

Ellen Kotajärvi & Fanni Syri

NUORTEN YKSINÄISYYS JA SEN TAUSTATEKIJÄT: PSYKOLOGISET, BIOLOGISET JA SOSIAALISET NÄKÖKULMAT

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

NUORTEN YKSINÄISYYS JA SEN TAUSTATEKIJÄT: PSYKOLOGISET, BIOLOGISET JA SOSIAALISET NÄKÖKULMAT

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus

Ellen Kotajärvi & Fanni Syri
Opinnäytetyö
Syksy 2024
Sosiaalian tutkinto-ohjelma
Oulun ammattikorkeakoulu

TIIVISTELMÄ

Oulun ammattikorkeakoulu
Sosiaalialan tutkinto-ohjelma, Sosionomi

Tekijä(t): Ellen Kotajärvi & Fanni Syri

Opinnäytetyön nimi: Nuorten yksinäisyys ja sen taustatekijät: psykologiset, biologiset ja sosiaaliset näkökulmat

Työn ohjaaja(t): Merja Savolainen & Päivi Tervasoff

Työn valmistumislukukausi ja -vuosi: Syksy 2024

Sivumäärä: 36

Opinnäytetyön taustana oli nuorten yksinäisyyden yleistyminen ja sen negatiiviset vaikutukset heidän hyvinvointiinsa ja kehitykseensä. Tämän työn tavoitteena oli tunnistaa nuorten yksinäisyyden keskeiset taustatekijät ja koota yhteen ajantasaista tietoa, joka tukee nuorten parissa työskenteleviä ammattilaisia ja päätöksentekijöitä kehittämään tehokkaampia ennaltaehkäisyjä ja interventiokeinoja.

Opinnäytetyö toteutettiin kuvailevana kirjallisuuskatsauksena. Aineisto kerättiin EBSCO-, Finna- ja Google Scholar -tietokannoista käyttäen hakusanoina muun muassa ”yksinäisyys”, ”syrjäytyminen” ja ”nuoret”. Tutkimusmenetelmänä käytimme sisällönanalyysia, jossa analysoimme valittuja artikkeleja kolmivaiheisesti: valmistelu, aineiston järjestely ja tulosten raportointi.

Tutkimuskysymys:

1. Millaisia tekijöitä on nuorten ja nuorten aikuisten yksinäisyyden taustalla?

Tulokset osoittavat, että nuorten yksinäisyyteen vaikuttavat monet eri tekijät, kuten sosiaalisten verkostojen puute, itsetunnon ongelmat ja sosioekonomiset haasteet. Sosiaalinen syrjäytyminen, perheen ongelmat ja psykologiset tekijät, kuten tunteiden säätelyn vaikutukset, korostuivat merkittävänä yksinäisyyden taustatekijöinä.

Johtopäätöksissä todettiin, että yksinäisyyden ehkäisemiseksi olisi tärkeää tunnistaa ja puuttua näihin riskitekijöihin varhaisessa vaiheessa. Opinnäytetyön tulokset tarjoavat hyödyllistä tietoa sosiaalialan ammattilaisille, jotka voivat hyödyntää tätä tietoa kehittääkseen ja kohdentaa tukipalveluita paremmin. Käytännön työelämässä tuloksia voidaan soveltaa esimerkiksi nuorisotyössä, jossa voidaan painottaa sosiaalisten taitojen kehittämistä ja itsetunnon vahvistamista.

Asiasanat: yksinäisyys, nuoret, riskitekijät, syrjäytyminen, sosiaalinen verkosto, itsetunto

ABSTRACT

Oulu University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services, Bachelor of Social Services

Author(s): Ellen Kotajärvi & Fanni Syri

Title of thesis: Youth Loneliness and Its Background Factors: Psychological, Biological, and Social Perspectives

Supervisor(s): Merja Savolainen & Päivi Tervasoff

Term and year when the thesis was submitted: Autumn 2024

Number of pages: 36

The background of the thesis was the increasing prevalence of loneliness among young people and its negative impacts on their well-being and development. The aim of this study was to identify the key underlying factors of loneliness among young people and to compile up-to-date information that supports professionals and decision-makers working with youth in developing more effective preventive measures and interventions.

Thesis was conducted as a descriptive literature review. The data was collected from the EBSCO, Finna, and Google Scholar databases using keywords such as "loneliness," "social exclusion," and "youth." We used content analysis as the research method, analyzing selected articles in three phases: preparation, data organization, and reporting of results.

Research Question:

1. What factors underlie loneliness among young people and young adults?

The results indicate that many different factors influence youth loneliness, including a lack of social networks, self-esteem issues, and socioeconomic challenges. Social exclusion, family problems, and psychological factors such as difficulties in emotional regulation emerged as significant underlying factors of loneliness.

The conclusions stated that it is important to identify and address these risk factors at an early stage to prevent loneliness. The results of the thesis provide useful information for social work professionals, who can use this information to better develop and target support services. In practical work life, the results can be applied, for example, in youth work, where emphasis can be placed on developing social skills and strengthening self-esteem.

Keywords: loneliness, youth, risk factors, social exclusion, social network, self-esteem

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	6
2	NUORUUS	8
2.1	Nuoruuden kehitysvaiheet	8
2.2	Yksinäisyys nuoruusiässä	9
3	YKSINÄISYYDEN SOSIAALISET JA EMOTIONAA LISET UL OTTUVUUDET	10
3.1	Yksinäisyyden ulottuvuudet: Sosiaalisten verkostojen merkitys ja yhteiskunnalliset vaikutukset	10
3.2	Nuoruusiän kehityksen haasteet: Tunne-elämän merkitys ja sosiaalisten konfliktien vaikutus	11
3.3	Yksinäisyyden riskitekijät	12
4	TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMY S	14
4.1	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite	14
4.2	Tutkimuskysymys	14
4.3	Omat oppimistavoitteet	15
5	TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN	16
5.1	Aineiston hankkiminen	16
5.2	Löytynyt aineisto	18
5.3	Aineiston analyysi	19
5.4	Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys	22
6	TUTKIMUKSEN TULOKSET	24
6.1	Nuorten yksinäisyyden taustalla: Sosiaaliset verkostot ja yhteiskunnalliset tekijät ...	24
6.1.1	Sosioekonomiset haasteet	25
6.1.2	Sosiaaliset konfliktit ja syrjäytyminen	26
6.2	Psykologiset, biologiset ja kehitykselliset tekijät	27
6.2.1	Itseluottamuksen ja tunteiden säätelyn vaikutukset	28
7	JOHTOPÄÄTÖKSET	30
8	POHDINTA	32
	LÄHTEET	34

1 JOHDANTO

Opinnäytetyö keskittyy nuorten yksinäisyyteen, mikä on noussut merkittäväksi yhteiskunnalliseksi huolenaiheeksi. Nuorten yksinäisyyteen vaikuttavat monenlaiset tekijät. Näitä ovat muun muassa lapsuudessa koettu kaltoinkohtelu, digitaalisten laitteiden runsas käyttö, perheen dynamiikan muutokset, kouluelämän haasteet, erilaiset stressaavat elämäntapahtumat, sekä heikot sosiaaliset ja sosiokognitiiviset taidot. (Lyyra ym. 2019, 45.) Tässä opinnäytetyössä käytetty nuorten määritelmä noudattaa Nuorisolakia, joka määrittelee nuoriksi henkilöt, jotka ovat alle 29-vuotiaita (Nuorisolaki 1258/2016, 1:3.1 §).

Yksinäisyys on monimuotoinen ilmiö, joka kytkeytyy tiiviisti yhteiskunnallisiin muutoksiin. Yksinäisyys ilmentää yksilön syvää tarvetta sosiaaliseen vuorovaikutukseen, mikä perustuu ihmisten väliseen sosioemotionaaliseen vuorovaikutukseen. Tämän vuorovaikutuksen kautta yksilön hyvinvointi ja terveys linkittyvät toisiinsa. (Saari 2016b, 33.) Opinnäytetyössä tarkastellaan erityisesti nuoruusikää, joka on keskeinen ajanjakso terveiden ihmissuhteiden oppimisessa. Nuoruudessa tapahtuvat muutokset, kuten irrottautuminen vanhemmista ja identiteetin rakentaminen. Nämä muutokset korostavat ikätovereiden merkitystä. Vertaissuhteet tarjoavat nuorelle mahdollisuuden oppia tärkeitä sosiaalisia taitoja, kuten empatiaa, toisten huomioimista ja luottamusta. (Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023.)

Opinnäytetyössä pyritään ymmärtämään nuorten yksinäisyyden taustalla olevia tekijöitä kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla. Tavoitteena on syventää olemassa olevaa tutkimustietoa ja tarkastella yksinäisyyteen vaikuttavia tekijöitä sosiaalisesta, psykologisesta, biologisesta ja yhteiskunnallisesta näkökulmasta. Lisäksi pyrimme valottamaan nuorten yksinäisyyden ilmiötä ja tarjoamaan tietoa, joka voi auttaa kehittämään tehokkaita ennaltaehkäiseviä toimenpiteitä. Tutkimus nuorten yksinäisyydestä on tärkeää, sillä se auttaa ymmärtämään ilmiön moninaisuutta ja syvyyttä. Nuorten yksinäisyyden syiden selvittäminen voi tarjota arvokasta tietoa siitä, miten yksinäisyyttä voidaan ennaltaehkäistä ja miten tukea voidaan tarjota tehokkaammin. Syvälinen ymmärrys näistä tekijöistä voi auttaa kehittämään kohdennettuja tukimuotoja, jotka vastaavat nuorten tarpeisiin paremmin.

Sosionomin kompetenssit tukevat yksinäisyyden taustatekijöiden tutkimusta nuorten parissa monella tavalla. Sosiaalialan eettinen osaaminen ja asiakastyön taidot mahdollistavat yksilöllisen ja

empaattisen kohtaamisen nuorten kanssa, kun taas sosiaalialan palvelujärjestelmä osaaminen auttaa tunnistamaan tukimuotoja, joilla voidaan puuttua yksinäisyyteen. Kriittinen ja osallistavuutta edistävä yhteiskuntaosaaminen tarjoaa valmiuksia tarkastella yksinäisyyttä laajempana yhteiskunnallisena ilmiönä. Tutkimuksellinen kehittämisosaaminen tukee ilmiön syvällisempää ymmärtämistä ja uusien ratkaisumallien kehittämistä. (Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkosto 2023.)

Yksinäisyyden tutkimus on ajankohtaista sosionomin näkökulmasta, koska sosiaalialan ammattilaisilla on merkittävä rooli nuorten hyvinvoinnin edistämisessä. Yksinäisyys voi olla merkittävä tekijä, joka altistaa nuorten mielenterveysongelmille, opiskelun haasteisiin ja vaikeuksille sosiaalisten suhteiden luomisessa. Sosionomien on tärkeää tuntee yksinäisyyden syyt ja seuraukset, jotta he voivat havaita ongelmat varhaisessa vaiheessa ja puuttua niihin nopeasti. Tieto tutkimuksesta auttaa suunnittelemaan räätälöityjä interventioita ja tukiohjelmia, jotka voivat tehokkaasti vähentää yksinäisyyden vaikutuksia. Yleisesti ottaen nuorten yksinäisyyden tutkimus tukee sosionomeja tarjoamaan tehokasta ja merkityksellistä tukea nuorten hyvinvointiin ja kehitykseen.

2 NUORUUS

Nuoruus on merkittävä siirtymävaihe lapsuudesta aikuisuuteen, ja siihen liittyy monia fyysisiä, psyykkisiä ja sosiaalisia muutoksia. Nuoruuden kehitysvaiheet voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen, joista jokainen sisältää omat erityispiirteensä. Kehityksen aikana nuori rakentaa identiteettiään ja oppii sosiaalisia taitoja, mutta samalla hän voi kohdata haasteita, kuten yksinäisyyttä. Tämä voi vaikuttaa nuoren hyvinvointiin ja elämänhallintaan pitkälle aikuisuuteen. Nuoruusiän yksinäisyys on yleinen ilmiö, joka saattaa johtua psyykkisistä ja sosiaalisista tekijöistä. Nämä tekijät vaikuttavat nuoren tulevaan kehitykseen. (Terveiden ja hyvinvoinninlaitos 2024; Müller & Lehtonen 2016; Välimäki, Aaltonen & Kivijärvi 2020.)

