminen on yhteydessä varhaisnuorten kouluviihtyvyyteen sen jälkeen, kun nuoren sukupuolen, yksinäisyyden ja yksinolon yhteydet kouluviihtyvyyteen on kontrolloitu. Taulukossa 3 on esitetty regressioanalyysin tulokset. Tulokset osoittivat, että vanhemmille uskoutuminen oli yhteydessä runsaampaan kouluviihtyvyyteen: mitä enemmän nuoret uskoutuivat vanhemmilleen, sitä paremmin he viihtyivät koulussa.

Taulukko 3. Regressioanalyysin tulokset vanhemmille uskoutumisen yhteydestä kouluviihtyvyyteen

	β	r
Sukupuoli ^a	-.28***	-.28***
Yksinäisyys	-.18***	-.20***
Yksinolo	-.06*	-.15***
Vanhemmille uskoutuminen	.23***	.29***
$R^2 = .19$		

Huom. ^a0 = tyttö, 1 = poika.

*** $p < .001$, * $p < .05$

Vanhemmille uskoutuminen yksinäisyyden ja yksinolon haitallisilta vaikutuksilta suojaavana tekijänä

Viimeisessä tutkimuskysymyksessä tarkasteltiin, ovatko yksinäisyyden ja yksinolon yhteydet kouluviihtyvyyteen erilaisia riippuen siitä, kuinka paljon nuori uskottu vanhemmilleen. Tutkimuskysymykseen

vastattiin regressioanalyysin avulla, jossa käytettiin standardoituja muuttujia. Regressiomallissa oli muuten samat muuttujat kuin taulukossa 3 esitetystä mallista, mutta viimeisellä askeleella testattiin yksi kerrallaan yhdysvaikutusten tilastollisia merkitsevyyksiä. Yhdysvaikutustermit muodostettiin kertomalla standardoitu yksinäisyysmuuttuja (tai standardoitu yksinolomuuttuja) standardoidulla vanhemmille uskoutumisen muuttujalla. Tulokset osoittivat, että vanhemmille uskoutumisella ei ollut vaikutusta yksinäisyyden tunteen ja kouluviihtyvyyden väliseen yhteyteen. Sen sijaan omaehtoisen yksinolon yhteys kouluviihtyvyyteen oli erilainen riippuen vanhemmille uskoutumisesta, sillä yksinolon ja vanhemmille uskoutumisen yhdysvaikutusstermi ($\beta = .11, p < .001$) oli tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä kouluviihtyvyyteen.

Seuraavaksi yksinolon yhteyksiä kouluviihtyvyyteen tarkasteltiin erikseen nuorilla, jotka uskoutuivat vanhemmilleen vähän (uskoutumisen keskiarvo 1–2) ja paljon (uskoutumisen keskiarvo 4–5). Tuloksista voitiin todeta, että yksinolo oli yhteydessä heikompaan kouluviihtyvyyteen erityisesti niillä nuorilla, jotka uskoutuivat vanhemmilleen keskimääräistä vähemmän ($\beta = -.48, p < .001$). Sen sijaan niillä nuorilla, jotka uskoutuivat vanhemmilleen keskimääräistä enemmän, yksinolo ei ollut yhteydessä kouluviihtyvyyteen ($\beta = -.03, p = \text{ns.}$).

POHDINTA

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli ensinnäkin tarkastella kuudesluokkalaisten nuorten yksinäisyyden tunteen ja omaehtoisen yksinolon yhteyttä kouluviihtyvyy-

teen. Lisäksi tavoitteena oli tarkastella vanhemmille uskoutumisen yhteyttä kouluviihtyvyyteen sekä sitä, ovatko varhaisnuorten yksinäisyyden ja yksinolon yhteydet kouluviihtyvyyteen erilaisia riippuen vanhemmille uskoutumisesta.

