

*Yksinäisyys, sosiaaliset verkostot ja sosiaalisen  
median käyttö nuoruudessa*

Helsingin yliopisto  
Valtiotieteellinen tiedekunta  
Viestintä  
Kandidaatintutkielma  
Maaliskuu 2019

## Tiivistelmä

Nuorten yksinäisyys on yleinen ilmiö, jolla on vakavia seurauksia esimerkiksi mielenterveydelle ja sosiaaliselle kehitykselle. Yksinäisyys liittyy määrällisten ja laadullisten puutteiden kokemuksiin omissa sosiaalisissa suhteissa, joten sitä voi tarkastella sosiaalisten verkostojen kautta. Nuoret ovat sosiaalista mediaa eniten käyttävä ikäryhmä, joten nuorten yksinäisyyden kannalta on myös olennaista tarkastella sosiaalisen median käytön vaikutuksia. Kandidaatintutkielmani on kirjallisuuskatsaus, joka käsittelee 15–29-vuotiaiden kokeman yksinäisyyden yhteyttä sosiaalisten verkostojen rakenteisiin sekä sosiaalisen median käyttöön.

Sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys ovat yhteydessä sosiaalisten verkostojen heikkoihin ja vahvoihin siteisiin. Nuorten kokema yksinäisyyttä selittävät esimerkiksi nuorten verkostojen hauraampi rakenne sekä nuoruuteen liittyvät elämänmuutokset. Nuoruudessa sosiaalisen yksinäisyyden kannalta keskeiseksi nousee vertaisilta saatava tuki ja hyväksyntä, jotka ovat yhteydessä tiheisiin verkostoihin ja yhteisöllisyyden kokemiseen. Lapsuuteen verrattuna nuoruudessa emotionaaliseen yksinäisyyteen alkaa perheen ja läheisten ystävien lisäksi vaikuttaa myös mahdolliset romanttiset vahvat siteet. Yksinäisyys myös leviää sosiaalisissa verkostoissa.

Sosiaalisen median käyttö vaikuttaa nuorten kokemaan yksinäisyyteen monitahoisesti, eikä tutkimuskentällä ole selkeää yhteisymmärrystä näiden suhteista. Tutkimuksissa on löydetty sekä positiivista että negatiivista korrelaatioita. Sosiaalisen median käytön ja yksinäisyyden yhteyksiin vaikuttavat esimerkiksi sosiaalisen median käyttötavat, vuorovaikutuksellisuus, käyttäjien persoonallisuuspiirteet ja erilaiset sosiaalisen median alustat. Näistä etenkin vuorovaikutuksellinen sosiaalisen median käyttö näyttää olevan yhteydessä vähäisempään yksinäisyyteen. Myös riippuvaisella sosiaalisen median käytöllä on yhteys yksinäisyyteen. ”Köyhistä rikkaampia” ja ”rikkaista rikkaampia” -mallit kuvaavat, millaisin tavoin sosiaalinen media voi joko ylläpitää tai purkaa olemassa olevia yksinäisyyden rakenteita.

Lopulta nuorten yksinäisyyden kannalta erillisinä käsitellyt sosiaaliset verkostot ja sosiaalisen median käyttö liittyvät yhteen tutkielmassa. Sosiaalinen media on nykynuorille olennainen osa sosiaalisten siteiden muodostamista, joten tarkastellessa yksinäisyyttä sosiaalisten verkostojen kannalta on sosiaalinen media huomioitava. Voidaan siis sanoa, että sosiaalinen media on muuttanut nykynuorten yksinäisyyden muotoa verrattuna aiempiin sukupolviin.

# Sisällys

Tiivistelmä

Sisällys

1 Johdanto .....	1
2 Teoreettinen viitekehys ja keskeiset käsitteet .....	4
2.1 Yksinäisyys .....	4
2.2 Sosiaalisten verkostojen siteet ja rakenteet .....	6
2.3 Sosiaalinen media ja nuoret .....	7
3 Yksinäisyys ja nuoruuden sosiaaliset verkostot .....	9
3.1 Heikot ja vahvat siteet ja yksinäisyys.....	9
3.2 Nuorten sosiaalisten verkostojen erityispiirteet ja yksinäisyys .....	11
3.3 Yksinäisyyden leviäminen sosiaalisissa verkostoissa .....	13
4 Nuorten sosiaalisen median käyttö ja yksinäisyys .....	14
4.1 Suomalaisten nuorten sosiaalisen median käyttö ja yksinäisyys lukuina.....	14
4.2 Erilaiset käyttötavat, persoonallisuuspiirteet ja alustat .....	15
4.3 Riippuvaisen sosiaalisen median käytön yhteys yksinäisyyteen .....	17
4.4 ”Rikkaista rikkaampia” vai ”köyhistä rikkaampia”?.....	18
5 Johtopäätökset .....	20
6 Lähteet .....	23

# 1 Johdanto

Koin ensimmäistä kertaa elämässäni pidemmän yksinäisen ajanjakson ollessani yliopistovaihdossa Euroopassa. Jouduin tilanteeseen, jossa minun täytyi tyhjästä rakentaa itselleni uudet sosiaaliset suhteet. Yksinäisyyden tunne tuntui paradoksaaliselta, sillä samaan aikaan vanhat ystäväni Suomessa olivat tavoitettavissa yhden WhatsApp-viestin päässä. Lisäksi uudessa asuinpaikassani olin jo ensimmäisenä iltana tavannut joukon kaltaisiani mukavia vaihto-opiskelijoita. En ollut yksin, kaveriton tai sosiaalisesti eristäytynyt, mutta tunsin silti suurta vajavaisuutta sosiaalisessa elämässäni. Yksinäisyyden kokemus jäi onnekseni lyhyeksi, mutta herätti uteliaisuuden ilmiötä kohtaan ja toisaalta huolen siitä, kokeeko moni ikäiseni samaa pidempiaikaisesti.

Tilastoista selviää, ettei kokemukseni ollut ainutlaatuinen, vaan valitettavan yleinen kaltaisillani. Yksinäisyyttä voidaan tutkia erilaisin tavoin, joten yksinäisten nuorten osuudet väestöstä vaihtelevat tutkimustavan mukaan. Eräiden lukujen mukaan noin viidennes suomalaisista kokee yksinäisyyttä jossain vaiheessa lapsuutta tai nuoruutta. Pitkäaikaista eli yhden lukuvuoden ylittävää yksinäisyyttä kokee joka kymmenes. (Junttila 2016, 149–150.) Nuorisobarometrin (2015) mukaan 15–29-vuotiaista nuorista yksinäisiksi itsensä vähintään joskus koki 35 % (Myllyniemi ym. 2015, 83). Erot luvuissa syntyvät esimerkiksi siitä, otetaanko mukaan satunnaisemmat yksinäisyyden kokemukset vai pelkästään pitkäaikaiset.

Varmaksi voidaan kuitenkin todeta, että merkittävä määrä nuorista kokee yksinäisyyttä tavalla tai toisella, ja seuraukset yksilöille ja yhteiskunnalle voivat pahimmillaan olla vakavia ja elinikäisiä. Yksinäisyyden seurauksia on tutkittu paljon. Yläkouluikäisillä pitkäaikaiseen yksinäisyyteen ovat yhteydessä esimerkiksi masennus, itsetuhoiset ajatukset ja sosiaalinen ahdistus (Junttila 2015, 88). Yksinäisyyttä kokemattomiin verrattuna yksinäisillä myös on suurempi riski kognitiivisten kykyjen laskuun ja Alzheimerin tautiin (Wilson ym. 2007, 234–239).

Yksinäisyyden ehkäiseminen lapsilla ja nuorilla on tärkeää erityisesti sosiaalisten taitojen kehittymisen kannalta. Lapsuudessa ja nuoruudessa opeteltaviin sosiaalisen käyttäytymisen malleihin vaikuttavat kodin rinnalla vahvasti omanikäiset koulu- ja harrastuskaverit. (Junttila 2016, 149.) Jos kriittisinä vuosina sosiaalisissa verkostoissa on puutteita ja yksinäisyyden kokemus vahvasti läsnä, voivat yksinäisyyden negatiiviset vaikutukset olla kauaskantoisia. Negatiivinen vaikutus sosiaaliseen toimintaan ja kykyihin pahenee, mitä pidempään yksinäisyys kestää (Junttila 2016, 161). Tästä huolimatta nuorten yksinäisyys ei ole saavuttanut ansaitsemaansa laadullista tai määrällistä tutkimushuomiota (Rönkä 2017, 19–26).

Nuorisolaissa nuoriksi luetaan alle 29-vuotiaat (Nuorisolaki 1285/2016). Erotan tässä tutkimuksessa kuitenkin lapset nuorista. Kuten Nuorisobarometrin (2015) otoksessa, käsittän tässä tutkielmassa nuoriksi 15–29-vuotiaat. Nykyiset nuoret (noin 1989–2004 syntyneet) sijoittuvat sukupolviin Y (noin 1980–1995 syntyneet) ja Z (noin 1995–2005 syntyneet). Nämä kaksi sukupolvea eroavat vanhemmistaan esimerkiksi siinä, että he käyttävät eniten internetiä sekä sosiaaliseen vuorovaikutukseen että työ- ja opiskelutarpeisiin. Internetin käyttö tuo monia mahdollisuuksia, uhkia ja haasteita nuorten elämään. (Issa ja Isaias 2016, 592–594.)

Yksinäisyystutkimuksessa on tällä vuosikymmenellä kiinnostuttu siitä, millaisin tavoin internetin sosiaaliset muodot, kuten sosiaalisen median käyttö, vaikuttavat nuorten hyvinvointiin. Tutkimuskentällä ilmiötä on kuvailtu myös internetin paradoksina. Sillä tarkoitetaan, että uudenlaiset mahdollisuudet sosiaaliseen vuorovaikutukseen voivat samalla lisätä kommunikointia esimerkiksi irrottamalla vuorovaikutuksen ajasta ja paikasta, mutta myös lisätä erilaisia sosiaalisia ja psykologisia lieveilmiöitä kuten stressiä, masennusta tai yksinäisyyttä. (Issa ja Isaias 2016, 596.)