2.1 Nuoruuden kehitysvaiheet

Nuoruus jaetaan kolmeen eri vaiheeseen, jotka ovat varhaisnuoruus 12–15-vuotiaat, keskinuoruus 15–18-vuotiaat ja myöhäisnuoruus 18–29-vuotiaat. Varhaisnuoruuden kehitys alkaa fyysisestä puberteetista, joka merkitsee siirtymistä lapsuudesta aikuisuuteen. Tämä vaihe sisältää nopeita fyysisiä muutoksia, kuten kasvupyrähdyksiä ja kehonmuutoksia, jotka voivat olla hyvin havaittavissa. Käytös saattaa myös muuttua, kun nuori yrittää hahmottaa identiteettiään ja hahmottaa ympärillä olevaa maailmaa. Ihmissuhteiden dynamiikka voi olla hyvin vaihtelevaa. Nuori oppii sosiaalisia taitoja ja kokeilee erilaisia rooleja ja suhteita vertaisiinsa. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2024.)

Keskinuoruuden aikana murrosiän myrskyisimmät vaiheet ovat yleensä jo tasoittuneet. Nuori astuu ammattikouluun tai lukioon yleensä rauhallisempana ja rentoutuneempana verrattuna aikaan, jolloin hän oli vielä yläasteella ja saattoi olla vilkas ja levoton. (Suomalainen 2012.) Keskittyminen oman identiteetin rakentamiseen on olennaista keskinuoruudessa. Nuoren jatkaessaan irtautumista vanhemmistaan ja muista auktoriteeteista, tarve tukeen ja ohjaukseen säilyy voimakkaana. (Lindholm 2019.)

Myöhäisnuoruudessa nuorten käyttäytyminen ja persoonallisuuden piirteet alkavat vakiintua. He osoittavat myös lisääntynyttä kiinnostusta yhteiskuntaa kohtaan ja osallistuvat siihen aktiivisemmin, kuin aiemmin. (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2024.) Kohti aikuisuutta siirtyminen merkitsee monia muutoksia ja haasteita nuoren elämässä. Tulevaisuuden suunnitelmat, kuten ammatinvalinta,

alkavat nousta esiin ja vaativat harkittuja päätöksiä. Samalla nuori saattaa pohtia parisuhteen merkitystä ja etsiä kumppania, jonka kanssa jakaa elämänsä. Arvot ja vakaumukset alkavat selkiytyä. Nuori muodostaa käsityksen siitä, millaisia periaatteita haluaa noudattaa omassa elämässään. Itsenäisen elämän tavoittelu on myös tärkeä osa aikuisuuteen kasvamista, kun nuori alkaa ottaa vastuuta omista päätöksistään ja toimistaan. Kaikki nämä osa-alueet yhdessä muodostavat polun kohti aikuisuutta, joka on täynnä sekä jännitystä, että mahdollisuuksia. (Lindholm 2019.)

2.2 Yksinäisyys nuoruusiässä

Nuoruusiässä tapahtuvien biologisten ja psyykkisten muutosten myötä nuoren mieli on herkempi haavoittumaan erilaisista ihmissuhteisiin liittyvistä haasteista. Murrosiässä yksinäisyyden ajoittainen kokeminen on melko yleistä. Tämä on yhteydessä nuoruusiässä tapahtuvaan mielen kehitykseen. Nuoruusikäisen aivojen kehitys on kesken vielä kahdenkymmenen ikävuoden jälkeenkin, jolloin kehittyvät aivojen etuotsalohkot. Etuotsalohkot ovat tärkeitä vuorovaikutustaitojen ja itsetuntemuksen kehittymisen kannalta. Nuoruusiässä tapahtuva jatkuva yksinolo ja ystävien puute voivat lisätä riskiä sairastua psyykkisesti. Vakavat psyykkiset ongelmat nuoruudessa voivat haitata puolestaan aikuistumista elämänhallintataitojen puutteellisen kehityksen vuoksi. (Müller & Lehtonen 2016, 77; 86.)

Yksinäinen henkilö pyrkii välttämään tilanteita, joissa hänen yksinäisyytensä voisi tulla esille. Tämän vuoksi hän vetäytyy usein kotiin yksin. Tällainen eristäytyminen estää sosiaalisten taitojen kehittymisen, mikä johtaa siihen, että muiden ihmisten kanssa toimiminen tuntuu hankalalta. Ei siis ole yllättävää, että hän kokee olonsa kiusalliseksi sosiaalisissa tilanteissa. Läheiset ihmissuhteet ja sosiaaliset verkostot muodostuvat usein nuoruudessa. Nuoren jäädessä täysin syrjään, ystävyyssuhteet saattavat korvautua ammattiauttajilla, kuten nuorisotyöntekijöillä tai lääkäreillä. Tämän takia tavallinen arkinen keskustelu voi tuntua vieraalta. (Haapamatti 2023.)

Elämänvaiheena nuori aikuisuus tarjoaa erityiset puitteet yksinäisyyden kokemuksille erilaisten siirtymävaiheiden ja muutosten vuoksi. Nuorena aikuisena vastaan tulee esimerkiksi taloudellinen itsenäistyminen lapsuuden kodistaan, mikä tarkoittaa usein omilleen muuttamista. Myös sosiaaliset suhteet muuttuvat nuorena aikuisena esimerkiksi parisuhteiden muodostamisen tai jopa perheen perustamisen myötä. Lisäksi elämänvaiheeseen kuuluu oman opiskelualan ja ammatinvalinnan pohtiminen. (Välimäki, Aaltonen & Kivijärvi 2020, 24.)

3 YKSINÄISYYDEN SOSIAALISET JA EMOTIONAA LISET ULOTTUVUUDET

Yksinäisyys on henkilökohtainen kokemus, jossa pelkkä sosiaalisten suhteiden lukumäärä ei ole ratkaiseva tekijä. Se voidaan määritellä tilanteeksi, jossa yksilön sosiaaliset suhteet eivät täytä hänen odotuksiaan. Yksinäisyyden kokemiseen vaikuttavat yksilölliset tekijät, kuten sosiaalisten suhteiden laatu ja niiden merkityksellisyys yksilölle. Tämä voi ilmetä joko vähäisenä sosiaalisena vuorovaikutuksena tai suhteiden sisällöllisten puutteiden kautta. On tärkeää ymmärtää, että jokaisella yksilöllä on omat tarpeensa ja mieltymyksensä sosiaalisten suhteiden suhteen. (Elovainio & Komulainen 2023; Ruuskanen 2011; Junttila 2022, 15.)

Yhteiskunta on kokenut merkittäviä muutoksia viimeisten vuosikymmenten aikana, ja yksinäisyyden ilmeneminen ja vaikutukset vaihtelevat eri ihmisryhmien välillä. Yhteiskunnallinen epätasa-arvo voi johtaa yksinäisyyteen erilaisten välillisten tekijöiden kautta, kuten koettu yhteiskunnallinen asema. Tämä vaikuttaa yksinäisyyden seurauksiin, sillä korkeammassa sosioekonomisessa asemassa olevat kärsivät vähemmän yksinäisyyden negatiivisista vaikutuksista, ja heidän hyvä taloudellinen asemansa toimii suojana. (Heiskanen & Saaristo 2011, 15; Saari 2016b, 11–12.)

3.1 Yksinäisyyden ulottuvuudet: Sosiaalisten verkostojen merkitys ja yhteiskunnalliset vaikutukset

Sosiaalinen verkosto koostuu ihmisen nykyisistä ihmissuhteista, niiden rakenteesta ja vuorovaikutuksesta. Merkitys näkyy siinä, kuinka hyvin se vastaa ihmisen odotuksiin ja tarpeisiin. (Tiikkainen & Pynnönen 2018,1.) Verkoston merkityksen korostuessa sosiaalisen identiteetin ja tuen lähteenä, on huomattava, että sosiaalisessa yksinäisyydessä ulkopuolisuuden ja poissuljetuksi tulemisen kokemukset ovat yleisiä. Henkilöiltä voi puuttua merkityksellisiä sosiaalisia verkostoja, joiden kautta hän voisi viettää aikaa ja saada emotionaalista tukea. Vaikka henkilö olisi osa erilaisia sosiaalisia verkostoja, ne saattavat tuntua riittämättömiltä ja jopa pahentaa yksinäisyyden tunnetta, jos ne eivät täytä hänen emotionaalisia tarpeitansa. (Junttila 2015, 35.)

Yksinäisyyden vaikutukset eivät kuitenkaan jakaudu tasaisesti väestön keskuudessa. Yhteiskunnallinen epätasa-arvo voi johtaa yksinäisyyteen välillisten tekijöiden, kuten sosiaalisen aseman kautta. Taloudellisesti heikommassa asemassa olevat ihmiset kokevat yksinäisyyttä useammin, ja

heidän kohdallaan sen negatiiviset vaikutukset terveyteen ja hyvinvointiin ovat suuremmat. Korkeammassa sosioekonomisessa asemassa olevat sen sijaan saavat taloudellista suojaa yksinäisyyden kielteisiä seurauksia vastaan. (Saari 2016b, 11–12.) Tämä osoittaa, kuinka yksilön asema ja yhteiskunnan tarjoamat resurssit kietoutuvat tiiviisti yhteen yksinäisyyden kokemuksen kanssa.

Samalla, kun yhteiskunnan palvelujärjestelmien tavoitteena on tarjota yksilöllistä tukea, jota nuoret erityisesti pitävät tärkeänä osana hyvää kohtaamista (Suurpää, Huhta & Pitkänen 2022, 152), on yksinäisyyden ehkäisyssä tärkeää ottaa huomioon yhteiskunnallisen vastuun jakautuminen eri sektorien välillä. Perinteinen sektorijako, julkinen, yksityinen, kolmas sektori, sekä läheisverkostot, toimivat edelleen hyödyllisenä kehyksenä tarkastellessa, kuinka erilaiset toimijat voivat auttaa ehkäisemään yksinäisyyttä ja tarjoamaan tukea yksilölle. (Grönlund & Falk 2016, 254.)

Yksinäisyys voidaan jakaa emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen. Emotionaalisessa yksinäisyydessä ihminen kokee henkisen yhteyden puutteen muihin ihmisiin, vaikka hänellä saattaa olla kontakteja. Emotionaalinen yksinäisyys voi johtaa levottomuuden, ahdistuksen ja toivottomuuden tunteisiin, ja pitkään jatkuessaan se voi aiheuttaa vakavia psyykkisiä ongelmia, kuten sosiaalisten fobioiden ja masennuksen kehittymistä. Tämä koskettaa erityisesti lapsia ja nuoria, joilla on suurempi riski ajautua yhteiskunnallisten järjestelmien ulkopuolelle emotionaalisen yksinäisyyden seurauksena. (Junttila 2015, 40–42.)

Toisaalta objektiivinen yksinäisyys, joka tunnetaan myös sosiaalisena eristyneisyytenä, painottaa sosiaalisten suhteiden määrää. Objektiivinen yksinäisyys liittyy vahvasti yhteiskunnan sosioekonomiseen rakenteeseen. Vuorovaikutuksen taso eri yhteisöissä, kuten ystäväpiireissä ja naapuristossa, määrittelee yksinäisyyden kokemuksia. (Saari 2016a, 33.) Näin ollen yksinäisyyden kokemus on moniulotteinen ja sidoksissa, sekä henkilökohtaisiin tuntemuksiin, että yhteiskunnallisiin olosuhteisiin.

3.2 Nuoruusiän kehityksen haasteet: Tunne-elämän merkitys ja sosiaalisten konfliktien vaikutus

Nuoruus on kehitysvaihe, jossa tapahtuu merkittäviä muutoksia fyysisellä, psyykkisellä ja kognitiivisella tasolla. Nämä muutokset ovat tiivistä yhteydessä vuorovaikutukseen vanhempien, ikätovereiden ja ympäröivän yhteiskunnan kanssa. Nuoruusiässä kehitys ei tapahdu eristyksissä biologisista tekijöistä. Esimerkiksi se, miten aiemmin kasvu ja sosiaaliset suhteet vaikuttavat aivojen ja

mielen kehitykseen, on tärkeää. Tämä korostaa, että nuoruuden kehitykseen vaikuttavaa monenlaisia tekijöitä. (Laukkanen 2010, 60–61.)

Müller ja Lehtonen (2016, 78) tuovat esiin, että psyykkinen hyvinvointi nojaa pitkästi siihen, miten nuori pystyy käsittelemään kielteisiä tunteitaan. Kielteisten tunteiden vatvominen yksin voi lisätä psyykkistä pahoinvointia, ja siten vuorovaikutus muiden kanssa on tärkeää tunteiden hallinnan kannalta. Toisaalta he myös huomauttavat, että temperamentti, jonka säätelyyn vaikuttavat aivojen hermovälittäjäaineet ja geenit, määrittää sitä, miten ihminen reagoi tilanteisiin. Tässä yhteydessä Laukkanen (2010, 61–62) korostaa, että sosiaalisten taitojen kehitys varhaisessa iässä auttaa nuoruuden haasteissa, kuten vanhemmista irtautumisesta ja konfliktien käsittelyssä.