Tulokset osoittivat, että yksinäisyyden tunne ja omaehtoinen yksinolo olivat yhteydessä heikompaan kouluviihtyvyyteen. Vanhemmille uskoutuminen oli puolestaan yhteydessä siihen, että nuoret viihtyivät koulussa paremmin. Merkittävä tutkimustulos oli myös se, että vanhemmille uskoutuminen muunsi yksinolon ja kouluviihtyvyyden välisen yhteyden voimakkuutta: niillä nuorilla, jotka uskoutuivat vanhemmilleen vain vähän, yksinolo oli yhteydessä heikompaan kouluviihtyvyyteen, kun taas niillä nuorilla, jotka uskoutuivat vanhemmilleen keskimääräistä enemmän, yksinolo ei ollut yhteydessä kouluviihtyvyyteen.

Yksinäisyys, yksinolo ja kouluviihtyvyys

Aiempien tutkimustulosten (Aho, 1996; Juntila, 2016b; Vaquera, 2009) mukaisesti tässä tutkimuksessa havaittiin yksinäisyyden tunteen olevan yhteydessä heikompaan kouluviihtyvyyteen. Tulosta voidaan selittää ihmisen perustarpeilla eli tarpeella olla läheisessä kiintymyssuhteessa toisten ihmisten kanssa ja kuulua vertaisten joukkoon (Ryan & Deci, 2000; Weiss, 1973), jotka yksinäisillä nuorilla jäävät täyttymättä. Kouluympäristön vertaisryhmien ulkopuolelle jääminen ja pulmat vertaisten kanssa voivat hankaloittaa monin tavoin myös nuoren oppimista ja osallisena oloa kouluyhteisössä (Buhs & Ladd, 2001; Kiuru ym., 2014; Ladd,

Herald-Brown & Reiser, 2008). Heikko yhteenkuuluvuuden tunne ja myönteisten vertaissuhteiden puuttuminen voivat heikentää oppimismotivaatiota ja luokan toimintaan osallistumista, mikä edelleen heijastuu heikompana kouluviihtyvyytenä.

Tulokset osoittivat edelleen, että myös omaehtoinen yksinolo oli yhteydessä heikompaan kouluviihtyvyyteen. Aikaisemmissa tutkimuksissa omaehtoista yksinäisyyttä on tutkittu vain harvoin. Yksi mahdollinen selitys sille, miksi omaehtoinen yksinolo oli yhteydessä heikompaan kouluviihtyvyyteen, on se, että omaehtoinen yksinolo liittyy heikkoon yhteenkuuluvuuteen vertaisten kanssa (Junttila, 2016b). Pulmat vertaissuhteissa voivat näkyä näennäisenä haluna omaehtoiseen yksinoloon, vaikka nuori sisimmässään haluaisikin kuulua joukkoon. Tällöin vapaaehtoinen tai omaehtoinen yksinoleminen ei lisää nuoren kouluviihtyvyyttä, vaan nuori käyttää yksinolemiseen hakeutumista hyvinvoinnin kannalta haitallisena hallintakeinona, jonka avulla hän välttää hankalalta tuntuja kohtaamisia vertaisten kanssa.

Tältä osin tämän tutkimuksen tulokset eroavat aikaisemmista tutkimuksista, joiden mukaan omaehtoinen ja itse valittu yksinäisyys voi myös olla itselle toivottua aikaa, jonka keston nuori itse määrittelee (Heinrich & Gullone, 2006; Larson, 1999; Ruiz-Casares, 2012). Vaikka omaehtoisella yksinäisyydellä voi joidenkin aiempien tutkimusten mukaan olla myös myönteisiä vaikutuksia hyvinvointiin (Scott & Hill, 2006), tämän tutkimuksen valossa näyttää perustellulta pitää omaehtoista yksinäisyyttä myös riskinä, etenkin jos sitä ei osata tunnistaa oikein. Omaehtoinen yksinäisyys voi olla tietoista, nuoren hyvinvoinnin kannalta haitallista syrjään

vetäytymistä, jolloin riski syrjäytymiseen kasvaa. Onkin tärkeä selvittää yksin olemisen syy ja merkitys nuorelle itselleen. On esimerkiksi havaittu, että nuoret, jotka hakeutuvat yksinoloon myönteisistä syistä, tuntevat itsensä vähemmän yksinäisiksi (Larson, 1999).