Yksinäisyystutkimuksessa painopiste onkin siirtynyt yhä enemmän ihmisten väliseen vuorovaikutukseen ja sosiaalisiin verkostoihin (Saari 2016, 10). Keskityn tässä tutkimuksessa nuorten sosiaalisen median käyttöön liittyvän yksinäisyysparadoksin selvittämisen lisäksi sosiaalisten verkostojen ja yksinäisyyden välisiin yhteyksiin. Sosiaalisilla verkostoilla tarkoitan ihmisen sosiaalisten siteiden kokonaisuutta. Verkosto muodostuu erivahvaisista siteistä eri toimijoiden välillä. Siteitä voivat olla esimerkiksi läheiset perheenjäsenet ja hyvät ystävät sekä kaukaisemmat tuttavat, kuten naapurit.

Sosiaaliset verkostot ja yksinäisyys ovat yhteydessä toisiinsa, sillä sosiaalisten siteiden määrä ja laatu ja erityisesti niissä koetut puutteet vaikuttavat yksinäisyyden kokemukseen (Junttila 2015, 18). Yhteyden olettaen keskityn tässä tutkielmassa tarkastelemaan nuorten sosiaalisten verkostojen rakenteellisten ominaisuuksien ja yksinäisyyden yhteyden laatua, mikä käsittää ensimmäisen tutkimuskysymykseni. Nuorten sosiaalisen median käytön ja yksinäisyyden yhteyksiin pureudun erikseen toisessa kysymyksessäni keskittyen yhteyden kaksisuuntaisuuteen.

Tutkimuskysymykseni ovat:

1. Millainen yhteys sosiaalisilla verkostoilla ja yksinäisyydellä on nuoruudessa?
2. Miten nuorten sosiaalisen median käyttö ja kokema yksinäisyys vaikuttavat toisiinsa?

Aloitan tutkielmani toisessa luvussa teoreettisen viitekehyksen ja keskeisten käsitteiden määrittelyllä. Käyn läpi yksinäisyyden ja sen erilaiset muodot, sosiaalisten verkostojen tutkielmani kannalta

keskeiset rakenteelliset ominaisuudet, sekä sosiaalisen median ja sen käyttöön liittyviä lukuja suomalaisten nuorten osalta. Käsitteiden jälkeen siirryn kolmanteen lukuun tarkastelemaan ensimmäistä tutkimuskysymystäni, nuorten sosiaalisten verkostojen ja yksinäisyyden yhteyttä. Neljännessä luvussa käsittelen toista tutkimuskysymystäni eli nuorten sosiaalisen median käytön ja yksinäisyyden keskinäisvaikutuksia. Käsittelen työssäni sosiaalisia verkostoja ja sosiaalista mediaa erillään toisistaan, vaikka todellisuudessa sosiaalisen median suhteet ovat osana nuorten kokonaisvaltaisia sosiaalisia verkostoja. Lopuksi viides luku kokoaa yhteen tutkielmani johtopäätökset. Tuon myös esiin jatkokysymyksiä, joita tutkielmassa on herännyt.

## 2 Teorettinen viitekehys ja keskeiset käsitteet

Yksinäisyyttä tutkinut sosiologi Juho Saari (2016, 10) kirjoittaa yksinäisyystutkimuksen keskittyneen viime vuosina vuorovaikutukseen ja sosiaalisiin verkostoihin. Tutkielmani sijoittuu tähän viitekehykseen, jossa nuorten yksinäisyyttä tarkastellaan nimenomaan sosiaalisuuden eikä esimerkiksi yhteiskunnallisten muutosten kuten modernisaation ja kaupungistumisen kautta. Nuorten yksinäisyys on alkanut saada huomiota tutkimuskentällä 1990-luvulta lähtien (Rönkä 2017, 25).

Tutkielmassani keskeiseksi nousee Robert Weissin (1973) klassinen jaottelu emotionaaliseen ja sosiaaliseen yksinäisyyteen. Keskiössä ovat myös erityisesti lasten ja nuorten yksinäisyyttä tutkineen kasvatuspsykologian dosentti Niina Juntilan (2015; 2016) täsmennykset näistä yksinäisyyden laaduista.

Tutkielmassani sosiaalisten verkostojen tärkein ominaisuus ovat siteet, jotka voidaan amerikkalaisen sosiologi Mark Granovetterin (1973) mukaan karkeasti jaotella laadultaan vahvoihin ja heikkoihin siteisiin. Sosiaalisen median käsitteen osalta keskityn nuorten suosimiin yhteisöpalveluihin, joiden osalta tutkimuskentällä korostuu etenkin Facebook.

### 2.1 Yksinäisyys

Yksinäisyys on tunnetila, joka heijastaa sosiaalisia puutteita (Saari 2016, 10). Yksinäisyys johtuu tyytymättömyydestä omiin sosiaalisiin suhteisiin. Tyytymättömyys aiheutuu siitä, että suhteissa on ristiriita niihin kohdistuvien odotusten ja todellisuuden välillä. (Cacioppo ym. 2002, 407.)

Kaikilla nuorilla nämä odotukset eivät ole samat, joten yksinäisyys on subjektiivinen kokemus, jossa ratkaisevia ovat sekä laadulliset että määrälliset sosiaalisen kanssakäymisen puutteen kokemukset. Puutteita voi olla esimerkiksi jokapäiväisten sosiaalisten suhteiden määrässä tai ihmissuhteen läheisyydessä, joista jälkimmäisessä on kyse laadullisesta puutteesta. Ilmiön subjektiivisuutta voidaan kuvantaa sillä, että nuori, jolla on vain muutama läheinen kaveri, ei välttämättä koe ollenkaan yksinäisyyttä, kun taas toinen laajan kaveripiirin omaava nuori voi kokea musertavaa yksinäisyyttä. Yksinäisyys eroaa yksin olemisesta siinä, että yksinäisyyteen liittyy aina ahdistuneisuutta. (Juntila 2015, 18.) Yksinolo taas voi olla monella tavalla esimerkiksi rauhoittava, energisoiva ja positiivinen kokemus.

Yksinäisyys voidaan jakaa koettuun yksinäisyyteen ja sosiaaliseen eristyneisyyteen. Näistä sosiaalinen eristyneisyys kuvaa objektiivisemmin esimerkiksi sosiaalisten suhteiden määrää ja laatua. Tällöin yksinäisyyttä ei määritellä kokemuksen mukaan, vaan yksinäiseksi määritellään ne, joilta puuttuvat tietynlaiset sosiaaliset siteet. Koettu yksinäisyys kuvaa subjektiivista yksinäisyyden kokemusta, jonka voi määritellä vain ja ainoastaan tutkimuksen kohde itse. Sosiaalinen eristäytyneisyys taas kytkeytyy usein erilaisiin yhteiskunnallisiin muutoksiin ja prosesseihin, esimerkiksi modernisaation ja muuttoliikkeisiin. (Saari 2016, 14–16.) Vaikka yksinäisyys on kokemuksena subjektiivinen, voidaan sitä siis tutkia myös objektiivisemmasta näkökulmasta.

Yksinäisyyttä voidaan kokea erilaisista laadullisista ja määrällisistä syistä. Laadun mukaan yksinäisyyttä on jaoteltu sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen (Weiss 1973). Sosiaalinen yksinäisyys johtuu toimivan ja vuorovaikutustarpeet täyttävän sosiaalisen verkoston puuttumisesta, kun taas emotionaalinen yksinäisyys läheisten, merkityksellisten ja luottamuksellisten sosiaalisten suhteiden puutteesta (Junttila 2015, 33–35; Junttila 2016, 56). On myös mahdollista kokea molempia yksinäisyyden luokkia samanaikaisesti.

Nuorilla esimerkiksi koulu- tai harrastusympäristössä sosiaalinen yksinäisyys ei välttämättä tarkoita sitä, ettei sosiaalista vuorovaikutusverkostoa olisi ollenkaan, vaan nuori saattaa hyvinkin näennäisesti kuulua tällaiseen verkostoon, mutta kokea silti yksinäisyyttä (Junttila 2015, 35). Sosiaaliseen yksinäisyyteen liittyy usein tunteita näkymättömyydestä ja ulkopuolisuudesta. Haittavaikutuksiltaan pahemmaksi mielletään usein emotionaalinen yksinäisyys, joka on useimmin yhteydessä mielenterveyteen liittyviin ongelmiin. (Junttila 2016, 56.) Eroa emotionaalisen ja sosiaalisen yksinäisyyden välillä kuvaa se, että emotionaalisesti yksinäinen kaipaa syviä, kahdenkeskisiä suhteita, kun sosiaalisesti yksinäinen kaipaa ryhmätilanteita ja seuraa vertaisista (Tiikkainen 2011, 68–69).

Yksinäisyyden subjektiivisuus aiheuttaa haasteita sen mittaamiseen (Junttila 2015, 54), ja yksinäisyyttä kokevia koskevissa tilastollisissa luvuissa onkin usein eroja tutkimustapojen vaihdellessa. Yksinäisyyttä voidaan tutkia kysymällä suoraan, kuinka usein tutkittava kokee yksinäisyyttä. Lasten ja nuorten kohdalla tulkinnat tästä saattavat kuitenkin vaihdella, ja esimerkiksi oman yksinäisyyden vähätteleminen on yleistä. (Junttila 2016, 57.) Mittaushaasteista huolimatta nuoret ovat tuoreissa vertailuissa sekä Suomessa että kansainvälisesti ikäihmisten ohella tilastollisesti yksinäisyyttä eniten kokeva ikäryhmä (Murto ym. 2015, 9–10; Qualter ym. 2015, 251).



## *2.2 Sosiaalisten verkostojen siteet ja rakenteet*

Sosiaalisia verkostoja tutkiessa olennaista on, millaisin suhtein erilaiset sosiaaliset systeemit muodostuvat. Verkoston toimijoiden välisiä suhteita kutsutaan useimmiten linkeiksi tai siteiksi. Siteillä on erilaisia ominaisuuksia, jotka ovat verkostotutkimuksessa keskiössä. Verkostoja voidaan tarkastella kolmella eri tasolla: kahdenkeskeiset siteet, yksittäiset toimijat ja ryhmät tai koko verkosto. (Borgatti, Everett ja Johnson 2018, 2–3.)