Nuoruuden kehitysvaihe itsessään altistaa konflikteille, sillä aivot ovat voimakkaassa murrosvaiheessa (Turkka & Saarholm 2021, 27). Ilman riittävää tukea nuori voi kokea ristiriitoja, niin ikätoverien, kuin aikuisten kanssa. Tämä voi johtaa rikolliseen käyttäytymiseen, kuten tappeluihin tai näpistelyyn. (Aaltonen ym. 2018, 4.4.) Turkka ja Saarholm (2021, 27) korostavat aikuisen roolia tunne-elämän tukijana, kun taas Kauppinen (2022, 5) täydentää, että merkitykselliset harrastukset ja aktiviteetit voivat ehkäistä konflikteja ja tukea nuoren kehitystä.

Syrjäytyminen, joka usein liittyy köyhyyteen ja huono-osaisuuteen, on nuoruusiässä erityinen riski (Marttunen, Haravuori & Santalahti 2014, 143–144). Nuorten syrjäytymiseen vaikuttavat monet tekijät, kuten sosiaalinen vuorovaikutus ja mielenterveysongelmat, jotka voivat näkyä jo varhaislapsuudessa. Laukkanen (2010, 61–62) ja Marttunen ym. (2014, 143–144) tuovat esiin, että varhaiset sosiaaliset haasteet voivat ennakoita vaikeuksia myöhemmin elämässä, kuten koulutuksen ja työelämän ulkopuolelle jäämistä.

3.3 Yksinäisyyden riskitekijät

Yksinäisyyden juurisyitä on lukuisia, kuten arkuus, vahvat asenteet, jatkuva muuttaminen, erilaisuuden kokeminen, sairaudet, psyykkiset traumat ja sattuma (Nevalainen 2009, 30–31). Myös hyvät ominaisuudet, kuten liiallinen rehellisyys, äärimmäinen sosiaalisuus ja ylenpalttinen kiltteys, voivat johtaa yksinäisyyden kokemukseen. Vaikka Nevalainen (2009, 31) korostaa erityisesti näitä yksilöllisiä piirteitä, on tärkeää huomioida, että yksinäisyyden juurisyitä ei voida tarkastella vain

yhden näkökulman kautta, sillä esimerkiksi sosiaalisen ympäristön ja yhteiskunnan rooli yksinäisyyden synnyssä on myös merkittävä (Junttila 2015, 124).

Arkuus on yksi yksinäisyyden taustalla vaikuttavista tekijöistä. Junttila (2015, 124–125) painottaa, että arkuus on osittain geneettinen piirre, mutta huomauttaa, että vanhempien epäjohtonmukainen käytös ja hermostuneisuus voivat heikentää lapsen perusturvallisuutta, mikä puolestaan saattaa johtaa arkuuteen. Nevalainen (2009, 32) taas esittää, että vahvat ja jyrkät asenteet voivat johtaa eristäytymiseen ja yksinäisyyteen, mutta toisaalta erilaisuuden kokemus, joka usein liittyy näihin asenteisiin, saattaa myös johtaa yksinäisyyteen. Tämä viittaa siihen, että sekä yksilölliset että ympäristölliset tekijät ovat keskeisiä yksinäisyyden kehityksessä.

Yksinäisyyden vaikutukset ulottuvat syvälle, ja niillä voi olla pitkäkestoisia seurauksia yksilön elämässä. Kurtelius ja Kumpulainen (2022, 81) korostavat, että yksinäisyys ei ole vain hetkellinen tunne, vaan se on tila, joka voi johtaa vakaviin psyykkisiin oireisiin, kuten eristäytyneisyyteen, ahdistukseen ja masennukseen. Tämä tukee Junttilan (2022, 124) näkemystä, jonka mukaan nuoruuden yksinäisyyden pitkittyminen voi johtaa vaikeampaan psyykkiseen oireiluun. Yksinäisyyden laaja-alaiset vaikutukset osoittavat, että kyse ei ole vain yksilön kokemuksesta, vaan yksinäisyydellä on myös yhteiskunnallisia seurauksia, kuten taloudellisten kustannusten ja yhteiskunnallisen turvallisuuden heikentymisen muodossa (Junttila 2022, 126).

Yksinäisyys vaikuttaa eri tavoin eri sukupuoliin. Junttila (2022, 125) huomauttaa, että tytöillä yksinäisyys ilmenee usein sisäänpäin kääntymisenä, heikkona itsetuntona ja ahdistuneisuutena, kun taas pojilla se voi purkautua ulospäin aggressiivisena käyttäytymisenä tai jopa väkivaltana. Tämä viittaa siihen, että yksinäisyyden ilmenemismuodot ja sen vaikutukset voivat vaihdella suuresti yksilöllisten ja sukupuolten välisten erojen mukaan. Samalla Kurtelius ja Kumpulainen (2022, 81) korostavat, että yksinäisyyden pitkäaikaiset vaikutukset voivat johtaa psyykkiseen ahdistukseen ja itseinhon, mikä korostaa ennaltaehkäisyn ja tuen merkitystä erityisesti nuorten kohdalla.

4 TUTKIMUKSEN TARKOITUS, TAVOITTEET JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tutkimuksen tarkoituksen, tavoitteiden ja tutkimuskysymyksen määrittely on keskeistä opinnäytetyön kannalta, sillä se suuntaa tutkimuksen kulkua ja auttaa jäsentämään aihetta selkeämmin. Tässä luvussa käsitellään tutkimuksen lähtökohtia, eli mitä tutkimuksella pyritään selvittämään, millaisia tavoitteita on ja mikä on tutkimuskysymys. Yksinäisyys nuorten ja nuorten aikuisten keskuudessa on monimutkainen ja monitahoinen ilmiö, jonka ymmärtäminen vaatii laaja-alaista lähestymistapaa. Näin ollen tutkimuksen tarkoitus ja tavoitteet keskittyvät erityisesti yksinäisyyden syiden ja siihen vaikuttavien tekijöiden selvittämiseen.

4.1 Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite

Tutkimuksen tarkoituksena on ymmärtää paremmin nuorten ja nuorten aikuisten yksinäisyyden taustalla olevia tekijöitä. Tämä tehdään kokonaisvaltaisesti kuvailevan kirjallisuuskatsauksen avulla. Tarkoituksena on syventyä olemassa olevaan tutkimustietoon ja tarkastella yksinäisyyttä sosiaalisen, psykologisen, biologisen ja yhteiskunnallisten tekijöiden kautta. Tarkoituksena on myös valaista nuorten yksinäisyyden ilmiötä, sekä tarjota tietoa, joka voi edistää tehokkaiden ennaltaehkäisytoimenpiteiden kehittämistä. Lisäksi tarkoituksena on herättää kiinnostusta ja tarvetta lisätutkimukselle tässä aihepiirissä.

Tavoitteena on koota yhteen olemassa olevaa tutkimustietoa ja tunnistaa yhteisiä teemoja ja trendejä, jotka vaikuttavat nuorten yksinäisyyden taustalla. Tarkoituksena on analysoida ja arvioida kirjallisuuden perusteella yksinäisyyteen vaikuttavia tekijöitä. Tavoitteena on tunnistaa mahdollisia yhteyksiä ja eroja yksinäisyyteen vaikuttavien tekijöiden välillä, sekä tarjota kattava yhteenveto nykytiedosta. Tämä voi toimia perustana jatkotutkimukselle ja käytännön toimenpiteiden kehittämiseksi nuorten yksinäisyyden ehkäisemiseksi ja lievittämiseksi.

4.2 Tutkimuskysymys

Kohdensimme tutkimuskysymyksen kohderyhmän ikähaarukan koskemaan alle 29-vuotiaita nuoria nuorisolain määrittelyn mukaisesti (Nuorisolaki 1258/2016, 1:3.1 §). Haasteena tutkimuskysymyk-

sen ikähaarukassa on kuitenkin sen laajuus. Halusimme keskittyä tutkimuksessamme yksinäisyyteen yleisellä tasolla, jonka vuoksi jätimme pois korona-ajan yksinäisyyteen liittyvät aineistot. Lopullinen opinnäytetyön tutkimuskysymys on seuraavanlainen:

Millaisia tekijöitä on nuorten ja nuorten aikuisten yksinäisyyden taustalla?

4.3 Omat oppimistavoitteet

Sosionomin kompetensseilla on useita yhteyksiä nuorten yksinäisyyteen. Tässä muutamia esimerkkejä kompetensseista, jotka ovat tärkeitä nuorten yksinäisyyden käsittelyssä. Asiakastyön osaamisessa vuorovaikutustaidot ja empatia ovat tärkeitä nuorten yksinäisyyden kohtaamisessa. Sosiaalisessa verkostotyössä on osattava tunnistaa ja hyödyntää sosiaalisia verkostoja nuorten tukemisessa ja yksinäisyyden ehkäisyssä. Sosionomi voi auttaa nuoria luomaan ja vahvistamaan sosiaalisia suhteita ja löytämään merkityksellisiä yhteyksiä vertaistensa ja yhteisönsä kanssa. Eettiset näkökulmat: Sosionomi ottaa huomioon eettiset periaatteet ja arvot nuorten yksinäisyyden käsittelyssä. Hän kunnioittaa nuorten itsemääräämisoikeutta ja yksityisyyttä sekä pyrkii toimimaan oikeudenmukaisesti ja vastuullisesti nuorten hyvinvoinnin edistämiseksi. (Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkosto 2023.)

Kirjallisuuskatsausta kirjoittamalla opimme kehittämisosaamista, eli etsimään, valikoimaan ja arvioimaan laajasti erilaisia tieteellisiä lähteitä ja kirjallisuutta aiheeseen liittyen. Tämä kehittää tiedonhankintataitoja ja kykyä arvioida lähteiden luotettavuutta. Katsausta kirjoittamalla opimme analysoimaan ja vertailemaan erilaisia tutkimuksia, teorioita ja näkökulmia, joka kehittää analyyttistä ajattelua ja kykyä ymmärtää monimutkaisia käsitteitä. Tekstiä kirjoittamalla opitaan yhdistelemään erilaisia tutkimustuloksia ja teorioita, tämä edellyttää kykyä tiivistää ja järjestellä tietoa selkeästi ja loogisesti.

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

Kuvaileva kirjallisuuskatsaus on tutkimustapa, jossa arvioidaan ja yhdistetään aiempia tutkimuksia tietyllä aihealueella. Sen avulla tunnistetaan, arvioidaan, tulkitaan ja yhdistetään olemassa olevaa tietoa. Metodin tavoitteena on tiivistää olennainen tieto ja tehdä keskeiset johtopäätökset asetettuun tutkimuskysymykseen. (Vilka 2023, 11.) Kirjallisuuskatsaus on kehittynyt rinnakkain monimuotoisen tutkimuksen kanssa ja osana muutosta kohti monimenetelmäistä -lähestymistapaa. Kuvailu ja läpinäkyvyys ovat olennaisia kirjallisuuskatsauksessa, jossa aineisto hankitaan ja prosessi dokumentoidaan huolellisesti. Kirjallisuuskatsaus yhdistää tieteellisen ja luovan prosessin, mahdollistaen oman luovuuden käytön läpinäkyvällä menettelytavalla. (Vilka 2023, 12–13.)

Kriittisyys ja systemaattisuus ohjaavat kirjallisuuskatsauksen prosessia kohti perusteltuja johtopäätöksiä ja vähentävät epäjohtamukaisuudesta johtuvia riskejä. Menettelytapa noudattaa järjestelmällisesti etenevää vaiheittaista prosessia ja määriteltyjä kriteerejä, mikä auttaa tunnistamaan olennaista tietoa tutkimuskysymykseen vastaamiseksi. (Vilka 2023, 14,16.)

Valitsimme kuvailevan kirjallisuuskatsauksen, koska nuorten yksinäisyys on sensitiivinen aihe, jonka takia nuoria ei voi haastatella tutkimuseettisistä syistä. Kirjallisuuskatsaus on hyvä tutkimusmenetelmä saada tietoa sensitiivisestä aiheesta. Tämän menetelmän avulla voidaan koota tietoa useista erilähteistä ja näkökulmista, ilman vuorovaikutusta ja haastatteluja.

5.1 Aineiston hankkiminen

Kirjallisuuskatsauksessa käytettiin aiemmin julkaistuja tutkimusmateriaaleja, jotka olivat relevantteja tutkimuksen aiheelle. Se sisältää tyypillisesti selostuksen siitä, miten aineisto on valittu. (Kangasniemi ym. 2013, 295.) Kun tutkimuskysymys ja tavoitteet kirjallisuuskatsaukselle oli määritelty, laadimme seuraavaksi strategian aineiston hankkimiseksi. Tähän strategiaan kuuluu selkeät sisäänotto- ja poissulkukriteerit. (Stolt ym. 2016, 57–58.)

