



Varusmiesten sosiaaliset suhteet ja itsetunto ennen ja jälkeen Covid-19 pandemian – Tuloksia varusmiesten alkukyselyä 2015–2021

PÄÄLÖYDÖKSET

- Valtaosalla varusmiehistä on laaja ystäväpiiri, läheiset ja luottamukselliset suhteet omiin vanhempiin ja myönteinen suhtautuminen itseensä.
- Koulukiusaamista kokeneiden osuus on vähentynyt vuosi vuodelta. Kyselyn mukaan usein kiusatuksi tulleiden määrä on kuitenkin pysynyt kutakuinkin samana vuosien 2015–2021 aikana.
- Varusmiehistä valtaosa (83 %) arvioi suhteensa omiin vanhempiin läheisiksi ja luottamuksellisiksi. Varusmiesten suhteet omiin vanhempiin ovat parantuneet vuosien 2015–2021 aikana.
- Covid-19 pandemian ajan merkittävin sosiaaliin suhteisiin liittyvä muutos on ollut kaveripiirin kapeeneminen ja hyvien kavereiden määrän väheneminen.
- Varusmiesten itsetunnon taso on pysynyt samana vuosien 2015–2021 aikana.

Johdanto

Väestön hyvinvointi on ollut koetuksella ja huolenaiheena erilaisten maailmanlaajuisten kriisien johdosta, yhtenä näistä koko maailmaa ravisuttanut Covid-19-pandemia. Olemme saaneet useista eri tutkimuksesta viitteitä siitä, että pandemian hillitsemiseksi toimeenpannut rajoitustoimenpiteet ovat koetelleet eri ikäisten hyvinvointia ja vaikuttaneet merkittävästi arjen sujumiseen sekä kotimaassa että maailmanlaajuisesti (Kestilä ym. 2022, Varranka ym. 2022; Ebling ym. 2022, Tsamakidis ym. 2021, Racine ym. 2021, Sousa ym. 2021). Signaaleja pandemian vaikutuksista erityisesti mielenterveyteen on saatu useista eri tutkimuksista. Pandemian ja siitä johtuvien rajoitustoimenpiteiden on todettu lisänneen sekä aikuisväestön (Suvisaari ym. 2021) että nuorten (Aalto-Setällä ym. 2021; Racine ym. 2021; Kauhanen ym. 2022) psyykkistä kuormittuneisuutta sekä heikentäneen mielen hyvinvointia (Vythilingam ym. 2022).

Pandemian mielenterveysvaikutusten lisäksi tutkimukset ja asiantuntija-arviot ovat nostaneet esille myös useita eri sosiaaliin hyvinvointiin liittyviä huolenaiheita, joista monia voidaan pitää mielenterveysvaikutuksia selittävinä tekijöinä. Pandemian tiedetään kuormittaneen monin eri tavoin perheiden arkea sekä lisänneen vanhemmuuden ja parisuhteen ongelmia, taloudellista huolta sekä yksinäisyyttä (Kestilä ym. 2021; Kauhanen ym. 2022). Kouluterveyskyselyn mukaan nuorten kokema yksinäisyys lisääntyi pandemian aikana merkittävästi kaikissa vastaajaryhmissä sekä tytöillä että pojilla (Helakorpi & Kivimäki 2021). Nuorten hyvinvointia tukevan harrastustoiminnan rajoitustoimenpiteet vaikuttivat kielteisesti nuorten mahdollisuuksiin ylläpitää sosiaalisia suhteita (Nyyssölä & Manner 2023), mikä on ollut erityisen ikävä pandemian sivuvaikutus. Itselle merkitykselliset sosiaaliset suhteet – joita muun muassa harrastustoiminnassa solmitaan ja ylläpidetään – ovat keskeinen osa ihmisen hyvinvointia ja terveyttä. Hyvät ihmissuhteet tuovat elämään iloa ja merkitystä, suojaten näin myös mielenterveyttä (Nyqvist ym. 2014).

Eri tutkimukset ovat vahvistaneet käsitystä siitä, että pandemian aikaiset muutokset nuorten ja nuorten aikuisten hyvinvoinnissa ovat koetelleet enemmän tyttöjä ja naisia poikiin ja miehiin verrattuna (Helakorpi & Kivimäki 2021, Aalto-Setälä ym. 2021, Kestilä ym. 2022, Pierce ym. 2021). Juuri aikuistuneiden nuorten miesten tilanteesta väestötasolla ollut haastavampaa saada luotettavaa tietoa, sillä nuoret miehet ovat yleensä passiivisempia osallistumaan kyselytutkimuksiin naisiin verrattuna (Ryan ym. 2019).

Varusmiespalvelus on osa suomalaista asevelvollisuutta ja sen suorittaa noin 70 % ikäluokan miehistä. Varusmiespalveluksensa aloittaneet vastaavat Puolustusvoimien toteuttamaan varusmiesten alkukyselyyn palveluksensa ensimmäisinä viikkoina. Kyselylomakkeilla kerätään tietoa varusmiesten hyvinvoinnista, asenteista ja palvelusmotivaatiosta puolustusvoimien omiin tarpeisiin. Kerätty aineisto tarjoaa kuitenkin laajemmastakin näkökulmasta mielenkiintoisen katselmuksen kokonaisten mieskohorttien itseraportoidun hyvinvoinnin tilaan, vaikka kyseessä ei olekaan edustava otos yhdestä kokonaisesta miesikäluokasta.