Tämän tutkielman kannalta keskeinen taso on kahdenkeskeiset siteet. Siteet linkittävät verkoston eri toimijat toisiinsa. Sosiaaliset verkostot siis muodostuvat kahdenkeskeisistä siteistä, joilla voidaan nähdä olevan erilaisia vahvuusasteita. Granovetter (1973, 1361) määrittelee, että siteiden vahvuus vaihtelee niihin käytetyn ajan, emotionaalisen intensiteetin, intiimiyden eli läheisyyden ja vaihdettujen palvelusten mukaan. Näistä muuttujista riippuen sosiaaliset siteet voidaan karkeasti jakaa heikkoihin ja vahvoihin siteisiin.

Vahvoihin siteisiin nähdään kuuluvan läheiset suhteet kuten perheenjäsenet ja hyvät ystävät. Vahvojen siteiden kanssa vuorovaikutus on intensiivistä, pitkäaikaista ja vastavuoroista, luottamus ja emotionaalinen tuki suurta ja maailmankuvat samankaltaiset. Heikkoihin siteisiin kuuluvat useimmiten tuttavat kuten naapurit, työkaverit ja koulukaverit. Vuorovaikutus heikkojen siteiden kanssa on sattumanvaraisempaa, usein hetkellisempää ja etäisempää. (Seppänen ja Välvirronen 2012, 213–214.) Granovetter (1973, 1366) kirjoittaa myös heikkojen siteiden tärkeästä vaikutuksesta uusien ideoiden, kehityksen ja muutoksen syntymiseen, kun vahvat siteet vaalivat pikemminkin pysyvyyttä.

Jos verkostoa tarkastellaan yksittäisten siteiden sijaan kokonaisuutena, on tasona koko verkosto. Tällöin voidaan esimerkiksi tarkastella, miten tieto ja erilaiset ilmiöt leviävät verkoston sisällä. Tällöin myös epäsuorassa yhteydessä olevat toimijat vaikuttavat toisiinsa. Kahden verkoston toimijan välillä ei välttämättä ole suoraa sidettä, mutta he voivat yhdistyä toisiinsa yhteisen linkin kautta. (Borgatti ym. 2018, 2–3.) Verkostokokonaisuuden rakenteellisten ominaisuuksien mukaan esimerkiksi sairaudet ja tieto leviävät eri nopeuksilla verkostoissa.

Verkoston kokonaisuuteen liittyykin erilaisia muuttujia, joiden avulla verkoston rakennetta kuvataan. Näistä yksi on tiheys, joka kertoo, missä määrin verkoston toimijoiden siteet keskinäislinkittyvät toisiinsa (Stokes 1985, 983). Täydellisen tiheässä verkostossa kaikilla verkoston toimijoilla on side kaikkiin muihin verkoston toimijoihin. Mitä alhaisempi tiheys, sitä enemmän verkostosta puuttuu mahdollisia siteitä eri toimijoiden välillä.

### 2.3 Sosiaalinen media ja nuoret

Sosiaalisilla medioilla tarkoitetaan internetin yhteisö- ja verkostoitumispalveluita, kuten Facebookia, Twitteriä, Snapchatia ja Instagramia. Sisällöt tehdään usein käyttäjälähtöisesti, ja palveluissa sisällöntuotanto ja vuorovaikutus käyttäjien välillä nivoutuvat sulavasti yhteen. Sosiaalista mediaa tutkiessa voikin olla suotuisaa tarkastella uusia vuorovaikutuksen ja yhteisöllisyyden tapoja. Sosiaalinen media ei ole yksiselitteinen kokonaisuus, vaan erilaiset alustat ja palvelut tarjoavat erilaisia mahdollisuuksia, jotka voivat muistuttaa enemmän esimerkiksi joukkoviestintää tai kahdenkeskeistä vuorovaikutusta. (Seppänen ja Väliverronen 2012, 36–40.)

Erilaisia sosiaalisia medioita voidaan luokitella myös sen mukaan, kuinka merkittävässä osassa niissä on itsensä esittäminen ja paljastaminen sekä sosiaalinen läsnäolo ja median monipuolisuus. Facebook, Instagram ja muut yhteisöpalvelut sijoittuvat tässä jaottelussa niin, että niissä on korkea itsensä esittämisen ja paljastamisen aste ja keskitason sosiaalinen läsnäolo ja monipuolisuus. (Kaplan ja Haenlein 2010, 62.) Yhteisöpalveluissa itseä tuodaan vahvasti esille usein henkilökohtaisia ja yksityisiä seikkoja paljastaen. Sosiaalinen läsnäolo on keskitasoa, sillä esimerkiksi kommentteihin ja keskusteluihin ei aina vastata reaaliajassa, vaan pidemmälläkin ajallisella viiveellä. Yhteisöpalveluissa yhdistellään useita mediamuotoja, kuten kuvaa, tekstiä ja videota, mutta median monipuolisuus ei saavuta esimerkiksi videopelien tasoa.

Nuoret käyttävät sosiaalisen median yhteisöpalveluja ikäryhmistä eniten. Viimeisen kolmen kuukauden aikana 16–24-vuotiaista 93 % oli seurannut jotain yhteisöpalvelua. Tästä ikäryhmästä 58 % seurasi yhteisöpalvelua jatkuvasti kirjautuneena tai useita kertoja päivässä. Esimerkiksi 35–44-vuotiailla vastaavat luvut olivat matalammat, 85 % ja 47 %. (SVT, Suomalaisten internetin käyttö 2018.)

Suosituimpia 13–29-vuotiaiden suomalaisten nuorten sosiaalisen median alustoja vuonna 2016 olivat WhatsApp (88 % kaikista nuorista käytti), YouTube (85 %), Facebook (81 %) ja Instagram (72 %). Ikäryhmissä oli kuitenkin suuria eroja, sillä esimerkiksi alaikäistä nuorista Snapchatia käytti 80 % ja vanhemmista 23–29-vuotiaista vain 29 %. Nuorten sosiaalisen median käyttö oli kuitenkin hyvin moninaista ja hajautunutta, vaikka perinteiset suosituimmat palvelut vetivätkin eniten käyttäjiä. Kaikkien nuorten yleisin sosiaalisen median käyttöaika viikossa oli 6–9 tuntia. Nuoret käyttivät sosiaalista mediaa vakiintuneesti ensisijaisesti keskusteluun entuudestaan tuntemiensa ihmisten kanssa. Sosiaalisen median käyttö oli myös tapa ryhmäytyä ja kokea yhteenkuuluvuutta, ja tärkeä syy

olla sosiaalisessa mediassa oli se, että muutkin ovat siellä. (ebrand Suomi Oy ja Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut 2016.)

Tässä tutkielmassa keskityn tutkimaan sosiaalisen median osalta nuorten suosimia yhteisöpalveluita. Kansainvälisessä tutkimuskirjallisuudessa näistä Facebook painottuu eniten. Sosiaalinen media käsitteenä kytkeytyy sosiaalisiin verkostoihin. Nuorten yhteisöpalveluissa muodostamat verkostot ja sosiaaliset siteet linkittyvät päällekkäin myös reaalielämän sosiaalisiin verkostoihin. Käsittelem tutkielmassani yksinäisyyden yhteyttä sosiaalisiin verkostoihin ja sosiaaliseen mediaan kuitenkin erillisissä luvuissa. Perustelen tätä sillä, että niiden vaikutusten luonnetta voidaan pitää erityyppisinä. Sosiaalisten verkostojen osalta keskityn rakenteiden ja ominaisuuksien ja yksinäisyyden yhteyteen ja sosiaalisen median osalta taas erilaisten käyttötapojen ja yksinäisyyden yhteyksiin.

### 3 Yksinäisyys ja nuoruuden sosiaaliset verkostot

Sosiaaliset verkostot ja yksinäisyys liittyvät vahvasti yhteen. Tätä voi perustella sillä, että verkostojen rakenteelliset ominaisuudet, esimerkiksi heikot ja vahvat siteet, kertovat suoraan sosiaalisten suhteiden määrästä ja laadusta (Granovetter 1973, 1361). Sosiaalisten siteiden määrä ja laatu taas ovat yhteydessä yksinäisyyden määritelmään, jossa olennaista on puutteen kokemus näissä ominaisuuksissa (Saari 2016, 10). Myös Junttila (2015, 131) mainitsee, että yksinäisyys liittyy juuri tyytymättömyyteen omissa sosiaalisissa verkostoissa. Tarkastelen seuraavaksi havaittuja yhteyksiä erilaisten sosiaalisten verkostojen ominaisuuksien ja yksinäisyyden välillä ensin yleisesti ja sitten erityisesti nuorten kannalta.

#### *3.1 Heikot ja vahvat siteet ja yksinäisyys*

Tulkintani mukaan heikkojen ja vahvojen siteiden yhteys sekä sosiaaliseen että emotionaaliseen yksinäisyyteen voidaan perustella kappaleessa kaksi avaamani käsitteiden valossa.

Emotionaalinen yksinäisyys johtuu puutteista läheisissä sosiaalisissa suhteissa (Junttila 2016, 56), joten emotionaalista yksinäisyyttä kokeva nuori ei koe emotionaalista tukea tuottavista siteistään, eli Granovetterin (1973, 1361) esittelemiä vahvoja siteitä, riittäviksi joko määrällisesti tai laadullisesti. Pahimmassa tapauksessa vahvat siteet voivat puuttua kokonaan.

Sosiaalisen yksinäisyyden taas tulkitsemisen kytkeytyvän useimmiten puutteisiin heikoissa siteissä. Sosiaalisesti yksinäiseltä nuorelta puuttuu tyydyttävä sosiaalinen vuorovaikutusverkosto esimerkiksi koulu- tai opiskeluympäristössä (Junttila 2016, 56), joissa useimmiten valtaosa siteistä on laadultaan Granovetterin (1973, 1361) kuvaamia heikkoja siteitä.