Määrittelimme tutkimuksemme aineiston sisäänottokriteeriksi vuosien 2004–2024 välillä julkaistut aineistot. Tämä aikaväli valikoitui, koska kapeampi raja-
aus olisi johtanut riittämättömään määrään tutkimuskysymyksemme kannalta olennaisiin aineistoihin. Aineiston kielivalinnaksi asetimme englannin ja suomen, mikä mahdollisti laajemman aineistojen saannin. Englanninkielisissä aineistoissa

pyrimme erityisesti ottamaan huomioon eri maiden kulttuuriset erot ja niiden yhteiskunnalliset kontekstit. Rajasimme hakutuloksistamme pois aineistot, jotka käsittelevät yksinäisyyttä korona-aikana. Tämä johtui siitä, että halusimme keskittyä selvittämään niitä tekijöitä, jotka vaikuttavat nuorten yksinäisyyteen pandemiasta riippumatta. Taulukko 1 esittelee lopulliset sisäänotto- ja poissulkukriteerit.

Taulukko 1. Sisäänotto- ja poissulkukriteerit

Sisäänottokriteerit	Poissulkukriteerit
Valitut lähteet, jotka ovat julkaistu 2004–2024.	Julkaisut, jotka ovat julkaistu ennen vuotta 2004.
Tutkimus näkökulmana nuorten ja nuorten aikuisen yksinäisyys.	Tutkimus, joka käsittelee ikäihmisten yksinäisyyttä.
Lähteet, jotka vastaavat tutkimuskysymykseen.	Lähteet, jotka eivät vastaa tutkimuskysymykseen.
Tutkimusten, tieteellisten artikkelien ja muiden lähteiden kieli on suomi tai englanti.	Lähteen kieli on muu kuin englanti tai suomi.
Artikkelit, jotka ovat vertaisarvioitu ja muut tieteelliset artikkelit.	Opinnäytteet, kandi tutkielmat, pro-gradut.
Yksinäisyys, joka ei liity korona-aikaan.	Korona-ajan yksinäisyys.

Oulun ammattikorkeakoulun informaattikko antoi meille ohjeita tiedonhakuun, kuten eri tietokantojen erot, hakusanoista ja –lauseista, sekä hakutulosten rajauksesta. Tiedonhaku eri tietokannoista antoi meille kattavasti tietoa tutkittavasta aiheesta. Tietokantojen valintaan vaikuttivat opinnäytetyön aihe, josta tietoa haetaan (Stolt ym. 2016, 42.) Siksi päätimme jättää tietyt alakohtaiset tietokannat, kuten liiketalouden ja tekniikan, jotka eivät sisällä opinnäytetyömme kannalta relevanttia tietoa. Tietokantoja, joista tieto haettiin, kuten tietokannat, kirjastot, julkaisut, muut tietoresurssit, jotka olivat relevantteja nuorten yksinäisyyden taustatekijöiden tutkimukselle. Tällaisia tietokantoja olivat esimerkiksi Ebsco, Finna, Google Scholar. Taulukossa 2 esittelemme meidän hakusuunnitelmamme.

Taulukko 2. Hakusuunnitelma

Tutkimuskysymys	Millaisia tekijöitä on nuorten yksinäisyyden taustalla?	
Hakusanat ja -termit	Yksinäisyys Syrjäytyminen Nuoret Teini-ikäiset Nuoruusikä Nuori aikuinen Riskitekijät Sosiaaliset tekijät	Loneliness Exclusion Youth Teenagers Adolescen Young adult Risk factors Social factors
Tietokannat	Ebsco, Finna, Google Scholar	

Käytimme tietokannoissa (Taulukko 2) näkyviä hakusanoja- ja termejä englanniksi ja suomeksi. Lisäksi käytimme tiedonhaussa fraasihakua. Sovelsimme sisäänottokriteereitämme tarkentamaan tietokantojen tarjoamia tuloksia kielen ja julkaisuvuoden perusteella. Lisäksi asetimme hakuehdoiksi, että aineiston täytyy olla kokotekstinä saatavilla, sekä aineisto on käynyt vertaisarvioinnin, mikäli tietokanta tarjoaa nämä valintamahdollisuudet.

5.2 Löytynyt aineisto

Tutkimme hakutulosten otsikoita ja valitsimme artikkelit, jotka vaikuttivat sopivilta aiheeseemme. Hylkäsimme artikkelit, jotka eivät liittyneet aiheeseemme. Koska artikkeleita oli paljon, emme voineet tarkastella niitä kaikkia edes otsikon perusteella. Valitsimme tarkasteluun viisi opinnäytetyön aiheen kannalta relevanttia artikkelia, joista luimme tiivistelmän, koko tekstin ja johtopäätökset.

Taulukko 3. Aineistojen määrä eri hakuvaiheissa

	Tuloksia yht.	Otsikko	Tiivistelmä/ sisällys	Koko teksti
EBSCO	182	37	83	2
Finna	25	12	6	1
Google Scholar (suom.)	85	8	12	2

Teimme valituista aineistoista taulukon (Taulukko 4), johon kokosimme lyhyesti aineistojen aiheen, tiedot tekijöistä, julkaisupaikasta ja ajasta.

Taulukko 4. Valittu aineisto

Julkaisu	Tekijä(t)	Julkaisupaikka ja aika	Aihe
Koululaisten yksinäisyys	Lyyra, Nelli, Välimaa, Raili, Leskinen, Esko, Kannas, Lasse & Heikinaro-Johansson, Pilvikki	Kasvatus 47 (1), 34–37, 2016.	Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää koululaisten yksinäisyyden kokemuksia; kuinka usea kokee yksinäisyyttä ja kuinka yleistä on läheisten ystävien puute.
Loneliness: Adolescents' perspective on what causes	Turner, Sarah, Fulop, Alison &	Children and Youth Services Review 157. Birminghamin	Tutkimuksen tarkoituksena tarkastella nuorten näkemyksiä yksinäisyyden

it, and ways youth services can prevent it	Woodcock, Kate Anne	yliopisto, Iso-Britannia 2024	syistä sekä siitä, millä tavoin nuorisopalvelut voisivat ehkäistä nuorten yksinäisyyttä.
Läpi kriisien. Nuorisobarometri 2022	Kivijärvi, Antti	Nuorisotutkimusverkoston julkaisu 2023	15–29-vuotiaiden nuorten arvoja, asenteita ja näkemyksiä kartoittava tutkimus. Vuoden 2022 barometrin teemana resilienssi ja kyky pärjätä epävarmuuksien ajassa.
Nuorten aikuisten syrjäytymiseen liittyvät tekijät ja sosiaali- ja terveyspalveluiden ajoittuminen	Paananen, Reija, Surakka, Anne, Kainulainen, Sakari, Ristikari, Tiina & Gissler, Mika	Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 2019: 56, 114–128	Syrjäytymiseen liittyvät tekijät, jakautuminen sukupuolittain sekä koulutuksen ja työllisyyden mukaan. Lapsuuden ja nuoruuden sosiaali- ja terveyspalveluiden käyttö ja ajoittuminen koulutettujen työllisten ja syrjäytyneiden mukaan.
Nuorten aikuisten syrjäytymiskierre	Lehtonen, Olli & Kallunki, Valdemar	Janus vol. 21 (2) 2013, 128–143	Tutkimuksessa tarkasteltiin nuorten aikuisten syrjäytymisen toteutumista keskittymällä kielteisten tekijöiden kasaantumisen vaikutuksiin.

5.3 Aineiston analyysi

Artikkeleiden tarkasteluun hyödynsimme sisällönanalyysiä. Tämä menetelmä on keskeinen kirjallisuuskatsauksissa, missä keskitytään valikoituihin tutkimuksiin, jotka ovat oleellisia tutkimuskysymysten kannalta. Sisällönanalyysi koostuu kolmesta vaiheesta: valmistelusta, aineiston järjestelystä, sekä tulosten raportoinnista. Sen ydintoimintona on luoda aineistosta kokonaiskuva, joka tukee tutkimuksen tavoitteita. (Vilka 2023, 86–87.)

Sisällönanalyysin avulla syvennymme aiheeseemme ja sen ilmiöihin aineiston avulla perusteellisesti. Sisällönanalyysi auttaa tuomaan uudenlaisia näkökulmia aiheeseen liittyen. (Vilka 2023, 88–89) Ensimmäiseksi tutustuimme analysoitaviin aineistoihin lukemalla aineistoja useaan kertaan läpi ja etsimällä niistä pääkohdat. Löysimme aineistosta kappaleet, jotka vastasivat tutkimuskysymykseemme. Tavoitteenamme oli etsiä artikkeleita, jotka vastaavat sisällöltään tutkimuskysymykseen. Tämän jälkeen redusoimme eli tiivistimme keräämämme alkuperäiset ilmaukset selkeiksi ja

lyhyiksi lauseiksi, jotka tiivistävät saadun tiedon. Näin onnistuimme määrittämään tekstiä ja karsimaan pois tarpeettomat osat (Tuomi & Sarajarvi 2018, 123).

Taulukko 5. Esimerkkejä aineiston redusoinnista

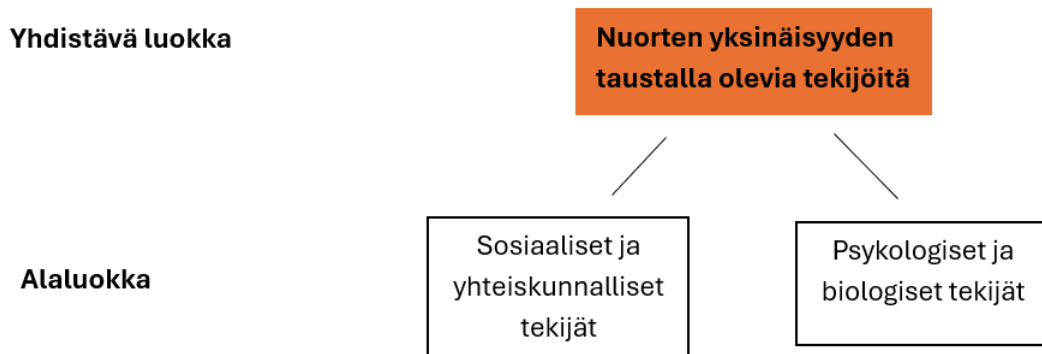
Alkuperäinen ilmaisu	Pelkistetty ilmaisu
“Syrjäytymistä kuvaaviksi muuttujiksi valittiin jatkotutkinnon puuttuminen 25-vuotiaana sekä pitkäaikainen työttömyys (300 päivää tai enemmän) neljän vuoden ajaksolla 25–28-vuotiaana. Syrjäytymistä kuvataan usein koulutuksen ja työelämän ulkopuolisuudella, mutta usein käytetyt muuttujat eivät kerro pitkittyneestä huono-osaisuudesta ja todellisesta ulkopuolisuudesta, syrjäytymisestä.” (Paananen ym. 2019.)	Syrjäytymisen mittareina käytettiin 25-vuotiaiden jatkotutkinnon puutetta ja pitkäaikaista työttömyyttä (300 päivää) 25–28-vuotiaana, mutta nämä mittarit eivät täysin kuvasta pitkäaikaista huono-osaisuutta.
“Mitä enemmän vastaajat kokivat epävarmuutta tai turvattomuutta ystävyssuhteissaan, sitä todennäköisemmin he tunsivat yksinäisyyttä. Samanlainen yhteys on havaittavissa myös lapsuudenkodin ihmissuhteiden ja parisuhteiden kohdalla, vaikkakin erityisesti lapsuudenkodin vaikutus on heikompi. Lisäksi naiset, vähemmistöryhmiin kuuluvat ja työttömät tunsivat yksinäisyyttä useammin, kuin muut. Yksinasuminen lisäsi myös riskiä yksinäisyyden tuntemuksiin, vaikka yksinasuvat tapasivat ystäviään yhtä usein, kuin muut vastaajat.” (Kivijärvi 2023.)	Epävarmuus ystävyssuhteissa ja perheongelmat lisäsivät yksinäisyyttä. Erityisesti naiset, vähemmistöt ja työttömät kokivat yksinäisyyttä. Yksin asuminen altisti yksinäisyydelle, vaikka sosiaalinen kanssakäyminen säilyi.
“Yksinäisyys määritellään subjektiivisesti koetuksi negatiiviseksi psyykkiseksi olotilaksi, jossa ihminen kokee ahdistusta määrällisesti tai laadullisesti puutteellisista ihmissuhteista. Tutkijat erottavat yksinäisyyden kokemuksen yksin olemisesta, sillä ihmiset kokevat yksinäisyyden ja yksin olemisen eritavoin.” (Lyyra ym. 2016.)	Yksinäisyys on subjektiivinen, negatiivinen tunne puutteellisista ihmissuhteista, erillään yksin olemista.
“Nuorten aikuisten syrjäytymisen kehän yhteiskunnallinen lähtökohta liittyy resurssien epätasaiseen jakautumiseen, mikä korostaa erilaisiin yhteiskunnallisiin asemiin sijoittuvien tilanteen eriytymistä toisistaan. Hyvä kulttuurinen ja taloudellinen tilanne auttaa yksilöä kehittämään sosiaalista verkostoaan ja saavuttamaan hyvän yhteiskunnallisen aseman.” (Lehtonen, Kallunki 2013.)	Nuorten syrjäytymisten taustalla on resurssien epätasainen jakautuminen, joka vaikuttaa yhteiskunnallisiin asemiin ja sosiaalisten verkostojen kehittymiseen.