Vanhemmille uskoutuminen suojaavana tekijänä

Vanhemmille uskoutumisen havaittiin olevan yhteydessä varhaisnuorten parempaan kouluviihtyvyyteen. Yksi mahdollinen selitys tulokselle on, että uskoutumisen kautta muodostunut turvallisuuden ja hyväksytyksi tulemisen tunne tukee nuoren hyvinvointia (ks. myös Marcoen & Goossens, 1993; Raja ym., 1992; Stattin & Kerr, 2000). Tutkimuksessa tarkasteltiin myös sitä, ovatko yksinäisyyden ja yksinolon yhteydet kouluviihtyvyyteen erilaisia sen mukaan, kuinka paljon nuori uskottuu vanhemmilleen. Vaikka vanhemmilta saadun tuen on havaittu aiemmissa tutkimuksissa suojaavan nuorta yksinäisyyden tunteilta (Collins & Miller, 1994; Galvin & Brommel, 2000), vanhemmille uskoutumisen suojaavaa vaikutusta ei tietääksemme ole aikaisemmin tarkasteltu suhteessa kouluviihtyvyyteen.

Tulosten mukaan vanhemmille uskoutumisella ei ollut merkitystä yksinäisyyden ja kouluviihtyvyyden välisessä yhteydessä. Sen sijaan merkittävä havainto oli se, että vanhemmille uskoutuminen muunsi omaehtoisen yksinolon ja kouluviihtyvyyden välisen yhteyden voimakkuutta. Niillä nuorilla, jotka uskoutuivat vanhemmilleen vain vähän, yksinolo oli yhteydessä heikompaan kouluviihtyvyyteen, kun taas niillä nuorilla, jotka uskoutuivat vanhem-

milleen enemmän, yksinolo ei ollut yhteydessä kouluviihtyvyyteen.

Vanhemmille uskoutumiseen liittyvä hyväksytyksi tuleminen tunne ja läheisyyden kokemus (Stattin & Kerr, 2000) näyttävätkin suojaavan yksinolon kouluviihtyvyyttä heikentävältä vaikutukselta. Kun nuori voi kotona avoimesti ja turvallisessa ilmapiirissä kertoa kokemuksistaan ja ajatuksistaan, hänen voi olla helpompi hakeutua koulussa myös yksinoloon ilman, että se heijastuu heikentävästi kouluviihtyvyyteen. Sellainen nuori, joka ei uskoudu vanhemmilleen tai uskoutuu vain vähän, kantaa kaiken sisällään. Jos tällainen nuori tietoisesti vetäytyy vertaissuhteista, hänen kouluviihtyvyytensä voi huonontua entisestään. Näiden nuorten tunnistaminen on erittäin tärkeää, koska he ovat todellisesti syrjäytymisvaarassa.

Tutkimuksen vahvuudet, rajoitukset ja jatkotutkimushaasteet

Tutkimuksen vahvuutena voidaan pitää riittävän suurta tutkimusjoukkoa ja uuden tiedon tuottamista yksinäisyyden, omaehtoisen yksinolon, vanhemmille uskoutumisen ja kouluviihtyvyyden välisistä yhteyksistä. Vahvuudeksi voidaan nähdä myös se, että yksinäisyyttä tarkasteltiin nuoren henkilökohtaisena kokemuksena.

Tuloksia tulkitessa on kuitenkin hyvä huomioida muutamia tutkimukseen liittyviä rajoituksia. Ensinnäkin, tutkimus oli poikakeikkaustutkimus. Jatkossa yhteydet olisi tärkeä varmentaa pitkittäistutkimuksen avulla. Toisena rajoitteena voidaan pitää sitä, että nuorten yksinäisyyden kokemusta kartoitettiin vain kahdella kysymyksellä. Kolmantena rajoitteena voidaan pitää sitä, että nuorten omaehtoista yksin olemista

kartoitettiin vain yhdellä kysymyksellä, jonka vastauskaala oli melko suppea. Tutkimuksessa ei myöskään selvitetty tarkemmin sitä, miksi nuori on mieluummin yksin kuin muiden kanssa, tai sitä, kokeeko nuori yksin olemisen kielteisenä vai myönteisenä.