Tätä jaottelu on kuitenkin karkea. Siteiden ja yksinäisyyden muotojen erottelu ei ole yksiselitteistä, koska yksinäisyyteen vaikuttavat odotukset sosiaalisista siteistä vaihtelevat ihmisillä. Sosiaalinen yksinäisyys voi johtua myös puutteista vahvoissa siteissä, jos nuori odottaa saavansa esimerkiksi koulussa luokaltaan myös vahvojen siteiden tarjoamia ominaisuuksia.

Vahvojen siteiden ja emotionaalisen yksinäisyyden yhteyttä osoittaa se, että romanttisen kumppanin läsnäololla on yhteys alhaisempaan emotionaaliseen yksinäisyyteen (Green ym. 2001, 285–286). Green ym. (2001) vertailivat nuorten opiskelijoiden ja vanhempien aikuisten sosiaalisen ja emotionaalisen yksinäisyyden yhteyksiä sosiaalisten verkostojen rakenteisiin. Nuorilla romanttisen

kumppanin läsnäolon laskeva vaikutus emotionaaliseen yksinäisyyteen ei ollut yhtä vahva kuin vanhemmilla. Ainoastaan nuorilla läheisen, eli vahvan, siteen läsnäolo, joka ei ollut romanttinen, alensi myös sosiaalista yksinäisyyttä. Nämä tulokset siis tukevat tulkintaani vahvojen siteiden yhteydestä niin emotionaaliseen kuin myös sosiaaliseen yksinäisyyteen.

Jaottelu vahvoihin ja heikkoihin siteisiin on yleisesti tunnettu ja tunnustettu, mutta esimerkiksi Binder, Roberts ja Sutcliffe (2012) ovat tutkineet eroja vahvojen siteiden sisällä. Heidän mukaansa vahvat siteet voidaan jaotella ydinsiteisiin (core ties) ja merkittäviin siteisiin (significant ties).<sup>1</sup> Ydinsiteet ovat kaikista vahvimmat ja läheisimmät sosiaaliset siteet ja merkittävät siteet tästä hieman kauempana.

Tutkimuksessa, jonka otoksesta 72 % oli opiskelijoita, myös näillä erityyppisillä vahvoilla siteillä oli erilainen yhteys sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen. Mitä enemmän tutkittavilla oli merkittävässä siteissä sekä ystäviä että sukulaisia, sitä vähemmän he kokivat sosiaalista yksinäisyyttä. Ydinsiteillä ei ollut vastaavaa vaikutusta sosiaaliseen yksinäisyyteen. Vaikutus emotionaaliseen yksinäisyyteen taas oli monimutkaisempi. Yllättäen suurempi määrä ystäviä ydinsiteissä kytkeytyi korkeampaan emotionaaliseen yksinäisyyteen. Merkittävien siteiden korkea määrä vähensi myös emotionaalista yksinäisyyttä. Sukulaislaissiteiden vaikutus emotionaaliseen yksinäisyyteen ei ollut yhtä vahva kuin ystävien. (Binder ym. 2012, 211.)

Binderin ym. (2012) tulokset merkittävien ja ydinsiteiden vaikutuksesta sosiaaliseen yksinäisyyteen sopivat tulkintaani, jossa laadultaan heikommat siteet, tässä tapauksessa merkittävät siteet, kytkeytyvät sosiaaliseen yksinäisyyteen. Toisaalta tutkimus antaa ristiriitaisia tuloksia sillä, että korkea määrä vahvoja ydinsiteitä nosti emotionaalista yksinäisyyttä.

Heikkojen ja vahvojen siteiden yhteys sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen vaikuttaakin tutkimuksen valossa monimutkaiselta. Tämän takia jaotteluni jää karkeaksi. Yhteydet näyttävät olevan olemassa, mutta niiden perusteellinen selvittäminen vaatii lisätutkimusta.

---

<sup>1</sup> omat käännökset

### *3.2 Nuorten sosiaalisten verkostojen erityispiirteet ja yksinäisyys*

Vaikka nuorten ja muiden ikäryhmien sosiaalisissa verkostoissa on paljon samankaltaisuuksia, ovat nuorten sosiaaliset verkostot monella tapaa erityislaatuisia. Nämä erityispiirteet osaltaan selittävät sitä, mistä juuri nuoruudessa koettu yksinäisyys johtuu.

Nuorten sosiaaliset verkostot ovat siitä erityisiä, että ne ovat aikuisten verkostoja hauraampia, eivätkä sosiaaliset siteet näin ollen välttämättä kestä yhtä hyvin vastoinkäymisiä kuten masennusta (Junttila 2015, 39). Tämä erityispiirre saattaa selittää, miksi nuoret ovat erilaisissa elämänmuutoksissa herkempiä yksinäisyydelle. Nuoruuteen ja aikuistumiseen liittyy useita suuria elämänmuutoksia kuten uudet ja vaihtuvat koulu-, opiskelu-, työ- ja asuinpaikat. Yksinäisyys aktivoituu usein ympäristön muutoksen yhteydessä, kun vanha sosiaalinen verkosto etäännytyy fyysisesti (Tiikkainen 2011, 70). Esimerkiksi Röngän (2017, 129) tutkimuksessa pohjoissuomalaisten nuorten asuinpaikan vaihtuminen vaikutti keskeisesti yksinäisyyden kehittymiseen. Elämänmuutokset ja hauraammat sosiaaliset verkostot siis yhdessä altistavat nuoria yksinäisyydelle.

Sosiaalisten verkostojen ominaisuuksien tarve ja odotukset erilaisille suhteille ovat yksilöllisiä, mutta vaihtelevat eri ikävaiheissa. Tarpeiden ja odotusten mukaan yksinäisyys linkittyy erilaisiin sosiaalisiin siteisiin eri ikävaiheissa. Lapsuudessa yksinäisyys yhdistyy enemmän sosiaalisten suhteiden määrään, kun taas nuorilla tärkeämmäksi nousee sosiaalisten suhteiden laatu. Aikaisessa lapsuudessa vertaisryhmään kuuluminen ei ole yhtä tärkeää yksinäisyyden kannalta, mutta varhaisnuoruudessa tämä tarve vahvistuu. Sosiaalinen status, johon vaikuttaa omanikäisten vertaisryhmän hyväksyntä, on erityisen tärkeä teini-ikäisillä. Tämä tarve laskee aikuistuesssa. Aikuistuvilla nuorilla tarve intiimeille ja läheisille ihmissuhteille nousee. (Qualter ym. 2015, 251–253.)

Myös Mason, Zaharakis ja Sabo (2016, 3489) kirjoittavat siitä, miten nuoret tulkitsevat ja ymmärtävät yksinäisyyden ja sosiaalisen eristyneisyyden laadullisesti eri tavalla kuin lapset ja aikuiset. Sebastian ym. (2010, 138) taas tulkitsevat, että vertaisryhmän tärkeyden vahvistuminen nuoruudessa vahvistaa myös sosiaalisen eristyneisyyden negatiivisten seurausten vaikutusta. Heidän tutkimuksessaan vertaisten hylkimisestä johtuvat negatiiviset seuraukset, kuten ahdistuneisuus, olivat nuorilla vahvempia kuin aikuisilla. Myös Heinrich ja Gullone (2006, 701) perustelevat kirjallisuuskatsauksessaan varhaisnuoruuden olevan yksinäisyyden kannalta erityisen riskialtis elämäntilanne.

Voidaankin nähdä, että nuoruudessa odotukset sosiaalisista verkostoista lapsuuteen ja aikuisuuteen verraten voivat aiheuttaa erityistä riskiä yksinäisyyden kokemuksille. Sekä vahvojen että heikkojen siteiden merkitys yksinäisyyden kokemuksissa korostuu siirryttäessä lapsuudesta nuoruuteen. Vertaisryhmään kuulumisen ja siltä saatava hyväksyntä voisi linkittyä erityisesti heikkoihin siteisiin. Tällöin vertaisryhmän tarpeen korostuessa voi sen puuttuminen johtaa nuorilla sosiaaliseen yksinäisyyteen.

Binderin, Robertsinkin ja Sutcliffen (2012, 208) mukaan emotionaalinen yksinäisyys linkittyy monissa tutkimuksissa parisuhdestatukseen eli romanttisen kumppanin läsnä- tai poissaoloon. Toisaalta uuden parisuhteen alkaessa muiden vahvojen siteiden, jotka eivät ole perhesiteitä, määrä usein vähenee (Binder ym. 2012, 207). Nuorten seurustelusuhteiden päättyessä riski emotionaaliseen yksinäisyyteen on suuri, jos muut vahvat siteet ovat vähentyneet parisuhteen aikana, ja parisuhteen päättyessä usein kaikista vahvinta ja vaikeasti korvattava emotionaalinen side poistuu äkillisesti verkostosta (Tiikkainen 2011, 69).

Yhteenkuuluvuuden ja vertaisryhmän tärkeyden rooli korostuu myös Stokesin (1985) tutkimuksessa, jossa sosiaalisten verkostojen muuttujista tiheys korreloi vahvimmin yksinäisyyden kanssa. Ne tutkittavat opiskelijat, joiden verkostot olivat tiheimpiä, olivat vähiten yksinäisiä. Sen sijaan verkostojen koko tai vahvojen siteiden määrä eivät vaikuttaneet yhtä vahvasti yksinäisyyteen. Stokes (1985, 988) selittää tätä sillä, että tiheä verkosto tuottaa monilla keskinäisillä siteillään ryhmäytymistä ja yhteisöllisyyttä, jotka mahdollisesti ehkäisevät yksinäisyyttä. Suurikin määrä yksittäisiä läheisiä ystäviä siellä täällä ei siis välttämättä riitä yksinäisyyden ehkäisyyn, vaan parhaiten yksinäisyyttä vastaan toimivat tiiviit kaveripiirit, joissa mahdollisimman monella on side mahdollisimman moneen.