Klusteroimme eli ryhmittelimme samankaltaiset pelkistetyt ilmaukset erillisiksi alakategorioiksi. Nämä alakategoriat yhdistimme alaluokiksi ja niistä muodostimme aihealueen kokonaisuutta kuvaavat yläluokat. Tämä prosessi keskittyi tutkimamme ilmiöön, nuorten yksinäisyyden taustalla oleviin tekijöihin. Taulukossa 5 esittelemme yläluokkien ja alaluokkien ryhmittelyn.

Taulukko 5. Aineiston klusterointi: nuorten yksinäisyyden taustalla olevia tekijöitä

Pelkistetty ilmaisu	Alaluokka	Yläluokka
Yksinasuminen ja sen vaikutus yksinäisyyteen.	Sosiaalisten verkostojen puute	Sosiaaliset ja yhteiskunnalliset tekijät
Riittämättömät sosiaaliset verkostot.		
Työttömyys ja sen vaikutus sosiaalisiin suhteisiin ja taloudellisiin vaikeuksiin.	Sosioekonomiset haasteet	
Syrjäytymisen indikaattorit, kuten jatkotutkimnon puute ja pitkäaikainen työttömyys.		
Eriarvoisuus resurssien jakautumisessa ja sen vaikutus yhteiskunnalliseen asemaan.		
Kiusaaminen, perhekiistat ja yhteiskunnallinen syrjäytyminen.	Sosiaaliset konfliktit ja syrjäytyminen	
Elämänhallinnan ongelmat ja niiden vaikutukset nuoren itsetuntoon ja selviytymiseen		
Yksinäisyyden kokeminen subjektiivisena negatiivisena psyykkisenä olotilana.	Yksinäisyyden psykologiset ulottuvuudet	Psykologiset ja biologiset tekijät
Ahdistus riittämättömien ihmissuhteiden takia ja vertailu sisäiseen standardiin.		
Geneettiset tekijät, kuten kaksostutkimukset osoittavat.	Biologiset ja kehitykselliset tekijät	
Aivojen kehitysvaiheet ja niiden vaikutus sosiaalisten uhkien liioitteluun.		
Hormonaalinen epätasapaino ja unen laadun vaikutukset yksinäisyyteen.		
Itseluottamuksen puute ja sen vaikutukset sosiaaliseen vuorovaikutukseen.	Itseluottamuksen ja tunteiden säätelyn vaikutukset	
Epäadaptiiviset tunteiden säätelystrategiat, kuten ongelmien välttely tai negatiivisten tunteiden liiallinen kokeminen.		

Seuraavassa vaiheessa aineisto käsiteltiin abstrahoimalla, mikä tarkoittaa käsitteiden yhdistämistä (taulukon 5) yhdeksi uudeksi yhdistäväksi yläluokaksi. Nämä yhdistetyt luokat liittyvät suoraan tutkimuskysymykseemme. (Tuomi & Saarijärvi 2018, 93.) Yhdistävä luokka on nuorten yksinäisyyden taustalla olevia tekijöitä (Kuvio 1.)



Kuvio 1. Aineiston abstrahointi: Nuorten ja nuorten aikuisten yksinäisyyden taustalla olevia tekijöitä

5.4 Tutkimuksen luotettavuus ja eettisyys

Kirjallisuuskatsauksen joustavuuden vuoksi eettiset valinnat ja raportointi nousevat keskeiseen asemaan kaikissa vaiheissa. Tutkimuskysymyksen muotoilussa eettiset näkökohdat korostuvat, kun huolellisesti harkitaan, valitaan näkökulma ja pyritään tunnistamaan mahdolliset subjektiivisuuden aiheuttamat vinoumat taustatyössä. Aineiston valinnassa ja käsittelyssä noudatetaan tutkimuseettisiä periaatteita, jotta raportointi olisi oikeudenmukaista, tasapuolista ja rehellistä. (Kangasniemi ym. 2013, 297.)

Ennen tutkimusaineiston keruun aloittamista on ensiarvoisen tärkeää huolehtia mahdollisesti tarvittavista luvista, suostumuksista ja eettisestä ennakoarvioinnista tieteellisen toiminnan osalta. On tärkeää noudattaa oman tieteenalan sääntöjä ja ohjeistuksia sekä HTK-ohjetta (hyvä tieteellinen käytäntö). Tutkijoiden ja tutkittavien terveyden ja turvallisuuden varmistaminen on keskeistä, ja tieteellisen toiminnan on oltava sellaista, ettei se aiheuta vaaraa heille. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 13.)

On tärkeää osoittaa arvostusta kaikkia tieteellisen toiminnan osapuolia kohtaan, mukaan lukien kollegat, tutkittavat henkilöt ja kohteet, sekä laajemmin yhteiskunta, ekosysteemit, ympäristö ja kulttuuriperintö. Tärkeätä on myös ilmoittaa avoimesti rahoituslähteet ja muut sidonnaisuudet tieteellisen toiminnan kumppaneille ja kohteille. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 13.)

Tutkimuksella viitataan prosessiin, jossa järjestelmällisen tutkimuksen, ajattelun, havainnoinnin ja kokeilujen kautta hankitaan uutta tietoa. Vaikka eri tieteenaloilla lähestytäänkin tutkimuskysymyksiä eri tavoin ja erilaisilla menetelmillä, kaikkia yhdistää pyrkimys lisätä ymmärrystämme itseltämme ja ympäröivästä maailmasta. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019, 7.)

Hyvän tieteellisen käytännön mukaisesti vältetään käyttämästä vilppiä tieteellisessä toiminnassa. Vilpilliseen toimintaan kuulu sepittäminen, vääristely ja plagiointi. Sepittämisellä tarkoitetaan havaintojen, aineistojen ja tulosten esittämistä niin, että ne eivät perustu todellisuuteen. Vääristely taas on tutkimustiedon esimerkiksi havaintojen muokkaamista tarpeettomasti, jolloin se vaikuttaa lopulliseen tutkimustulokseen. Plagioinnissa käytetään toisen työtä ilman lupaa tai asianmukaisia viitteitä. (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023, 16–17.)

Luotettavuuden arvioinnin keskipisteenä on aineiston perustavanlaatuinen kuvaus. Luotettavuus kärsii, jos kirjoittajilla on tietoista tai tiedostamatonta puolueellisuutta aineiston valinnassa, mutta näitä seikkoja ei raportoida tai selitetä. Kirjallisuuskatsauksen luotettavuutta voi heikentää useat tekijät, kuten tutkimuksen analysoiminen ilman riittävää liittymistä teoreettiseen taustaan. Lisäksi katsauksen rajoitteisiin kuuluu tutkimustulosten yksipuolinen ja valikoiva tarkastelu, sekä keskittyminen kirjoittajiin itseensä tutkimuksen sijaan, mikä voi johtaa tulevaisuuden tutkimusaiheiden huomiotta jäämiseen. (Kangasniemi ym. 2013, 298.)

Tutkimusprosessin edetessä, aineiston valintaan liittyvät kriteerit ja perustelut saattavat muuttua. Alkuvaiheessa painotetaan usein yleisluontoista, yleisesti merkittävää tai ajankohtaista aineistoa, kun taas prosessin edetessä korostuvat tarkat merkitykset, käytännöllisyys ja relevanssi juuri kyseisen tutkimuksen näkökulmasta. Aineiston valinta ja keruu sekä kuvailun rakentaminen ovat suhteellisen subjektiivisia prosesseja, mikä saattaa johtaa erilaisiin johtopäätöksiin eri kirjoittajien kesken, vaikka he käyttäisivätkin samaa aineistoa. Luotettavuutta voi heikentää myös se, että johtopäätökset eivät ole linjassa tuotetun aineiston kriittisen tarkastelun kanssa tai että ei perustella riittävän perusteellisesti. (Kangasniemi ym. 2013, 298.)

6 TUTKIMUKSEN TULOKSET

Nuorten yksinäisyys on yhä kasvava yhteiskunnallinen haaste, joka vaikuttaa merkittävästi heidän hyvinvointiinsa ja sosiaaliseen elämäänsä. Tutkimukset ovat osoittaneet, että yksinäisyyden taustalla on moninaisia sosiaalisia, psykologisia ja yhteiskunnallisia tekijöitä. Esimerkiksi perheolosuhteilla, kuten vanhempien psykiatrisella sairauksilla ja taloudellisilla vaikeuksilla, on suora yhteys nuorten sosiaalisten suhteiden muodostamiseen ja ylläpitämiseen. (Paananen ym. 2019, 116–118.) Lisäksi kouluympäristön sosiaalinen tuki, erityisesti luokkatovereiden ja opettajien tuki, on todettu vähentävän yksinäisyyden kokemuksia (Lyyra ym. 2016, 128–129). Palvelujärjestelmän tarjoama apu saattaa usein saapua liian myöhään syrjäytymisvaarassa oleville nuorille, mikä voi pahentaa yksinäisyyden tunnetta (Lehtonen & Kallunki 2013, 140).

6.1 Nuorten yksinäisyyden taustalla: Sosiaaliset verkostot ja yhteiskunnalliset tekijät

Lapsuuden perheolosuhteilla, kuten vanhempien psykiatrisella sairastavuudella ja toimeentulotuen tarpeella on suora yhteys nuorten kykyyn muodostaa ja ylläpitää terveitä sosiaalisia suhteita (Paananen ym. 2019, 116–118). Nämä tekijät voivat johtaa sosiaalisten taitojen puutteeseen, mikä puolestaan lisää yksinäisyyden kokemuksia. Perheen sosioekonominen tilanne vaikuttaa merkittävästi nuorten sosiaalisen pääoman kehitykseen. Kouluympäristö on osoittautunut merkittäväksi tekijäksi nuorten sosiaalisten suhteiden ja verkostojen muodostumisessa. Erityisesti luokkatovereiden ja opettajien antama tuki on todettu vähentävän yksinäisyyden kokemuksia ja edistävän ystävyyssuhteiden syntymistä. (Lyyra ym. 2016, 128–129.) Tämä tuki toimii suojaavana tekijänä yksinäisyyttä vastaan ja edistää sosiaalista integraatiota.

Tutkimustulokset paljastavat, että syrjäytyneiden nuorten kohtaamiset palvelujärjestelmän kanssa tapahtuvat usein liian myöhään, mikä saattaa viitata tukiverkostojen puutteellisuuteen kriittisillä hetkillä (Lehtonen & Kallunki 2013, 140). Tämä voi pahentaa jo olemassa olevia ongelmia, kuten yksinäisyyttä ja sosiaalisten suhteiden puutetta. Sosiaalisten verkostojen laatu ja laajuus ovat olennaisesti yhteydessä nuorten kokemaan yksinäisyyteen. Nuoret, joiden ystävyyssuhteet ovat puutteellisia tai laadultaan heikkoja, kokevat usein suurempaa yksinäisyyttä. (Kivijärvi 2023, 30.) Tämä korostaa vertaissuhteiden ja kaveriryhmien keskeistä roolia yksinäisyyden ehkäisyssä ja vähentämisessä. Erityisesti niiden nuorten kohdalla, jotka ovat työn ja koulutuksen ulkopuolella.

Tutkimusten tulokset vahvistavat, että nuorten yksinäisyyden taustalla vaikuttavat moninaiset sosiaaliset ja yhteiskunnalliset tekijät. Perheolosuhteet, kouluympäristön sosiaalinen tuki, palvelujärjestelmän kohtaamisten ajoitus ja sosiaalisten verkostojen laatu ovat kaikki merkittäviä tekijöitä, jotka vaikuttavat nuorten hyvinvointiin ja sosiaaliseen elämään. Tämä tieto auttaa kehittämään ja kohdentamaan toimenpiteitä, jotka tukevat nuorten sosiaalista kehitystä ja ehkäisevät yksinäisyyttä.