Lisätutkimusta tarvitaankin koulussa yksin olemisen syistä ja sen herättämistä tunteista, mutta myös kestosta. Jatkossa olisi myös tärkeää tarkastella tarkemmin sukupuolen roolia vanhemmille uskoutumisessa. On esimerkiksi mahdollista, että osa nuorista uskoutuu äidilleen ja osa isälleen ja että myös lapsen sukupuoli vaikuttaa siihen, kenelle nuori uskoutuu.

Johtopäätökset

Tämä tutkimus toi vahvistusta oletukselle, että nuoren uskoutuminen vanhemmalleen on yhteydessä parempaan kouluviihtyvyyteen ja vähäisempään yksinäisyyteen. Yksinäisyyden kokemus voi koulun ja vertaisryhmän lisäksi pahimmillaan ulottua nuoren elämän kaikille osa-alueille ja seurata nuorta vuodesta toiseen. Pitkään jatkunut yksinäisyyden tunne voi heijastua nuoren hyvinvointiin ja vaikuttaa kielteisesti hänen itseään ja tulevaisuuttaan koskeviin uskomuksiin ja toiveisiin. Vanhemmat voivat osaltaan estää yksinäisyyden kielteisiä vaikutuksia luomalla avoimen, luottamuksellisen, turvallisen ja ennen kaikkea kuuntelevan ilmapiirin, jossa vanhempi on oikeasti läsnä. Nuoruudessa alkanut yksinäisyys on pitkittyessään ja syrjäytymiseen johtaessaan kansantaloudellisesti merkittävä haaste, jonka ehkäisyssä vanhemmat voivat olla avainasemassa.

Yksinolon todettiin heikentävän kuudesluokkalaisten kouluviihtyvyyttä etenkin

niiden nuorten kohdalla, jotka uskoutuivat vanhemmilleen vain vähän. Runsaan vanhemmille uskoutumisen havaittiin sen sijaan suojaavan yksinolon haitalliselta yhteydeltä kouluviihtyvyyteen. Aikaisemmissa tutkimuksissa on myös havaittu (Junttila & Vauras, 2009; McGuire & Clifford, 2000), että yksinäisyys siirtyy vanhemmilta lapsille esimerkiksi perittyjen ominaisuuksien kuten ujuden, mutta myös mahdollisesti kodin vuorovaikutussuhteiden kautta. Yksinäisyyden periytyvyyden geenitutkimus on vielä alkutekijöissään. On kuitenkin mahdollista, että vaikka vanhempi itsekkin olisi yksinäinen, hän voi uskoutumisen ilmapiiiriä rakentamalla omalta osaltaan estää yksinäisyyden siirtymistä sukupolvelta toiselle.

Kirjoittajatiedot:

Sanna Kyllönen, opiskelija, Jyväskylän yliopisto, Psykologian laitos.
 Riikka Hirvonen, tutkijatohtori, Jyväskylän yliopisto, Psykologian laitos.
 Timo Ahonen, professori, Jyväskylän yliopisto, Psykologian laitos.
 Noona Kiuru, yliopistotutkija, Jyväskylän yliopisto, Psykologian laitos.