Tulos yhdistyy Qualterin ym. (2015, 251–253) kanssa siinä, että etenkin varhaisnuoruudessa vertaisryhmän rooli korostuu yksinäisyyden kokemusten suhteen. Myös Child ja Lawton (2017) saivat samanlaisia tuloksia, kun he vertailivat nuorten ja vanhempien ihmisten yksinäisyyden vaikuttajia. Tutkimuksessa nuorilla yksinäisyyteen yhdistyy verkoston kytköksellisyys ja vanhoilla läheisten siteiden merkitys. Lisäksi Junttila (2016, 163) kirjoittaa siitä, miten oppilaitoksissa on yksinäisyyden ehkäisemisen kannalta tärkeää luoda ja ylläpitää hyvää ryhmähenkeä.

Sosiaalinen yksinäisyys näyttää siis kytkeytyvän nuorilla vertaisryhmässä koettaviin puutteisiin yhteenkuuluvuudessa ja yhteisöllisyydessä, jotka taas linkittyvät sekä heikkoihin että vahvoihin siteisiin, että verkstorakenteen tiheyteen. Emotionaaliseen yksinäisyyteen taas alkavat nuoruudessa vaikuttaa erilaiset vahvat siteet, perheen ja ystävien lisäksi myös mahdolliset romanttiset siteet.

### *3.3 Yksinäisyyden leviäminen sosiaalisissa verkostoissa*

Yksi tärkeä verkostotutkimuksen kysymys on se, miten erilaiset tiedot ja ilmiöt leviävät siteiden kautta verkostoissa. Cacioppo, Fowler ja Christakis (2009) tutkivat pitkittäistutkimuksessa yksinäisyyden leviämistä sosiaalisissa verkostoissa. Yksinäisyyttä kokevien sosiaalisilla linkeillä on taipumusta myös yksinäisyyteen jopa kolmanteen siteeseen asti eli niin sanottuun kaverin kaverin kaveriin. Yksinäisyys leviää vahvemmin ystävien kuin perheenjäsenten kautta, eli itse valittujen siteiden välityksellä. Yksinäisyys leviää tarttuvasti, eikä siis esimerkiksi jaetun ympäristön tai samankaltaiseen seuraan hakeutumisen kautta. Yksinäiset siis mahdollisesti myös klusteroituvat eli ajautuvat toistensa seuraan sosiaalisissa verkostoissa. Usein vain yksilön ominaisuutena pidetty yksinäisyys liittyy siis myös ryhmiin. (Cacioppo ym. 2009, 985–987.) Tutkimuksessa ei käsitelty erikseen nuoria, joten kiinnostavaa olisi tutkia, voiko yksinäisyyden tartuntariski nuorilla erota muista ikäryhmistä.

Myös Junttila (2015, 118–119) kirjoittaa samasta tutkimuksesta ja ilmiöstä, jossa yksinäisyys tarttuu, kun yksinäiset hakeutuvat muita useimmin yksinäisten seuraan. Junttilan mukaan yhteisöillä on taipumus ajaa yksinäisyyttä kokevat sosiaalisen verkoston reunamille, joissa on ennestään muita yksinäisiä. Negatiiviset tuntemukset ja ahdistus siirtyvät muille verkoston reunoilla oleville. Sama tapahtuu myös niille, jotka eivät ole aiemmin kokeneet yksinäisyyttä, mutta jotka muusta syystä joutuvat näihin verkoston yksinäisiin klustereihin. Ajan myötä nämä yksinäisten kanssa siteitä jakavat saavat tartunnan ja alkavat kokea yksinäisyyttä.



## 4 Nuorten sosiaalisen median käyttö ja yksinäisyys

Tutkimustulokset sosiaalisen median käytön vaikutuksesta nuorten yksinäisyyteen eivät ole yksiselitteisiä. Useissa tutkimuksissa yksinäisyydelle ei ole löydetty yhteyttä esimerkiksi Facebookin käyttöön ajankäytön tai kavereiden määrän suhteen (Reissmann ym. 2018, 49). Toisaalta esimerkiksi Ryan ja Xenos (2015, 1661) löysivät positiivisen korrelaation Facebookin ajallisen käytön ja totaalisen yksinäisyyden välillä. Mitä enemmän tutkittavat käyttivät Facebookia, sitä yksinäisempiä he olivat. Tuloksissa on siis ristiriitaa, eli tutkijayhteisö ei ole muodostanut yksinäisyyden ja sosiaalisen median käytön yhteydelle yhteisymmärrystä. Tämä seikka tekee aiheen tarkastelusta tässä tutkielmassa merkityksellisen.

Toisin kuin johdannossa esittelemäni internetin paradoksi antaa olettaa, sosiaalisen median käytön ja yksinäisyyden yhteys ei ole yksiselitteinen syy-seuraussuhde, jossa esimerkiksi runsas sosiaalisen median käyttö aiheuttaisi yksinäisyyttä. Yksinäisyyttä ja sosiaalisen median käyttöä tarkastellessa onkin huomioitava se, että yhteys niiden välillä on moniulotteinen.

Tarkastelen ensin yhteyksiä suomalaisten nuorten sosiaalisen median käyttöön liittyvien tilastojen valossa. Suomalaisten nuorten sosiaalisen median käytön yhteydestä yksinäisyyteen ei ole kattavaa tutkimuskirjallisuutta. Tämän takia teen katsauksen kansainväliseen tutkimukseen, jossa yhteyksien kannalta relevanteiksi nousevat erilaiset alustat, persoonallisuuspiirteet, käyttötavat ja riippuvuus sosiaalisesta mediasta. Lopuksi esittelen kaksi mallia: ”köyhistä rikkaampia” ja ”rikkaista rikkaampia”, jotka selittävät, miten sosiaalisen median käyttö voi joko ylläpitää tai purkaa olemassa olevaa yksinäisyyttä.

### *4.1 Suomalaisten nuorten sosiaalisen median käyttö ja yksinäisyys lukuina*

Sosiaalisen median eri yhteisöpalvelut on usein tarkoitettu paitsi vanhojen sosiaalisten siteiden ylläpitämisen myös uusien luomiseen. Sosiaalisen median avulla voi muodostaa sosiaalisia siteitä ihmisiin, joita ei muissa olosuhteissa välttämättä tapaisi. Näin ollen palveluilla on yhteys sosiaalisiin siteisiin, joten voidaan olettaa, että palveluiden käytöllä on myös yhteys yksinäisyyteen.

Suomalaisista nuorista vuonna 2016 noin 70 % koki sosiaalisen median yhteisöpalveluiden tuoneen heidän elämäänsä kavereita, 67 % vertaistukea ja 78 % yhteenkuuluvuuden tunnetta. Nuorista 84 % koki sosiaalisen median täydentävän reaalielämänsä ihmissuhteita ja 15 % koki sosiaalisen median

vuorovaikutuksen korvaavan muun elämän sosiaaliset suhteet. Nuorten suosituimmat tavat julkaista ja keskustella sosiaalisessa mediassa olivat kahdenkeskeisesti tai pienissä 1–5 hengen ryhmissä. (ebrand Suomi Oy ja Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut 2016.) Puhakka, Sinkkonen ja Meriläinen (2014) taas tutkivat 15–19-vuotiaiden suomalaisten yhdeksäsluokkalaisten ja lukiolaisten internetinkäyttöä ja riippuvaisuutta. Tutkittavista 5.7 % koki internetin käytön aiheuttavan erilaisia sosiaalisia haittoja. Nuorista 24.4 % käytti internettiä useimmiten ystävien tai seuran takia ja 2 % sosiaalisen tuen saamiseksi. Puhakan ym. (2014) tutkimuksessa ei tosin tarkasteltu erikseen sosiaalisen median käyttöä vaan internetiä kokonaisuudessaan.

Sosiaalisen median voisi siis näitä tilastoja tarkastellen nähdä olevan tekijä nuorten yksinäisyyden kokemuksissa. Yksi yksinäisyyden ehkäisystrategia on parantaa mahdollisuuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen (Masi ym. 2011, 222). Sosiaalinen media voi tarjota näitä mahdollisuuksia, ja siellä rakennetut sosiaaliset siteet, saatu vertaistuki ja yhteenkuuluvuuden tunne voivat ehkäistä yksinäisyyttä siinä missä reaali maailman suhteet.

Osallistuminen keskusteluihin sosiaalisessa mediassa voikin auttaa etenkin sosiaaliseen yksinäisyyteen. Toisaalta, jos virtuaaliset suhteet yksinään muodostavat kaiken sosiaalisen kanssakäymisen, voi tämä vaikuttaa koettuun emotionaaliseen yksinäisyyteen voimakkaasti. (Junttila 2016, 162.)

On kuitenkin muistettava, että sosiaalisen median käyttö ei yksinään aiheuta tai ehkäise yksinäisyyden tunteita, sillä sosiaaliset suhteet sosiaalisessa mediassa ovat kokonaan irrallisia muusta sosiaalisesta elämästä hyvin harvoissa tapauksissa. Myöskään pelkät luvut suomalaisten nuorten sosiaalisen median käytöstä eivät riitä perustelemaan yksinäisyyden ja sosiaalisen median käytön yhteyksiä. Siirrynkään seuraavaksi tarkastelemaan, millaisia tuloksia kansainvälisessä tutkimuksessa on löydetty sosiaalisen median käytön ja yksinäisyyden suhteista toisiinsa.

#### *4.2 Erilaiset käyttötavat, persoonallisuuspiirteet ja alustat*

Kaikki nuoret eivät käytä sosiaalista mediaa samalla tavalla. Toiset ovat passiivisempia sisällön selaajia, toiset tuottavat sisältöä itse ja toiset ovat enemmissä määrin vuorovaikutuksessa muiden käyttäjien kanssa. Sosiaalisen median käytön yhteyttä yksinäisyyteen onkin löydetty tutkimalla erilaisia käyttötapoja. On havaittu, että passiivinen ja vähemmän vuorovaikutteinen käyttö kytkeytyy yksinäisyyteen (Ryan ja Xenos 2011, 1663). Toisaalta Yangin (2016, 706) tutkimuksessa yhdysvaltalaisen yliopisto-opiskelijoiden passiivinen Instagram-selailu oli yhteydessä alempaan

koettuun yksinäisyyteen. Yang (2016) selitti löydöksensä ristiriitaisuutta sillä, ettei Instagramin selailu mahdollisesti olekaan niin passiivista, kuin on ajateltu. Hänen mukaansa selailu voisikin olla ensiaskel vuorovaikutukseen, jos selailua käytetään muista käyttäjistä oppimiseen.