6.1.1 Sosioekonomiset haasteet

Tutkimustulokset valottavat, kuinka sosioekonomiset haasteet ovat keskeisiä tekijöitä nuorten yksinäisyyden taustalla. Analyysissä kävi ilmi, että työttömyys, matala koulutustaso ja taloudelliset vaikeudet ovat merkittävässä roolissa nuorten syrjäytymiskierteessä ja yksinäisyyden kokemuksissa. Työttömyys ja koulutusmotivaation puute ovat voimakkaita syrjäytymisen ja yksinäisyyden aiheuttajia. (Lehtonen & Kallunki 2013, 129–130.) Matala koulutustaso rajoittaa nuorten mahdollisuuksia työmarkkinoilla, mikä lisää työttömyysriskiä ja taloudellista epävarmuutta. Työttömyys puolestaan vähentää nuorten osallistumista yhteiskunnalliseen ja sosiaaliseen toimintaan, syventäen yksinäisyyden kokemuksia.

Perheen taloudellinen tilanne ja vanhempien matala koulutustaso vaikuttavat merkittävästi nuorten sosiaaliseen elämään ja tukiverkostojen laatuun. Lyyra ym. (2016, 37–44) esittävät, että sosioekonomisesti haastavissa olosuhteissa elävät nuoret saattavat kokea vähemmän vanhempien antamaa tukea, mikä lisää yksinäisyyttä ja on yhteydessä vähäisempään ystävien määrään. Tämä viittaa siihen, että taloudellinen tuki ja vanhempien korkeampi koulutustaso voivat suojata nuoria yksinäisyyden kokemuksilta. Vanhemmat pystyvät tarjoamaan heille paremmat mahdollisuudet osallistua sosiaalisiin verkostoihin.

Kivijärvi (2023, 52) korostaa, että työttömyys on merkittävä tekijä nuorten yksinäisyyden taustalla. Työttömät nuoret kokevat muita enemmän yksinäisyyttä, osittain siksi, että työyhteisöjen puuttuminen vähentää sosiaalisten kontaktien määrää. Taloudelliset rajoitteet voivat myös estää osallistumisen sosiaaliseen toimintaan, mikä syventää yksinäisyyden tunteita. Lisäksi työttömyyden mukanaan tuoma sosiaalinen eristäytyminen ja mahdollinen häpäntunne voivat vähentää nuorten halua ja kykyä ylläpitää sosiaalisia suhteita. Tämä heikentää heidän mahdollisuuksiaan luoda ja ylläpitää ystävyyssuhteita, mikä edelleen pahentaa yksinäisyyden kokemusta.

6.1.2 Sosiaaliset konfliktit ja syrjäytyminen

Paananen ym. (2019, 118) korostavat, että syrjäytyneillä nuorilla esiintyy usein rikostuomioita, päihdeongelmia ja mielenterveysongelmia. Nämä ongelmat voivat johtaa stigman ja sosiaalisen eristämisen lisääntymiseen. Syrjäytymiskierteeseen joutuneet nuoret kohtaavat usein sosiaalisia konflikteja, kuten hankaluuksia perheen ja vertaisryhmien kanssa. Tämä pahentaa yksinäisyyden tunteita. Näiden nuorten kokemat ongelmat vaikeuttavat heidän kykyään muodostaa ja ylläpitää terveitä sosiaalisia suhteita, mikä lisää yksinäisyyden riskiä.

Kouluympäristössä koettu yksinäisyys voi liittyä sosiaaliseen torjuntaan ja syrjäytymiseen. Yksinäisyyttä kokevat nuoret saattavat tuntea itsensä ulkopuoliseksi ja torjutuiksi, mikä voi pahentaa yksinäisyyden kokemusta ja edistää syrjäytymistä. (Lyyra ym. 2016, 39.) Vaikka artikkelissa ei käsitellä suoraan konflikteja, negatiiviset sosiaaliset kokemukset, kuten kiusaaminen ja konfliktit kaverisuhteissa, voivat merkittävästi lisätä yksinäisyyden riskiä.

Lehtonen & Kallunki (2013, 131–138) nostavat esille, että sosiaaliset konfliktit, kuten syrjäytyminen koulusta ja työyhteisöstä, ovat keskeisiä yksinäisyyttä ja alisuoriutumista selittäviä tekijöitä. Syrjäytymisprosessi alkaa usein näkyä jo koulussa ilmenevistä ongelmista, jotka voivat johtaa keskeyttämiseen tai alisuoriutumiseen. Tämä negatiivinen kehitys voi jatkua ja johtaa yhä syvempään syrjäytymiseen ja yksinäisyyden kokemukseen. Syrjäytyminen koulusta vähentää nuorten sosiaalisten kontaktien määrää ja mahdollisuuksia kuulua yhteisöihin, mikä lisää yksinäisyyden riskiä.

Tutkimus osoittaa, että vähemmistöryhmiin kuuluvat nuoret kokevat enemmän yksinäisyyttä verrattuna muuhun väestöön. Tämä johtuu usein syrjinnästä ja sosiaalisista konflikteista, jotka estävät täyspainoisen osallistumisen yhteiskunnalliseen elämään ja heikentävät yhteenkuuluvuuden tunteita. (Kivijärvi 2023, 31.) Vähemmistöryhmiin kuuluvat nuoret saattavat kokea, etteivät he löydä yhteistä kokemusmaailmaa ympärillään olevien ihmisten kanssa, mikä johtaa syvempään yksinäisyyden kokemukseen. Erityisesti sateenkaarinuoret saattavat kokea konflikteja perhesuhteissaan, jotka liittyvät seksuaalisen tai sukupuoli-identiteetin hyväksymiseen. Nämä konfliktit voivat lisätä yksinäisyyden kokemuksia.

6.2 Psykologiset, biologiset ja kehitykselliset tekijät

Yksinäisyys on subjektiivinen olotila, jonka vuoksi ihmiset kokevat yksinäisyyden eri tavoilla. Ihmiset muodostavat yleensä itselleen standardin siitä, millainen on hyvä sosiaalinen elämä, johon he vertailevat omaa sosiaalista elämäänsä. Jos standardi vastaa heidän nykyistä sosiaalista elämäänsä kokevat ihmiset todennäköisemmin vähemmän yksinäisyyttä. Yksinäisyyden yksilölliseen kokemiseen voi vaikuttaa myös perintötekijät, joita on tutkittu useissa kaksostutkimuksissa. (Lyyra ym. 2016, 35.)

Sukupuolten välillä on todettu olevan eroja yksinäisyyden kokemuksissa. Yleisesti ottaen tytöt kokevat poikia enemmän yksinäisyyttä. Pojilla taas emotionaalinen yksinäisyys näyttäisi olevan yleisempää eli heillä näyttäisi olevan useammin puutetta läheisistä ystävistä. Sosiaalisen yksinäisyyden näkökulmasta tarkasteltuna, yksinäisyydessä ei ole löydetty eroja sukupuolten välillä. (Lyyra ym. 2016, 36.) Myös nuorisobarometrikyselyn 2022 aineistosta käy ilmi, että yksinäisyyden kokemukset ovat yleisempiä naisten keskuudessa verrattuna miehiin. Toisaalta taas myös miehet tämän aineiston perusteella kokivat naisia enemmän puutetta läheisistä ystävistä. (Kivijärvi 2023, 59–60.)

Tutkimuksessa, jossa selvitettiin viidennen, seitsemännen ja yhdeksäsluokkalaisten kokemuksia yksinäisyydestä ja ystävien määrästä, havaittiin, että yksinäisyys oli yleisempää ylemmillä luokilla. Tulokset osoittivat selkeän yhteyden luokkatasojen ja yksinäisyyden kokemusten välillä. Ylemmillä luokilla olevat arvioivat myös alempia luokkia useammin, ettei heillä ole yhtään läheistä ystävää. (Lyyra ym. 2016, 39.) Nuorisobarometrikyselyssä 2022, iällä ei ollut suoraa yhteyttä yksinäisyyden kokemiseen. Kuitenkin kyselyn vastausten perusteella yksinäisyyden kokemukset lisääntyivät alakoulusta toisen asteen opiskelijoihin siirryttäessä. 25 ikävuoden jälkeen yksinäisyyden kokemukset näyttäisivät laskevan. (Kivijärvi 2023, 61.)

Lapsuuden perheellä, varhaiskasvatuksella ja peruskoululla on vaikutuksensa lapsen vuorovaikutustaitojen, ryhmässä toimimisen taitojen ja sosiaalisten suhteiden kehityksessä. Lapsuus- ja nuoruusiässä itsetuntemus ja itseluottamus ovat vielä kehitysvaiheessa, ja sosiaaliset suhteet ovat merkittäviä. Nuorena aikuisena edessä on muutoksia ja siirtymävaiheita, kuten taloudellisen itsenäisyyden saavuttaminen ja vastuun lisääntyminen omasta elämästä. Näitä kutsutaan aikuisuuden kehitystehtäviksi ja niistä selviämiseksi tarvitaan useiden eri taitojen ja sosiaalisten suhteiden kehitystä. Syrjäytymisen taustalla voidaan nähdä olevan puutteita pystyvyyden kokemuksissa, jotka

ovat jääneet puutteelliseksi syrjäytyneiden henkilöiden elämänkaaren aikana. Syrjäytyneillä henkilöillä aikuisuuden kehitystehtävät ja aikuisuuteen vaadittavat taidot eivät ole kehittyneet odotetulla tavalla. (Paananen ym. 2019, 116; 126.)

Tutkimuksessa, jossa tutkittiin nuorten aikuisen syrjäytymiseen liittyviä tekijöitä tuli esille, että ongelmat lapsuudessa ja nuoruudessa voivat johtaa nuorena aikuisena syrjäytymiseen. Myös mielenterveys- ja päihdeongelmat on liitetty syrjäytymiseen vaikuttaviksi tekijöiksi. Tutkimuksen perusteella miehet näyttävät olevan naisia suuremmassa riskissä syrjäytyä. Miesten omat, sekä heidän vanhempiansa mielenterveysongelmien on todettu vaikuttavan voimakkaammin heidän syrjäytymisriskiinsä. Naisilla taas rikostausta oli todennäköisemmin yhteydessä syrjäytymiseen. Tutkimuksessa tuli esille hyvinvointiongelmien ylisukupolvisuus eli ongelmien siirtyminen vanhemmilta lapsille. Tämä näkyy siinä, että vanhempien kokemat vaikeudet lisäävät todennäköisyyttä lasten syrjäytymiseen. (Paananen ym. 2019, 124.)

Yksinäisyyteen liittyvistä biologisista tekijöistä, taustalla voi olla yksilön oma motivaatio osallistua yksin tehtäviin aktiviteetteihin. Tämä voi johtaa yksinäisyyden kokemuksiin. Motivaation taustalla voi olla biologinen perusta. Muita yksinäisyyteen vaikuttavia tekijöitä voi olla yksilön fyysiset syyt, kuten huono uni tai hormonitoiminta. Ulkoiset stressitekijät voivat myös vaikuttaa yksinäisyyden taustalla. Tällaisia tekijöitä voivat olla esimerkiksi erilaiset traumat, siirtymävaiheet elämässä tai paljon paineita aiheuttavat tapahtumat kuten tentit. (Turner, Fulop & Woodcock 2024, 7–8.)

6.2.1 Itseluottamuksen ja tunteiden säätelyn vaikutukset

Yksinäisyyden taustalla voi olla itseluottamuksen puute ja kyky hallita negatiivisia tunteita. Heikko itseluottamus voi vaikuttaa ajattelutapaan negatiivisesti, mikä voi johtaa yksinäisyyden kokemuksiin. Itseluottamuksen puute voi myös näkyä epäilyksinä siitä, etteivät muut haluaisi viettää aikaa heidän kanssaan. Se voi johtaa negatiiviseen vertailuun muihin. Muita yksinäisyyteen johtaneita syitä voivat olla yksilön epäadaptiiviset tunteiden säätelystrategiat, sekä sosioemotionaalisten, vuorovaikutustaitojen ja ongelmanratkaisutaitojen puute. (Turner, Fulop & Woodcock 2024, 7–8.)

Vuorovaikutustaitojen puute voi johtaa emotionaalisesti tukevien ihmissuhteiden puuttumiseen. Heikot vuorovaikutustaidot voivat myös aiheuttaa haasteita, jos ne eivät ole tilanteeseen sopivia.