LÄHTEET

- Acquah, E. O., Topalli, P. Z., Wilson, M. L., Junttila, N. & Niemi, P. M. (2015). Adolescent loneliness and social anxiety as predictors of bullying victimisation. *International Journal of Adolescence and Youth*, 9, 320–331.
- Aho, S. (1996). Lapsen minäkäsitys ja itsetunto. Helsinki: Edita.
- Aho, S. & Laine, K. (1997). Minä ja muut. Kasvamisen sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Helsinki: Otava.
- Aldgate, J. & McIntosh, J. (2006). Looking after the family – A study of children looked after in care in Scotland. Edinburgh: Astron.
- Bokhorst, C. L., Sumter, S. R. & Westenberg, P. M. (2010). Social support from parents, friends, classmates, and teachers in children and adolescents aged 9 to 18 years: Who is perceived as most supportive? *Social Development*, 19, 417–426.
- Boomsma, D. I., Cacioppo, J. T., Muthén, B., Asparouhov, T. & Clark, S. (2007). Longitudinal genetic analysis for loneliness in Dutch twins. *Twin Research and Human Genetics*, 10, 267–273.
- Brannen, J., Heptinstall, E. & Bhopal, K. (2000). *Connecting Children: Care and Family Life in Later Childhood*. Lontoo: RoutledgeFalmer.
- Buhrmester, D. & Prager, K. (1995). Patterns and functions of self-disclosure during childhood and adolescence. Teoksessa K. J. Rotenberg (toim.), *Disclosure processes in children and adolescents* (s. 10–56). New York: Cambridge University Press.
- Buhs, E. S. & Ladd, G. W. (2001). Peer rejection as an antecedent of young children's social adjustment: An examination of mediating processes. *Developmental Psychology*, 37, 550–560.
- Cacioppo, J. T., Cacioppo, S. & Boomsma, D. I. (2014). Evolutionary mechanisms for loneliness. *Cognition and emotion*, 28, 3–21.
- Cacioppo, J. T. & Patrick, W. (2008). *Loneliness. Human Nature and the need for Social Connection*. New York: W.W. Norton & Company.
- Cantell, H. (2010). Ratkaiseva vuorovaikutus. Pedagogisia kohtaamisia lasten ja nuorten kanssa. Opetus 2000 -sarja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Chaparro, M. P. & Grusec, J. E. (2015). Parent and adolescent intentions to disclose and links to positive social behavior. *Journal of Family Psychology*, 29, 49–58.
- Cheung, H. S. & Sim, T. N. (2014). Social support from parents and friends for Chinese adolescents in Singapore. *Youth and Society*, 1–17.
- Collins, N. L. & Miller, L. C. (1994). Self-disclosure and liking. *Psychological Bulletin*, 116, 457–475.