Yang (2016) tutki myös sitä, miten persoonallisuuspiirteet vaikuttavat yhdessä erilaisten käyttötapojen kanssa sosiaalisen median käyttöön liittyvään yksinäisyyteen. Tutkimuksessa huomioitiin tutkittavien taipumus sosiaaliseen vertailuun. Sosiaalisella vertailulla tarkoitetaan prosessia, jossa itsearviointia tehdään muiden kautta vertaamalla itseä joko kaltaisiin, ylempiin tai alempiin. Sosiaalinen media taas tarjoaa tilaisuuksia erityisesti ylöspäin arviointiin, sillä monissa palveluissa on yleistä tuottaa positiivisia representaatioita itsestään. (Yang 2016, 704.)

Instagramin käytön ja yksinäisyyden yhteys riippui osin tutkittavien taipumuksesta sosiaaliseen vertailuun. Vuorovaikutteinen Instagram-käyttäytyminen oli yhteydessä alhaisempaan yksinäisyyteen, mutta vain niillä nuorilla, joilla ei ollut taipumusta sosiaaliseen vertailuun. Passiivinen ja aktiivinen käyttäytyminen ja yksinäisyys taas eivät olleet yhteydessä sosiaalisen vertailun taipumukseen. (Yang 2016, 706–707.)

Taipumus vertailuun voisi liittyä yhteen sen kanssa, että nuorille vertaisten hyväksyntä ja ryhmään kuuluminen ovat tärkeä osa yksinäisyyden kokemuksia. Nuoret peilaavat ja pohtivat itseään suhteessa muihin ikäisiinsä, mikä tapahtuu usein juuri vertaamisen kautta. Verrattuna aiempiin sukupolviin sosiaalinen media mahdollistaa nykynuorille paljon enemmän tilaisuuksia sosiaaliseen vertailuun. Yangin (2016) tutkimuksessa sosiaalinen vertailu vähensi vuorovaikutteisen sosiaalisen median käytön ehkäisevää vaikutusta yksinäisyyteen. Nuorten taipumus sosiaaliseen vertailuun ja toisaalta myös kaikista ikäluokista aktiivisimmat sosiaalisen median käyttötottumukset voisivat osaltaan selittää nuorten kokemaa yksinäisyyttä verrattuna muihin ikäluokkiin.

Teoriaa erilaisten käyttötapojen vaikutuksesta tukee myös Pittmanin ja Reichin (2016) tutkimus erilaisten sosiaalisten medioiden alustojen vaikutuksista yksinäisyyteen. Tutkittavien yliopisto-opiskelijoiden kuvapainotteisten Instagramin ja Snapchatin käyttö korreloi negatiivisesti koetun yksinäisyyden kanssa ja positiivisesti elämäntyytyväisyyden ja onnellisuuden kanssa. Sen sijaan tekstipainotteisten Twitterin ja Yik Yakin<sup>2</sup> käytöllä ei ollut vaikutusta yksinäisyyteen, elämäntyytyväisyyteen tai onnellisuuteen. Kuvaa ja tekstiä alustallaan yhdistävän Facebookin käytöllä ei myöskään ollut tilastollisesti merkitseviä yhteyksiä yksinäisyyteen. Kuvallisten sosiaalisen median alustojen käytön ja matalamman yksinäisyyden yhteyttä toisiinsa selitetään sillä, että kuva mahdollistaa tekstiä vahvemman sosiaalisen läsnäolon, mikä taas luo vaikutelmaa aidosta

---

<sup>2</sup> Anonyymi sijaintiin perustuva keskustelualusta, joka oli käytössä vuosina 2013–2017.

ja läsnäolevasta vuorovaikutuksesta. (Pittman ja Reich 2016, 159–164.) Tämänkin tutkimus tukee käsitystä siitä, että juuri vuorovaikutteinen sosiaalisen median käyttö on yhteydessä matalampaan yksinäisyyteen.

Yksinäisyyden ja sosiaalisen median käytön yhteys ei siis ole yksiselitteinen, vaan niiden suhteeseen vaikuttavat monet tekijät kuten käyttötavat, vuorovaikutuksellisuus, käyttäjien persoonallisuuspiirteet ja palveluiden erilaiset mediamuodot kuten kuvan ja tekstin rooli sisällöissä.

#### *4.3 Riippuvaisen sosiaalisen median käytön yhteys yksinäisyyteen*

Erilaisiin käyttötapoihin liittyy myös se, onko nuori riippuvainen sosiaalisesta mediasta. Monia tutkijoita onkin kiinnostanut se, miten addiktiokäyttäytyminen sosiaalisessa mediassa on yhteydessä yksinäisyyteen.

Sosiaalisen median riippuvuuden oireet ovat samantapaisia kuin klassiset riippuvuusoireet. Näitä ovat esimerkiksi tunnetilojen vaihtelut, sosiaalisen median korkea houkuttelevuus, kasvava sosiaalisen median käyttö, fyysiset ja emotionaaliset vieroitusoireet, sosiaalisen median käytöstä aiheutuvat konfliktit ja kasvava yhteisöpalveluiden käyttö pidättäytymisajanjakson jälkeen. (Kuss ja Griffiths 2011, 3530.)

Tesi (2018, 41) tutki italialaisia sosiaalisen median käyttäjiä, joiden keski-ikä oli 32 vuotta, ja löysi positiivisen yhteyden yksinäisyyden ja sosiaalisen median riippuvuuden kanssa. Sosiaalisen median riippuvuus taas oli yhteydessä internetaddiktioon. Savcı ja Aysan (2018, 35) tutkivat 14–19-vuotiaita turkkilaisia nuoria ja tulivat tulokseen, että yksinäisyys oli korkea riskitekijä sosiaalisen median riippuvuuden syntymiseen. Myös Yun, Wun ja Pesiganin (2016, 560) tutkimuksessa 17–27-vuotiaiden kiinalaisten yliopisto-opiskelijoiden sosiaalisen median riippuvuus ja yksinäisyys korreloivat positiivisesti. Myös Junttila (2015, 93) kirjoittaa yksinäisyyden, sosiaalisen ahdistuksen ja masennuksen suorasta ja epäsuorasta yhteydestä nettiriippuvuuteen.

Riippuvaisen sosiaalisen median käytön ja yksinäisyyden yhteys on moniulotteinen ja vaatii lisää tutkimusta. Viimeisimmissä tutkimuksissa yksinäisyys ja riippuvuus korreloivat ja yksinäisyys voi olla riskitekijä riippuvuuden syntymiselle.

#### 4.4 ”Rikkaista rikkaampia” vai ”köyhistä rikkaampia”?

Yksi keskeinen sosiaalisen median käyttöön ja sosiaalisiin verkostoihin liittyvä kysymys on, tukeeko sosiaalinen media jo vallassa olevia yksinäisyyden rakenteita, vai tarjoaako se mahdollisuuden muutokseen. Sosiaalisen median käytön ja sosiaalisen elämän yhteyksissä onkin perusteita ja tukea kahdelle erilaisella mallille, jotka ovat ”rikkaista rikkaampia” ja ”köyhistä rikkaampia”.

”Rikkaista rikkaampia” esittää, että jo entuudestaan suositut, sosiaalisesti lahjakkaat ja laajat sosiaaliset verkostot omaavat ihmiset pystyvät kyvyillään edelleen vahvistamaan näitä ominaisuuksiaan sosiaalisen median ympäristöissä. ”Köyhistä rikkaampia” taas kuvaa, miten ihmiset, joilla on huonommat sosiaaliset resurssit ja taidot, voivat kompensoida näitä sosiaalisen median alustoilla, joissa vuorovaikutus voi olla suunnitellumpaa kuin kasvokkaisessa kanssakäymisessä. (Jin 2013, 2464–2465.) Mallit eivät ole toistensa vastaparit, vaan voivat toteutua myös rinnakkain. Erilaisissa tutkimuksissa kuitenkin korostuu usein toisen mallin toteutuminen.

”Köyhistä rikkaampia” -mallia tukevat esimerkiksi Reissmannin ym. (2018) ja Jinin (2013) tutkimukset. Reissmannin ym. (2018) tutkimus selvitti, miten yksinäisyyttä kokevat yliopisto-opiskelijat käyttävät sosiaalista mediaa. He tulivat tulokseen, että yksinäisyyttä kokevat pyrkivät Facebookia käyttämällä vähentämään yksinäisyyttään. Yksinäisyys siis lisäsi Facebookin käyttöä eräänlaisena selviytymismekanismina. Tilapäisesti koettu yksinäisyys oli yhteydessä runsaampaan Facebookin käyttöön erityisesti naisilla. Myös pitkäaikaista kroonista yksinäisyyttä kokevien Facebookin käyttö korreloi yksinäisyyden kanssa. Tutkimuksen mukaan Facebook voi olla yksinäisille nuorille vaihtoehto täyttää ja toteuttaa sosiaalisia tarpeitaan. (Reissmann ym. 2018, 56–58.)

Jin (2013, 2463–2469) taas tutki 20–59-vuotiaiden korealaisten Facebookin käytön ja yksinäisyyden yhteyksiä. Tuloksissa suuri ero todellisen elämän sosiaalisten suhteiden ja Facebook-suhteiden välillä korreloi positiivisesti yksinäisyyden kanssa. Toisin sanoen ne, joiden Facebook-verkostot erosivat eniten reaali maailman verkostoista, kokivat eniten yksinäisyyttä, eli yksinäisyyttä kokevat yrittivät mahdollisesti paikata reaali maailman sosiaalisten suhteidensa puutteita Facebookin käytöllä.