Lisäksi huono itsetunto voi vaikuttaa yksilön uskomuksiin omista vuorovaikutustaidoistaan. Yksilön omat taidot ja motivaatio vaikuttavat siihen, kokeeko hän olonsa mukavaksi ollessaan vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. (Turner, Fulop & Woodcock 2024, 8.) Vuorovaikutustaitojen puute ja itsetunto vaikuttaa siis yksilön vuorovaikutussuhteisiin ja niiden muodostumiseen.

Nuorten aikuisten syrjäytymisen taustalla voidaan nähdä olevan yksilöllisiä tekijöitä, kuten puutteellinen itseluottamus ja alhainen motivaatio tehdä töitä omien tavoitteidensa eteen. Yksilöllisistä tekijöistä myös elämänhallintaan liittyvät tekijät voivat vaikuttaa syrjäytymisen taustalla. Elämänhallintaan liittyvät tekijät voivat olla ulkoisia tai sisäisiä kuten yksilön minäkäsitys. Puutteellinen elämänhallinta voi muodostaa epäonnistumisen kierteen, joka voi johtaa alisuoriutumiseen ja sitä kautta vahvistaa nuoren kielteistä käsitystä omista kyvyistään. (Lehtonen & Kallunki 2013, 129; 131.)

7 JOHTOPÄÄTÖKSET

Tutkimuksen tulokset osoittavat, että nuorten yksinäisyyden taustalla on moninaisia sosiaalisia ja yhteiskunnallisia tekijöitä. Lapsuuden perheolosuhteilla, kuten vanhempien psykiatrisella sairastavuudella ja toimeentulotuen tarpeella, on merkittävä vaikutus nuorten kykyyn muodostaa ja ylläpitää terveitä sosiaalisia suhteita. Tämä puolestaan voi johtaa yksinäisyyden kokemuksiin (Paananen ym. 2019, 116–118). Kouluympäristön tuki, erityisesti luokkatovereiden ja opettajien antama tuki, vähentää yksinäisyyden kokemuksia ja edistää ystävyysuhteiden syntymistä, toimien näin suojaavana tekijänä yksinäisyyttä vastaan (Lyyra ym. 2016, 128–129).

Sosioekonomiset haasteet, kuten työttömyys, matala koulutustaso ja taloudelliset vaikeudet, ovat merkittäviä yksinäisyyden riskitekijöitä. Työttömyys vähentää nuorten osallistumista yhteiskunnalliseen ja sosiaaliseen toimintaan, mikä syventää yksinäisyyden kokemuksia (Lehtonen & Kallunki 2013, 129–130). Perheen taloudellinen tilanne ja vanhempien koulutustaso vaikuttavat myös nuorten sosiaaliseen elämään ja tukiverkostojen laatuun (Lyyra ym. 2016, 37–44). Lisäksi työttömyys ja taloudelliset rajoitteet estävät osallistumisen sosiaaliseen toimintaan, mikä syventää yksinäisyyden tunteita (Kivijärvi 2023, 52).

Syrjäytyneiden nuorten kohtaamiset palvelujärjestelmän kanssa tapahtuvat usein liian myöhään, mikä korostaa tukiverkostojen puutteellisuutta kriittisillä hetkillä ja pahentaa yksinäisyyden kokemuksia (Lehtonen & Kallunki 2013, 140). Sosiaalisten verkostojen laatu ja laajuus ovat olennaisia tekijöitä yksinäisyyden kokemuksessa, ja puutteelliset tai heikkolaatuiset ystävyysuhteet lisäävät yksinäisyyttä (Kivijärvi 2023, 30).

Sosiaaliset konfliktit, kuten rikostuomiot, päihdeongelmat ja mielenterveysongelmat, lisäävät stigman ja sosiaalisen eristäytymisen riskiä, mikä puolestaan lisää yksinäisyyden kokemuksia (Paananen ym. 2019, 118). Kouluympäristössä koettu sosiaalinen torjunta ja syrjäytyminen pahentavat yksinäisyyden tunteita (Lyyra ym. 2016, 128–129). Vähemmistöryhmiin kuuluvat nuoret kokevat enemmän yksinäisyyttä johtuen syrjinnästä ja sosiaalisista konflikteista, mikä estää heidän täysipainoisen osallistumisensa yhteiskunnalliseen elämään (Kivijärvi 2023, 31).

Yksinäisyyden kokemiseen voi vaikuttaa yhteiskunnallisten ja sosiaalisten tekijöiden lisäksi monet yksilölliset ominaisuudet. Yksilöllisiä ominaisuuksia voi olla esimerkiksi biologiset tai psykologiset

tekijät. Myös lapsuuden ja nuoruuden aikaisella erilaisten taitojen kuten vuorovaikutustaitojen kehityksellä sekä lapsuuden ja nuoruuden perheellä voi olla vaikutusta tulevaisuudessa sosiaalisissa suhteissa ja sitä kautta yksinäisyyden kokemisessa.

Sosiaaliset suhteet lapsuudessa ja nuoruudessa on merkityksellisiä vuorovaikutustaitojen ja ryhmätaitojen kehittymisessä. Myös erilaiset taidot, sekä itseluottamus ja itsetuntemus kehittyvät vielä lapsuudessa ja nuoruudessa. Aikuisuuden kehitystehtävistä selviämiseen tarvitaan riittävien sosiaalisten suhteiden ja erilaisten taitojen kehitystä. Aikuisuuden kehitystehtävien toteutumatta jääminen voi johtaa syrjäytymiseen nuorena aikuisena. (Paananen ym. 2019, 116; 126.) Puutteellinen itseluottamus ja itsetuntemus voi näkyä myöhemmin nuorena tai nuorena aikuisena haasteina vuorovaikutuksessa toisten ihmisten kanssa. Myös muiden taitojen, kuten sosioemotionaalisten taitojen puute tai puutteellinen kyky hallita negatiivisia tunteita voi olla yksinäisyyden taustalla. (Turner, Fulop & Woodcock 2024, 8.)

Alhainen itseluottamus voi olla myös yhtenä taustatekijänä nuorten aikuisten syrjäytymisessä. Muita tekijöitä syrjäytymisen taustalla voi olla alhainen motivaatio tavoitteiden saavuttamiseksi tai haasteet elämänhallinnassa. (Lehtonen & Kallunki 2013, 129; 131.) Erilaiset ongelmat lapsuudessa tai nuoruudessa voivat johtaa nuorena aikuisena syrjäytymiseen, kuten myös mielenterveys- ja päihdeongelmat. Myös vanhempien kokemat haasteet ja mielenterveysongelmat voivat lisätä riskiä syrjäytymiselle. (Paananen ym. 2019, 124.)

Biologisista tekijöistä yksinäisyyden kokemiseen voi vaikuttaa perintötekijät (Lyyra ym. 2016, 35). Nuori voi olla motivoituneempi tekemään yksin tehtäviä aktiviteetteja, mikä voi johtua biologisista tekijöistä. Muita biologisia syitä voi olla riittämätön uni tai hormonitoiminta. Ulkoiset stressitekijät voivat olla myös yksinäisyyden kokemuksen taustalla. (Turner, Fulop & Woodcock 2024, 7–8.) Ikä ei näyttänyt olevan suoraan yhteydessä yksinäisyyden kokemiseen, vaikkakin kyselyiden perusteella yksinäisyys näyttäisi olevan yleisempää ylemmillä luokka-asteilla. Kun tarkastellaan yksinäisyyden kokemista sukupuolten kesken, näyttäisi siltä, että tytöt kokevat poikia enemmän yksinäisyyttä. Emotionaalisen yksinäisyyden kannalta tarkasteltuna, yksinäisyyttä näyttäisi esiintyvän useammin poikien keskuudessa. (Lyyra 2016, 36; 39.)

8 POHDINTA

Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli ymmärtää nuorten ja nuorten aikuisten yksinäisyyden taustalla olevia tekijöitä kokonaisvaltaisesti kirjallisuuskatsauksen avulla. Tarkoituksena oli koota yhteen olemassa oleva tutkimustieto ja tunnistaa yhtenäisiä teemoja, jotka vaikuttavat nuorten yksinäisyyteen. Lisäksi pyrimme tarjoamaan kattavan yhteenvedon nykytiedosta, joka voi toimia perustana jatkotutkimukselle ja käytännön toimenpiteiden kehittämiseksi nuorten yksinäisyyden ehkäisemiseksi ja lievittämiseksi.

Opinnäytetyöprosessin aikana kävi ilmi, että yksinäisyys nuorten keskuudessa on monimutkainen ilmiö, joka liittyy niin sosiaalisiin, psykologisiin, kuin biologisiin tekijöihin. Prosessin aikana opimme paljon yksinäisyyden käsitteistä, sekä sen vaikutuksista nuorten hyvinvointiin. Prosessi alkoi karjoittamalla aiempia tutkimuksia aiheesta. Tämän jälkeen aloimme keräämään aineistoa eri tietokannoista. Yksi opinnäytetyöprosessin suurimmista haasteista oli aineiston laajuus. Nuorten yksinäisyydestä oli kirjoitettu paljon, ja oli vaikea rajata aineisto sopivan kokoiseksi. Haasteena aineiston etsimisessä oli valitsemamme ikäryhmän laajuus. Alle 29 -vuotiaisiin mahtuu useita erilaisia elämänvaiheita ja kehitystehtäviä. Aineistonkeruu oli aikaa vievää, ennen kuin löysimme sopivat artikkelit opinnäytetyöhömmä. Tutkimuksen toteutus vaiheessa oli tärkeää noudattaa hyvän tieteellisen käytännön ohjeita. Opinnäytetyön luotettavuuden varmistamiseksi oli keskeistä käyttää monipuolisia ja luotettavia lähteitä, sekä analysoimme aineistoa kriittisesti.

Opinnäytetyöprosessin aikana saavutimme useita kompetenssin mukaisia oppimistavoitteita. Ensinnäkin kehitimme tutkimustaitoja, kuten aineiston keräämistä, analysointia ja tulkintaa. Toiseksi opimme ymmärtämään syvemmin nuorten yksinäisyyden monimuotoisuutta ja siihen vaikuttavia tekijöitä. Kolmanneksi eettisen tutkimuksen toteuttaminen vahvisti ymmärrystä tutkimusetiikasta ja hyvän tieteellisen käytännön periaatteista.

Onnistuimme tuomaan esille kattavasti nuorten yksinäisyyden moninaiset riskitekijät ja niiden väliset yhteydet. Kirjallisuuskatsaus antoi laajan yleiskuvan aiheesta. Tunnistimme keskeisiä teemoja, jotka vaikuttivat nuorten yksinäisyyteen. Onnistuimme myös osoittamaan, miten eri tekijät kytkeytyvät toisiinsa ja kuinka ne yhdessä vaikuttavat yksinäisyyden kokemukseen.

Vaikka tämä tutkimus tarjosi arvokasta tietoa nuorten yksinäisyydestä, se myös nosti esiin uusia kysymyksiä ja jatkotutkimusaiheita. Yksi tärkeä jatkotutkimusaihe on yksinäisyyden pitkän aikavälin vaikutukset nuorten aikuisten elämään. Olisi hyödyllistä tutkia, miten nuoruudessa koettu yksinäisyys vaikuttaa myöhempään elämään, kuten työelämään ja ihmissuhteisiin.

Tuloksia voidaan hyödyntää monin tavoin nuorten yksinäisyyden ehkäisemisessä ja vähentämisessä. Tulokset tarjoavat arvokasta tietoa päätöksentekijöille, nuorisotyöntekijöille ja sosiaalialan ammattilaisille, jotka voivat käyttää tätä tietoa kehittääkseen tehokkaampia tukimuotoja ja interventiota. Tulokset korostavat yksinäisyyden taustatekijöiden, kuten sosiaalisten verkostojen puutteen ja itsetunnon ongelmien merkitystä, mikä tarjoaa käytännön työkaluja yksinäisyyden ehkäisemiseksi. Nuorisotyössä voidaan panostaa enemmän sosiaalisten verkostojen vahvistamiseen ja itsetunnon tukemiseen, mikä voi auttaa vähentämään yksinäisyyden kokemuksia. Koulut voivat hyödyntää tutkimuksen havaintoja sosiaalisten taitojen kehittämisessä, ja vertaistukiohjelmat voivat parantaa oppilaiden hyvinvointia. Sosiaalipalvelut voivat puolestaan kohdistaa ennaltaehkäiseviä tukitoimia tunnistamalla riskiryhmät ajoissa. Näin ammattilaiset voivat käyttää tuloksia tehokkaasti nuorten tukemiseksi ja syrjäytymisen ehkäisemiseksi.