- Currie, C., Zanotti, C., Morgan, A., Currie, D., de Looze, M., Roberts, C. & Barnekow, V. (2012). Social determinants of health and well-being among young people. Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) study: international report from the 2009/2010 survey. Health Policy for Children and Adolescents, 6.
- del Valle, J. F., Bravo, A. & López, M. (2010). Parents and peers as providers of support in adolescents' social network: A developmental perspective. *Journal of Community Psychology*, 38, 16–27.
- Driscoll, K. & Pianta, R. C. (2011). Mothers' and fathers' perceptions of conflict and closeness in parent-child relationships during early childhood. *Journal of Early Childhood and Infant Psychology*, 11, 1–24.
- Finkenauer, C., Engels, R. & Meeus, W. (2002). Keeping secrets from parents: Advantages and disadvantages of secrecy in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 31, 123–136.
- Galvin, K. M. & Brommel, B. J. (2000). Family communication: Cohesion and change. New York: Longman.
- Hannus-Gullmets, B. (1984). Kouluviihtyvyyden pohjoismaissa. Helsinki: Kouluhallitus. Kokeilu- ja tutkimustoimisto.
- Hawkey, L. C., Browne, M. W. & Cacioppo, J. T. (2005). How can I connect with thee? Let me count the ways. *Psychological Science*, 16, 798–804.
- Heinrich, L. M. & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: A literature review. *Clinical Psychology Review*, 26, 695–718.
- Huebner, E. S., Hills, J. & Jiang, X. (2013). Teoksessa C. Proctor & P. A. Linley (toim.), Research, applications and interventions for children and adolescents. A positive psychology perspective. New York: Springer.
- Joronen, K. & Åstedt-Kurki, P. (2005). Familial contribution to adolescent subjective well-being. *International Journal of Nursing Practice*, 11, 125–133.
- Junttila, N. (2010). Social competence and loneliness during the school years – Issues in assessment, interrelations and intergenerational transmission. *Annales Universitatis Turkuensis, sarja B, osa 325*.
- Junttila, N. (2015). Kavereita nolla: Lasten ja nuorten yksinäisyys. Helsinki: Tammi.
- Junttila, N. (2016a). Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa J. Saari (toim.), Yksinäisten Suomi (s. 52–72). Helsinki: Gaudeamus.
- Junttila, N. (2016b). Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa J. Saari (toim.), Yksinäisten Suomi (s. 149–163). Helsinki: Gaudeamus.
- Junttila, M. & Vauras, M. (2009). Loneliness of school-aged children and their parents. *Scandinavian Journal of Psychology*, 50, 211–219.
- Kangasniemi, J. (2008). Yksinäisyyden kokemisen avainkomponentit Yleisradion tekstitelevision Nuorten palstan kirjoituksissa. Väitöskirja. Jyväskylä: Jyväskylä University Printing House.
- Keltikangas-Järvinen, L. (2008). Hyvä itsetunto. 18. painos. Helsinki: WSOY.
- Kiuru, N., Burk, W. J., Laursen, B., Nurmi, J.-E. & Salmela-Aro, K. (2012). Is depression contagious? A test of alternative peer socialization mechanisms of depressive symptoms in adolescent peer networks. *Journal of Adolescent Health*, 50, 250–255.
- Kiuru, N., Pakarinen, E., Vasalampi, K., Silinskas, G., Aunola, K., Poikkeus, A.-M.,
- Metsäpelto, R.-M., Lerkkanen, M.-K. & Nurmi, J.-E. (2014). Task-focused behavior mediates the associations between supportive interpersonal environments and students' academic performance. *Psychological Science*, 25, 1018–1024.
- Konu, A. (2002). Oppilaiden hyvinvointi koulussa. [Sähköinen väitöskirja.] Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto. Terveystieteen laitos. Haettu 25.5.2016 osoitteesta <https://tampub.uta.fi>. ISSN 1456-954X.
- Korkiamäki, R. & Ellonen, N. (2010). Ikäoverisuhteet sosiaalisina resursseina yläkouluikässä. *Nuorisotutkimus*, 28, 28–35.
- Kämppe, K., Välimaa, R., Ojala, K., Tynjälä, J., Haapasalo, I., Villberg, J. & Kannas, L. (2012). Koulukokemusten kansainvälistä vertailua 2010 sekä muutokset Suomessa ja Pohjoismaissa 1994–2010 – WHO-koululaistutkimus (HBSC Study). Koulutuksen seurantaraportti, 8. Helsinki: Opetushallitus.
- Ladd, G. W. (2005). Children's peer relations and social competence. A century of progress. Lontoo: Yale University Press.
- Ladd, G. W., Herald-Brown, S. L. & Reiser, M. (2008). Does chronic classroom peer rejection predict the development of children's classroom participation during the grade school years. *Child Development*, 79, 1001–1015.
- Larson, R. W. (1999). The uses of loneliness in adolescence. Teoksessa K. J. Rotenberg & S. Hymel (toim.), Loneliness in childhood and adolescence (s. 244–262). Cambridge, Englanti: Cambridge University Press.
- Linnakylä, P. & Malin, A. (1997). Oppilaiden profiloituminen kouluviihtyvyyden arvioinnissa. *Kasvatus*, 28, 112–127.
- Marcoen, A. & Goossens, L. (1993). Loneliness. Attitude towards aloneness and solitude: Age differences and developmental significance during adolescence. Teoksessa S. Jackson & H. Rodrigues-Tomé (toim.), Adolescence and its social worlds (s. 197–227). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