”Köyhistä rikkaampia” -mallin kanssa ristiriidassa on Caplanin (2003, 638–640) tutkimus, jossa selvisi, että tutkittavien yliopisto-opiskelijoiden yksinäisyys ja masentuneisuus olivat yhteydessä siihen, että he suosivat todennäköisemmin vuorovaikutusta verkossa kasvokkaisen vuorovaikutuksen sijaan. Tutkittavat suosivat vuorovaikutukseen verkkoa, koska kokivat sen vähemmän uhkaavaksi ja kasvokkaista vuorovaikutusta palkitsevammaksi. Ajan myötä vuorovaikutusta verkossa suosivien

verkkokäyttäytyminen sai kuitenkin pakonomaisia piirteitä, jotka johtivat negatiivisiin seurauksiin ja ongelmalliseen internetin käyttöön. (Caplan 2003.) Toisaalta tutkimus ei kertonut siitä, miten vuorovaikutus verkossa vaikutti yksinäisyyteen.

”Rikkaista rikkaampia” -mallia tukevia tuloksia saivat 18–44-vuotiaiden yksinäisten ja ei-yksinäisten australialaisten Facebookin käyttöä tutkineet Ryan ja Xenos (2011, 1661). Tutkittavat, jotka eivät käyttäneet Facebookia ollenkaan, kokivat todennäköisemmin sosiaalista yksinäisyyttä. Yksinäiset eivät siis päätyneet kompensoimaan tunnettaan sosiaaliseen mediaan, vaan ne, jotka eivät kokeneet yksinäisyyttä, käyttivät Facebookia enemmän.

Mallien avulla on kiinnostavaa tarkastella nuorten mahdollisuuksia ylläpitää ja muodostaa sosiaalisia siteitä sosiaalisen median avulla, ja näin myös vaikuttaa yksinäisyyteensä. Erilliset tutkimuskysymyksetni sosiaalista verkostoista ja sosiaalisen median käytöstä kietoutuvat siis lopulta yhteen. Sosiaalinen media on niin tärkeä osa nykynuorten sosiaalisten siteiden ylläpitoa, että tarkastellessa yksinäisyyttä sosiaalisten verkostojen näkökulmasta ei sosiaalista mediaa voi jättää huomiotta.

## 5 Johtopäätökset

Kiinnostuin nuorten yksinäisyyden tutkimisesta johdannossa kuvailemani henkilökohtaisen kokemuksen kautta. Kokemukseni yksinäisyydestä oli ristiriitainen, koska en ollut fyysisesti yksin, ystävätön tai sosiaalisesti eristäytynyt, ja juuri näiden piirteiden kautta olin aiemmin mieltänyt yksinäisyyden. Nuorten kokema yksinäisyys on huolestuttava ilmiö, jolla voi olla pitkäaikaisia negatiivisia seurauksia. Pyrkimykseni tässä tutkielmassa oli ymmärtää ja valottaa yksinäisyyttä nuoruudessa viestinnän näkökulmasta vuorovaikutuksen, sosiaalisen median käytön ja sosiaalisten verkostojen kautta. Sekä sosiaalisen median käyttö että sosiaaliset verkostot kytkeytyvät erilaisin yhteyksin nuorten kokemaan yksinäisyyteen.

Ensimmäinen tutkimuskysymykseni käsitteli nuorten sosiaalisten verkostojen rakenteiden ja yksinäisyyden yhteyksiä. Verkostojen heikot ja vahvat siteet liittyvät sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen, ja nuoruudessa sekä heikkojen että vahvojen siteiden merkitys yksinäisyydelle kasvaa lapsuuteen verrattuna. Nuoruudessa kohdataan monia elämänmuutoksia, jotka vaikuttavat sosiaalisten verkostojen rakenteisiin ja altistavat yksinäisyydelle. Aikuisuuteen verrattuna nuoruudessa keskeiseksi yksinäisyyden kannalta nousee vertaisryhmään kuuluminen ja siitä seuraava yhteisöllisyyden kokemus, joka ehkäisee etenkin sosiaalista yksinäisyyttä. Nuoruudessa myös tarve läheisille ja intiimeille ihmissuhteille nousee lapsuuteen verrattuna. Yksinäisyys voi myös tarttua eli levitä etenkin sosiaalisten verkostojen reuna-alueilla.

Nykynuoret käyttävät muihin ikäryhmiin verrattuna runsaasti sosiaalista mediaa, ja siksi keskityin toisessa tutkimuskysymyksessäni sosiaalisen median käytön ja yksinäisyyden yhteyksiin. Sosiaalisen median käytön ja yksinäisyyden yhteydet esiintyvät kansainvälisellä tutkimuskentällä ristiriitaisen moninaisesti. Ne korreloivat keskenään sekä positiivisesti että negatiivisesti, ja yhteyksiin vaikuttavat monet eri tekijät eri alustoista ja riippuvuudesta käyttötapoihin. Merkittäväksi nouseva tekijä on sosiaalisen median käytön vuorovaikutuksellisuus, joka useassa tutkimuksessa korreloi matalamman yksinäisyyden kanssa.

Tässä tutkielmassa käytetyn kirjallisuuden tutkimuskohteina olivat suurilta osin kansainväliset yliopisto-opiskelijat. Vaikka tämä ikähaarukka sopii tutkielmaani, kulttuurierojen takia tuloksia ei voi suoraan kritiikittä yleistää kaikkiin 15–29-vuotiaisiin nuoriin. Tutkielmaani valikoitunut ikähaarukka rajoittaa myös tulosten ja päätelmieni yleistettävyyttä, sillä 15–29-vuotiaiden sisällä on eroja. Teini-ikäiset voivat erota suuresti nuoruuden loppuvuotia viettävistä niin sosiaalisilta tarpeiltaan kuin sosiaalisen median käytöltään. Tämä tutkielma antaa kuitenkin suuntaviivoja ja

yleisiä linjoja sille, miten nuoruudessa koettu yksinäisyys, sosiaalisen median käyttö ja sosiaaliset verkostot liittyvät toisiinsa.

Käsittelin nuorten yksinäisyyden yhteyttä sosiaalisiin verkostoihin ja sosiaalisen median käyttöön erillisissä kappaleissa. Päädyin tähän ratkaisuun pitääkseni tutkielmani jaottelun ja sisällön selkeämpänä. Sosiaalisessa mediassa ylläpidettävät siteet linkittyvät kuitenkin osaksi laajempia reaalielämän sosiaalisia verkostoja, joten tutkimuskysymykseni nivoutuvat lopulta sulavasti yhteen. Seuraavaksi pohdin lyhyesti, miten tutkielmassani syntyneet päätelmät linkittyvät yhteen sosiaalisten verkostojen ja sosiaalisen median välillä ja millaisia uusia tutkimusaiheita niistä voisi syntyä.

Nuoruudessa on aina kohdattu paljon erilaisia elämänmuutoksia, jotka voivat altistaa yksinäisyydelle. Nämä elämänmuutokset voivat muokata sosiaalisten verkostojen rakennetta. Nykynuoret eroavat vanhemmista sukupolvista sosiaalisen median käytöllään. Nuorten keskuudessa suosittu sosiaalisen median yhteisöpalvelut voivat nykyisin toimia välineenä sosiaalisen verkoston siteiden ylläpidossa esimerkiksi asuinpaikanvaihdon yhteydessä. Sosiaalinen media voisi siis mahdollisesti kuroa umpeen sosiaalisessa verkostossa muuten muuttuvia siteitä ja näin vähentää riskiä yksinäisyydelle. Mielenkiintoinen jatkotutkimusaihe voisi olla, miten sosiaalisen median käyttö vaikuttaa sosiaalisen verkoston ylläpitämiseen ja yksinäisyyden kokemuksiin nuorten elämänmuutoksissa.

Nuoruudessa sosiaalisten verkostojen rakenteissa sosiaalisen yksinäisyyden kannalta keskeinen piirre näyttää olevan tiheä verkosto, joka tukee yhteisöllisyyden kokemista ja nuorille tärkeän vertaisryhmän tuen ja hyväksynnän saamista. Tutkijat korostavat yhteisöllisyyden kokemuksen tärkeyttä yksinäisyyden ehkäisemisessä. Moni nuori taas päätyy vertailemaan itseään ja yhteenkuuluvuuttaan muihin sosiaalisessa mediassa. Lisäksi sosiaalinen media tuo entistä selkeämmin esille sen, kuka on suosittu ja kenenkin kaveri. Jos yhteisöllisyyttä koetaan, sitä voidaan edelleen toisintaa ja rakentaa esimerkiksi lataamalla yhteisöpalveluihin ryhmäkuvia. Toisaalta sosiaalinen media voi myös mahdollisesti vahvistaa yksinäisen nuoren kokemusta siitä, että on ulkopuolinen, koska ei kuulu omien vertaistensa muodostamiin ryhmiin ja yhteisöihin, jotka ovat sosiaalisessa mediassa näkyvillä. Tähän ongelmaan pureutuen jatkotutkimuksen aihe voisi olla, miten sosiaalisen median käyttö voi lisätä tai vähentää yhteisöllisyyden kokemusta nuorten verkostoissa ja näin vaikuttaa yksinäisyyteen.

Tätä ovat tutkineet esimerkiksi Uusiautti ja Määttä (2014, 299), joiden tutkimus käsitteli suomalaisten yliopisto-opiskelijoiden sosiaalisen median käyttöön liittyviä kokemuksia. Vastauksissa korostuivat juuri sosiaalisen median tuomat mahdollisuudet yhteisöllisyyteen, sosiaaliseen ”bondailuun” ja vertaistukeen.



Johdannossa esittelemäni kysymys internetin paradoksista näyttäisi tämän tutkielman valossa tarkentuneen. Sosiaalisen median käyttö ei itsessään lisää yksinäisyyttä, vaan yhteydet siihen riippuvat esimerkiksi käyttötavoista ja käyttäjien persoonallisuuspiirteistä. Yksinäisyyden tunne voi myös johtaa tietynlaiseen käyttäytymiseen sosiaalisessa mediassa. Paradoksia voisi siis kritisoida siitä, etteivät uudet vuorovaikutuksen muodot itsessään aiheuta negatiivisia lieveilmiöitä, kuten yksinäisyyttä, vaan pikemminkin sosiaalisen median käyttö voi ilmentää erilaisia yksinäisyyden muotoja. Sosiaalinen media voi myös tuoda nuorille uudenlaisia työkaluja yksinäisyyden kanssa selviämiseen.