Opinnäytetyöprosessi oli opettavainen ja monivaiheinen, tarjoten syvällisen ymmärryksen nuorten yksinäisyydestä. Saavutetut oppimistavoitteet ja kompetenssit osoittavat, että tutkimus on ollut merkityksellinen niin henkilökohtaisella, kuin tieteellisellä tasolla. Jatkotutkimusaiheen tarkastelu avaa uusia mahdollisuuksia syventää ymmärrystä ja kehittää tehokkaampia keinoja yksinäisyyden ehkäisemiseksi nuorten keskuudessa.

LÄHTEET

Aaltonen, Mikko, Kivivuori, Janne, Näsi, Matti, Suonpää, Karoliina & Danielsson, Petri 2018. Kriminologia. Gaudeamus. Hakupäivä 10.9.2024. Bookbeat. Vaatii käyttöoikeuden.

Elovainio, Marko & Komulainen, Kaisla 2023. Yksinäisyys, sosiaalinen eristyneisyys ja terveys. Lääketieteellinen aikakauskirja. Numero 7. Duodecim. Hakupäivä 15.2.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo17628>.

Grönlund, Henrietta & Falk, Hanna 2016. Kolmas sektori ja yksinäisyyden vähentäminen. Teoksessa Yksinäisten suomi. (Toim. Juho Saari) Gaudeamus, 253–272.

Haapamatti, Kirsi 2023. Nuoruuden yksinäisyys voi tukahduttaa koko loppuelämän. Rapport. Hakupäivä 13.9.2024. <https://www.rapport.fi/kirsi-haapamatti/nuoren-yksinaisyys-voi-tukahduttaa-koko-loppuelaman-7e5522>.

Heiskanen, Tarja & Saaristo, Liisa 2011. Modernin ajan yksinäisyys. Teoksessa Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot (Toim. Tarja Heiskanen & Liisa Saaristo). Jyväskylä: Juva.

Junttila, Niina 2015. Kavereita nolla. Lasten ja nuorten yksinäisyys. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Junttila, Niina 2022. Lasten ja nuorten yksinäisyys on lisääntynyt jo pitkään - pandemia on heikentänyt tilannetta entisestään. MustRead. Turun yliopisto. Hakupäivä 12.3.2024. <https://www.mustread.fi/artikkelit/lasten-ja-nuorten-yksinaisyys-on-lisaantynyt-jo-pitkaan-pandemia-on-heikentanyt-tilannetta-entisestaan/>.

Kangasniemi, Mari, Utriainen, Kati, Ahonen, Sanna-Mari, Pietilä, Anna-Maija, Jääskeläinen, Petri & Liikanen, Eeva 2013. Kuvaileva kirjallisuuskatsaus: eteneminen tutkimuskysymyksestä jäseneltyyn tietoon. Hoitotiede. Hakupäivä 24.4.2024. [file:///C:/Users/K%C3%A4ytt%C3%A4j%C3%A4/Downloads/128286-Artikkelin%20teksti-273828-1-10-20230330%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/K%C3%A4ytt%C3%A4j%C3%A4/Downloads/128286-Artikkelin%20teksti-273828-1-10-20230330%20(1).pdf).

Kauppinen, Julia 2022. Käsikirja lasten ja nuorten sovitteluihin. Kustantaja: Aseman lapset ry. Hakupäivä: 10.8.2024. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/144287/Kasikirja_lasten_ja_nuorten_sovitteluihin_Aseman%20lapset.pdf?sequence=1.

Kivijärvi, Antti 2023. Läpikriisien nuorisobarometri 2022. Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja 2023. Nuorisotutkimusseura. Opetus- ja kulttuuriministeriö. Hakupäivä 7.5.2024. <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/03/nuorisobarometri-2022-web.pdf>.

Kurtelius, Tuulikki & Kumpulainen, Kristiina 2022. Yksinäisyyden muutokset nuoreksi kasvamisen polulla. Kasvatus & Aika 16 (4), 80–100. Journal. Hakupäivä 23.6.2024. <https://journal.fi/kasvatusjaaika/article/view/107919/75702>.

Laukkanen, Eila 2010. Nuoruusiän psyykkinen kehitys. Mitkä ovat nuorten hyvinvoinnin edellytykset? Nuorten hyvin- ja pahoinvointi. Konsensuskokous 2010. Suomen lääkärisseura Duodecim, Suomen Akatemia. Vammalan kirjapaino Oy. Hakupäivä: 30.5.2024. <https://www.helenahelve.fi/wp-content/uploads/2024/02/konsensus2010artikkelikirja.pdf>.

Lehtonen, Olli & Kallunki, Valdemar 2013. Nuorten aikuisten syrjäytymiskierre. Janus vol 21 (2), 128–143. Hakupäivä 7.5.2024. [file:///C:/Users/K%C3%A4ytt%C3%A4j%C3%A4/Downloads/50693-Artikkelin%20teksti-43277-1-10-20150428%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/K%C3%A4ytt%C3%A4j%C3%A4/Downloads/50693-Artikkelin%20teksti-43277-1-10-20150428%20(1).pdf).

Lindholm, Meri 2019. Nuorten liikuntaneuvonta kouluissa. Etelä-Karjalan sosiaali- ja terveystieteiden tutkimuskeskus. Hakupäivä 17.4.2024. https://bin.yhdistysavain.fi/1592618/UQDklpXsa5bVeA2Ufedx0S_Trh/Meri%20Lindholm%2C%20koulupsyko-logi%2C%20Nuorten%20liikuntaneuvonta%20kouluiss.pdf.

Lyyra, Nelli, Junttila, Niina, Tynjälä, Jorma & Välimaa, Raili 2019. Nuorten yksinäisyys on yhteydessä lisääntyneeseen oireiluun ja lääkkeiden käyttöön. Lääkärilehti. Hakupäivä 6.5.2024. <https://www.laakarilehti.fi/tieteessa/alkuperaistutkimukset/nuorten-yksinaisyys-on-yhteydessa-lisaantyneeseen-oireiluun-ja-laakkeiden-kayttoon/>.

Lyyra, Nelli, Välimaa, Raili, Leskinen, Esko, Kannas, Lasse & Heikinaro-Johansson, Pilvikki 2016. Koululaisten yksinäisyys. Kasvatus 47 (1), 34–47. Hakupäivä 7.5.2024. https://www.researchgate.net/publication/339749781_Koululaisten_yksinaisyys_Loneliness_among_school-aged_children_and_adolescents.

Mannerheimin lastensuojeluliitto 2023. Nuori on yksinäinen. Hakupäivä: 15.2.2024. <https://www.mll.fi/vanhemmille/tukea-perheen-huoliin-ja-kriiseihin/nuori-on-yksinainen/>.

Marttunen, Mauri, Haravuori, Henna & Santalahti, Päivi 2014. Lasten ja nuorten mielenterveys ja syrjäytyminen. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti. Pääkirjoitus. 3/2014. 51. Vuosikerta. Vammalan kirjapaino Oy. Hakupäivä: 23.8.2024. [file:///C:/Users/fanni/Downloads/48317-Kirjoitus%20\(sis%C3%A4lt%C3%A4en%20ydinasiat,tiivistelm%C3%A4t%20&%20asiasanat\)-38213-1-10-20141201%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/fanni/Downloads/48317-Kirjoitus%20(sis%C3%A4lt%C3%A4en%20ydinasiat,tiivistelm%C3%A4t%20&%20asiasanat)-38213-1-10-20141201%20(1).pdf).

Müller, Kiti & Lehtonen, Johannes 2016. Yksinäisyys, aivot ja mieli. Teoksessa Yksinäisten Suomi (toim. Juho Saari.) Tampere Gaudeamus, 78.

Nevalainen, Vesa 2009. Yksinäisyys. Porvoo. Kustantaja Edita Publishing Oy.

Nuorisolaki 1285/2016. Hakupäivä: 6.5.2024. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285>.

Paananen, Reija, Surakka, Anne, Kainulainen, Sakari, Ristikari, Tiina & Gissler, Mika 2019. Nuorten aikuisten syrjäytymiseen liittyvät tekijät ja sosiaali- ja terveystalveluiden ajoittuminen. Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti 56, 114–128. Hakupäivä 7.5.2024. <https://journal.fi/sla/article/view/73002/41002>.

Ruuskanen, Olli 2011. Yksinäisyys on vaarallista terveydelle. Lääketieteellinen aikakauskirja numero 8. Duodecim. Hakupäivä 15.2.2024. <https://www.duodecimlehti.fi/duo99481>.

Saari, Juho 2016, a. Suomalainen yksinäisyys. Teoksessa Yksinäisten Suomi (toim. Juho Saari). Tampere: Gaudeamus, 33–52.

Saari, Juho 2016, b. Aluksi: Matkalla yksinäisyyteen. Teoksessa Yksinäisten Suomi (toim. Juho Saari.) Tampere Gaudeamus, 11–12.

Stolt, Minna, Axelin, Anna & Suhonen, Riitta 2016. Kirjallisuuskatsaus hoitotieteessä. Hoitotieteenlaitoksen julkaisuja. A: 73/2016. Turku: Juvenes Print.

Suomalainen, Tiina 2012. Millainen minä olen? Kiihkeän kehitysvaiheen jälkeen nuori etsii itseään ja rakentaa identiteettiään. Tehy. Hakupäivä 17.4.2024. <https://www.tehylehti.fi/fi/terveys/millainen-mina-olen>.

Suomen ammattikorkeakoulujen sosiaalialan koulutuksen verkosto 2024. Sosiaalialan tutkinnot, kompetenssit ja suositukset. Sosionomi AMK-tutkinnon kompetenssit. Hakupäivä 11.9.2024. <https://www.sosiaalialanamkverkosto.fi/sosiaalialan-tutkinnot-ja-kompetenssit/>.

Suurpää, Leena, Huhta, Helena & Pitkänen, Tuuli 2022. Läheis- ja yhteiskuntasuhteet mielenterveys- ja päihdeongelmiin apua hakeneiden nuorten resilienssin vahvistajina. Teoksessa Läpi kriisin. Nuorisobarometri 2022. (Toim. Antti Kivijärvi). Valtion nuorisoneuvoston julkaisu 2023. Nuorisotutkimusseura. Opetus- ja kulttuuriministeriö, 151–166. Hakupäivä: 7.5.2024. <https://tietoanuorista.fi/wp-content/uploads/2023/03/nuorisobarometri-2022-web.pdf>.

Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2024. Nuorten mielenterveyshäiriöt. Hakupäivä 17.4.2024. <https://thl.fi/aiheet/mielenterveys/mielenterveyshairiot/nuorten-mielenterveyshairiot>.

Tiikkainen, Pirjo & Pynnönen Katja 2018. Sosiaalisen toimintakyvyn arviointi ja mittaaminen väestötutkimuksissa. Hakupäivä 28.5.2024. Toimia. https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/132198/TOIMIA_Sosiaalisen_toimintakyvyn%20suositus_dokumenttiotsikko_paivitetty_2023.pdf?sequence=5.

Tuomi, Jouni & Sarajärvi, Anneli 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Helsinki: Tammi. E-kirja. Hakupäivä 15.4.2024.

Turkka, Heikki & Julia, Saarholm 2021. Lasten ja nuorten konfliktit. Opas haastavien ristiriitojen ratkaisemiseen. Hakupäivä 12.8.2024. https://www.santalahtikustannus.fi/lisamateriaalit/lasten_ja_nuorten_konfliktit_naytesivut.pdf.

Turner, Sarah, Fulop, Alison & Woodcock, Kate Anne 2024. Loneliness: Adolescents' perspective on what causes it, and ways youth services can prevent it. Children and Youth Services Review 157. Hakupäivä 7.5.2024. <https://doi.org/10.1016/j.chilyouth.2024.107442>.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2019. Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakkoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019. Hakupäivä 22.3.2024. https://tenk.fi/sites/default/files/2021-01/Ihmistieteiden_eettisen_ennakkoarvioinnin_ohje_2020.pdf.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023. Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje. Hakupäivä 22.3.2024 https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf.

Vilka, Hanna 2023. Kirjallisuuskatsaus metodina opinnäytetyön osana ja tekniikkalajina. Tallinna: Printon.

Välimäki, Vesa, Aaltonen, Sanna & Kivijärvi, Antti 2020. Nuorten palvelut yksinäisyyden lievittäjinä? Kohdennetun nuorisotyön piirissä olevien nuorten aikuisten ja ammattilaisten näkemysten tarkastelua. Nuorisotutkimus 38 (2020): 2. Hakupäivä: 25.5.2024. https://trepo.tuni.fi/bitstream/handle/10024/144609/Nuorten_palvelut_yksinaisyyden_lievittajina.pdf?sequence=1.