- McGuire, S. & Clifford, J. (2000). Genetic and environmental contributions to loneliness in children. *Psychological Science*, 11, 487–491.
- Paju, P. (2011). Koulua on käytävä. Etnografinen tutkimus koululuokasta sosiaalisena tilana. Nuorisotutkimusverkosto/ Nuorisotutkimusseura, julkaisuja 115. Helsinki.
- Piironen-Malmi, U. & Strömberg, S. (2008). Välittämisen pedagogiikka. Helsinki: Otava.
- Poutanen, O., Koivisto, A. M., Joukamaa, M., Mattila, A. & Salokangas, R. K. (2007). The depression scale as a screening instrument for a subsequent depressive episode in primary healthcare patients. *The British Journal of Psychiatry: The Journal of Mental Science* 191, 50–54.
- Raja, N. S., McGee, R. & Stanton, W. R. (1992). Perceived attachments to parents and peers and psychological well-being in adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 21, 471–485.
- Rotenberg, K. J. & Hymel, S. (1999). Loneliness in childhood and adolescence. Cambridge: Cambridge University Press.
- Rubin, K. H., Burgess, K. B. & Coplan, R. J. (2002). Social withdrawal and shyness. Teoksessa P. K. Smith & C. H. Hart (toim.), *Blackwell Handbook of Childhood Social Development* (s. 329–352). Oxford, UK: Blackwell Publishing.
- Ruiz-Casares, M. (2012). When it's just me at home, it hits me that I'm completely alone: An online survey of adolescents in self-care. *Journal of Psychology*, 146, 135–153.
- Ryan, R. M. & Deci, E. L. (2000). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54–67.
- Salmivalli, C. (2005). Kaverien kanssa. Vertaissuhteet ja sosiaalinen kehitys. Opetus 2000 -sarja. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Salokangas, R. K. R., Poutanen, O. & Stengård, E. (1995). Screening for depression in primary care: Development and validation of the depression scale, a screening instrument for depression. *Acta Psychiatrica Scandinavica* 92, 10–16.
- Scott, J. & Hill, M. (2006). The health of looked after and accommodated children. Edinburgh: Social Work Inspection Agency.
- Stattin, H. & Kerr, M. (2000). Parental monitoring. A reinterpretation. *Child Development*, 71, 1072–1085.
- Suomen virallinen tilasto (SVT). (2014). Lapsista 82 prosenttia kahden vanhemman perheessä. Vuosikatsaus 2014. [Verkkójulkaisu]. Helsinki: Tilastokeskus. Haettu 8.1.2016 osoitteesta http://www.stat.fi/til/perh/2014/02/perh_2014_02_2015-11-27_kat_005_fi.html. ISSN 1798-3215.
- Suomen virallinen tilasto (SVT). (2015). Väestön koulutus rakenne. [Verkkójulkaisu]. Helsinki: Tilastokeskus. Haettu 8.1.2016 osoitteesta <http://www.stat.fi/til/vkour>. ISSN=1799-4586.
- Tasopoulos-Chan, M. & Smetana, J. G. (2009). How much do I tell thee? Strategies for managing information to parents among American adolescents from Chinese, Mexican and European backgrounds. *Journal of Family Psychology* 23, 364–374.
- Tiilikainen, E. (2016). Polkuja yksinäisyyteen. Teoksessa J. Saari (toim.), *Yksinäisten Suomi* (s. 129–148). Helsinki: Gaudeamus.
- Weiss, R. S. (1973). Loneliness. The Experience of Emotional and Social Isolation. Cambridge Mass: MIT Press.
- Vaquera, E. (2009). Friendship, educational engagement, and school belonging: Comparing Hispanic and White adolescents. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 31, 492–514.
- Vanhalst, J., Gibb, B. E. & Prinstein, J. (2017). Lonely adolescents exhibit heightened sensitivity for facial cues of emotion. *Cognition and Emotion*, 31, 37–383.
- Välimaa, R., Kannas, L. & Pötsönen, R. (1994). Sosiaalisen tuen ja yksinäisyyden kokemisen yhteys itsetuntoon 11–15-vuotiailla koululaisilla. WHO-koululaistutkimus. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti. Supplementti, 31.