Sosiaalisen median käyttö voi mahdollistaa ja monipuolistaa vuorovaikutusta. Toisaalta sen runsas käyttö saattaa esimerkiksi sosiaalisen vertailun kautta muuttaa sosiaalisiin suhteisiin liittyviä odotuksia, jotka taas vaikuttavat yksinäisyyden kokemukseen. Verrattuna aiempiin sukupolviin sosiaalisen median voitaisiinkin sanoa muuttaneen nykynuorten kokeman yksinäisyyden muotoa.

## 6 Lähteet

- Binder, J.F., Roberts, S.G., Sutcliffe, A.G., 2012. *Closeness, loneliness, support: Core ties and significant ties in personal communities*. *Social Networks*, 34, 206–214.  
<https://doi.org/10.1016/j.socnet.2011.12.001>
- Borgatti, S.P., Everett, M.G., Johnson, J.C., 2018. *Analyzing Social Networks*. SAGE.
- Cacioppo, J.T., Fowler, J.H., Christakis, N.A., 2009. *Alone in the crowd: the structure and spread of loneliness in a large social network*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 97, 977–991. <https://doi.org/10.1037/a0016076>
- Cacioppo, J.T., Hawkley, L.C., Crawford, L.E., Ernst, J.M., Burleson, M.H., Kowalewski, R.B., Malarkey, W.B., Van Cauter, E., Berntson, G.G., 2002. *Loneliness and Health: Potential Mechanisms*. *Psychosomatic Medicine*, 64, 407–417.
- Caplan, S.E., 2003. *Preference for Online Social Interaction: A Theory of Problematic Internet Use and Psychosocial Well-Being*. *Communication Research*, 30, 625–648.  
<https://doi.org/10.1177/0093650203257842>
- Child, S.T., Lawton, L., 2017. *Loneliness and social isolation among young and late middle-age adults: Associations with personal networks and social participation*. *Aging & Mental Health*, 1–9. <https://doi.org/10.1080/13607863.2017.1399345>
- ebrand Suomi Oy, Oulun kaupungin sivistys- ja kulttuuripalvelut, 2016. *Suomessa asuvien 13–29 -vuotiaiden nuorten sosiaalisen median palveluiden käyttäminen ja läsnäolo*.  
<https://www.ebrand.fi/somejanuoret2016> (viitattu 17.10.2018).
- Granovetter, M.S., 1973. *The Strength of Weak Ties*. *American Journal of Sociology*, 78, 1360–1380.
- Green, L.R., Richardson, D.S., Lago, T., Schatten-Jones, E.C., 2001. *Network Correlates of Social and Emotional Loneliness in Young and Older Adults*. *Society for Personality & Social Psychology*, 27, 281–288.
- Heinrich, L.M., Gullone, E., 2006. *The clinical significance of loneliness: a literature review*. *Clinical Psychology Review*, 26, 695–718.
- Heiskanen, T., Saaristo, L., 2011. *Kaiken keskellä yksin*. Jyväskylä, PS-Kustannus.
- Issa, T., Isaias, P., 2016. *Internet factors influencing generations Y and Z in Australia and Portugal: A practical study*. *Information Processing & Management*, 52, 592–617.  
<https://doi.org/10.1016/j.ipm.2015.12.006>

- Jin, B., 2013. *How lonely people use and perceive Facebook*. Computers in Human Behaviour, 29, 2463–2470. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2013.05.034>
- Junttila, N., 2015. *Kavereita nolla: lasten ja nuorten yksinäisyys*. Helsinki, Tammi.
- Junttila, N., 2016. *Luku 3: Yksinäisyyden ulottuvuudet*. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki, Gaudeamus. 52–69.
- Junttila, N., 2016. *Luku 8: Lasten ja nuorten yksinäisyys*. Teoksessa Saari, J. (toim.) Yksinäisten Suomi. Helsinki, Gaudeamus. 149–163.
- Kaplan, A.M., Haenlein, M., 2010. *Users of the world, unite! The challenges and opportunities of Social Media*. Business Horizons, 53, 59–68. <https://doi.org/10.1016/j.bushor.2009.09.003>
- Kuss, D.J., Griffiths, M.D., 2011. *Online social networking and addiction--a review of the psychological literature*. International Journal of Environmental Research and Public Health, 8, 3528–3552. <https://doi.org/10.3390/ijerph8093528>
- Masi, C.M., Chen, H.-Y., Hawkey, L.C., Cacioppo, J.T., 2011. *A meta-analysis of interventions to reduce loneliness*. Personality and Social Psychology Review: An Official Journal of The Society for Personality and Social Psychology, Inc, 15, 219–266. <https://doi.org/10.1177/1088868310377394>
- Mason, M., Zaharakis, N., Sabo, R., 2016. *Reducing Social Stress in Urban Adolescents with Peer Network Counseling*. Journal of Child & Family Studies, 25, 3488–3496. <https://doi.org/10.1007/s10826-016-0515-5>
- Murto, J., Pentala, O., Helakorpi, S., Kaikkonen, R., 2015. *Yksinäisyys ja osallistuminen, ATH-tutkimuksen tuloksia - Järjestökentän tutkimusohjelma*. THL.
- Myllyniemi, S., 2015. *Arjen jäljillä. Nuorisobarometri 2015*. Opetus- ja kulttuuriministeriö: Nuorisotutkimusverkosto: Nuorisoasiain neuvottelukunta.
- Nuorisolaki 1285/2016. <https://www.finlex.fi/fi/laki/alkup/2016/20161285> (viitattu 26.10.2018).
- Pittman, M., Reich, B., 2016. *Social media and loneliness: Why an Instagram picture may be worth more than a thousand Twitter words*. Computers in Human Behavior, 62, 155–167. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2016.03.084>
- Puhakka, H., Sinkkonen, H.-M., Meriläinen, M., 2014. *Nuorten internetin käyttö ja siihen liittyvät ongelmat*. Nuorisotutkimus, 32, 23–32.
- Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M., Verhagen, M., 2015. *Loneliness across the life span*. Perspectives On Psychological Science: A Journal Of The Association For Psychological Science, 10, 250–264. <https://doi.org/10.1177/1745691615568999>

- Reissmann, A., Hauser, J., Stollberg, E., Kaunzinger, I., Lange, K.W., 2018. *The role of loneliness in emerging adults' everyday use of facebook – An experience sampling approach*. Computers in Human Behavior, 88, 47–60. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2018.06.011>
- Rönkä, A.R., 2017. *Experiences of loneliness from childhood to young adulthood: study of the Northern Finland Birth Cohort 1986*. Oulun yliopisto.
- Ryan, T., Xenos, S., 2011. *Who uses Facebook? An investigation into the relationship between the Big Five, shyness, narcissism, loneliness, and Facebook usage*. Computers in Human Behavior, 2009 Fifth International Conference on Intelligent Computing, 27, 1658–1664. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2011.02.004>
- Saari, J., 2016. *Yksinäisten Suomi*. Helsinki, Gaudeamus.
- Saari, J., 2016. *Aluksi: Matkalla yksinäisyyteen*. Teoksessa Saari, J. (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Helsinki, Gaudeamus. 9–29.
- Savcı, M., Aysan, F., 2018. *#Interpersonal Competence, Loneliness, Fear of Negative Evaluation, and Reward and Punishment as Predictors of Social Media Addiction and Their Accuracy in Classifying Adolescent Social Media Users and Non-Users*. Addicta: The Turkish Journal on Addictions, 5, 455–471. <https://doi.org/10.15805/addicta.2018.5.3.0032>
- Sebastian, C., Viding, E., Williams, K.D., Blakemore, S.-J., 2010. *Social Brain Development and the Affective Consequences of Ostracism in Adolescence*. Brain and Cognition, 72, 134–145.
- Seppänen, J., Väliverronen, E., 2012. *Mediayhteiskunta*. Tampere, Vastapaino.
- Suomen virallinen tilasto (SVT), 2018. *Väestön tieto- ja viestintätekniikan käyttö. Suomalaisten internetin käyttö 2018 – viestintää, asiointia, tiedonhakua ja medioiden seuraamista*. Helsinki, Tilastokeskus. [http://www.stat.fi/til/sutivi/2018/sutivi\\_2018\\_2018-12-04\\_kat\\_001\\_fi.html](http://www.stat.fi/til/sutivi/2018/sutivi_2018_2018-12-04_kat_001_fi.html) (viitattu: 8.1.2019).
- Stokes, J.P., 1985. *The Relation of Social Network and Individual Difference Variables to Loneliness*. Journal of Personality & Social Psychology, 48, 981–990.
- Tesi, A., 2018. *Social network sites addiction, internet addiction and individual differences: The role of Big-Five personality traits, behavioral inhibition/activation systems and loneliness*. BPA - Applied Psychology Bulletin (Bollettino di Psicologia Applicata), 66, 32–44. <https://doi.org/10.26387/bpa.282.3>
- Tiikkainen, P., 2011. *Yksinäisyys teorioiden valossa*. Teoksessa Heiskanen, T. (toim.) *Kaiken keskellä yksin*. Jyväskylä, PS-Kustannus, 59–76.
- Uusiautti, S., Määttä, K., 2014. *I am no longer alone - How do university students perceive the possibilities of social media?* International Journal of Adolescence and Youth, 19, 293–305.

- Weiss, R.S., 1973. *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA, US, The MIT Press.
- Wilson, R., Krueger, K., Arnold, S., Schneider, J., Kelly, J., Barnes, L., Tang, Y., Bennett, D., 2007. *Loneliness and risk of Alzheimer disease*. *Archives of General Psychiatry*, 64, 234–240.
- Yang, C., 2016. *Instagram Use, Loneliness, and Social Comparison Orientation: Interact and Browse on Social Media, But Don't Compare*. *CyberPsychology, Behavior & Social Networking*, 19, 703–708. <https://doi.org/10.1089/cyber.2016.0201>
- Yu, S., Wu, A., Pesigan, I., 2016. *Cognitive and Psychosocial Health Risk Factors of Social Networking Addiction*. *International Journal of Mental Health & Addiction*, 14, 550–564. <https://doi.org/10.1007/s11469-015-9612-8>