Tämän julkaisun tarkoituksena on esitellä varusmiespalveluksen aloittaneiden miesten psykososiaalisen hyvinvoinnin tilaa vuosina 2015–2021 sosiaalisten suhteiden sekä itsetunnon näkökulmasta. Samalla kuvataan varusmiesten tilanteesta tapahtuneita mahdollisia muutoksia ennen ja jälkeen Covid-19 pandemian.

Kaija Appelqvist-Schmidlechner

THL, Sotilaslääketieteen keskus

Risto Heikkinen

Analyysitoimisto Statisti Oy

Kai Pihlainen

Pääesikunta

Toni Virtanen

Puolustusvoimien tutkimuslaitos

Mikko Salminen

Puolustusvoimien tutkimuslaitos

Jani Vaara

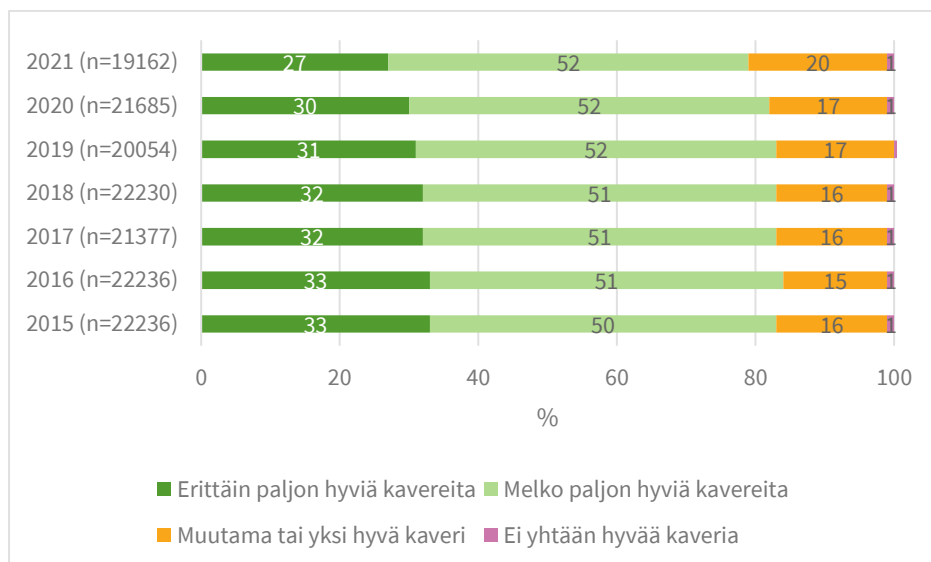
Maanpuolustuskorkeakoulu

Tuloksia varusmiesten alkukyselystä vuosilta 2015–2021

Seuraavassa esitellään varusmiesten alkukyselyn tuloksia vuosilta 2015–2021. Tarkoituksena on esitellä varusmiesten psykososiaalisen hyvinvoinnin tilaa sekä mahdollisia ajallisia muutoksia vuosien 2015–2021 aikana. Tuloksia tarkasteltaessa verrataan myös aikaa ennen pandemiaa (2015–2020 tammikuun palveluserä) pandemian aikaiseen (2020 heinäkuun palveluserä – 2021) tilanteeseen. Aineisto koostuu miesten vastauksista.

Varusmiesten kaveripiiri kaventui pandemian aikana

Varusmiesten kaveripiirin laajuutta kartoitettiin kysymyksellä ”Miten laaja oli kaveripiirisi ennen varusmiespalveluksen aloittamista?”. Varusmiehistä vajaa kolmasosa raportoi kaveripiiriinsä kuuluvan erittäin paljon ja noin puolet melko paljon hyviä kavereita. Noin joka viidennellä varusmiehellä on muutama tai yksi hyvä kaveri. Varusmiesten raportoiman kaveripiirin laajuus näyttää pysyneen suhteellisen samana aina pandemiavuosiin saakka (Kuvio 1). Pandemian alkamisen jälkeen vastauksissa näkyi muutaman prosenttiyksikön muutos ($p < .001$). Kun vuonna 2015 kolmasosa (33 %) raportoi kaveripiiriinsä kuuluneen erittäin paljon hyviä kavereita, raportoi vuonna 2021 samaa enää 27 % varusmiehistä. Sen sijaan sellaisten varusmiesten osuus, jotka raportoivat kaveripiiriinsä kuuluvan muutaman tai yhden hyvän kaverin kasvoi 16 prosentista 20 prosenttiin. Varusmiesten osuus, joilla ei ole yhtään hyvää kaveria on pysynyt vuosittain hyvin pienenä (noin 1 % vastaajista).



Kuvio 1. Varusmiesten kaveripiirin laajuus vuosina 2015–2021 (Lähde: Varusmieskysely 2015–2021)

Varusmiesten suhteet omiin vanhempiin ovat parantuneet vuosien varrella

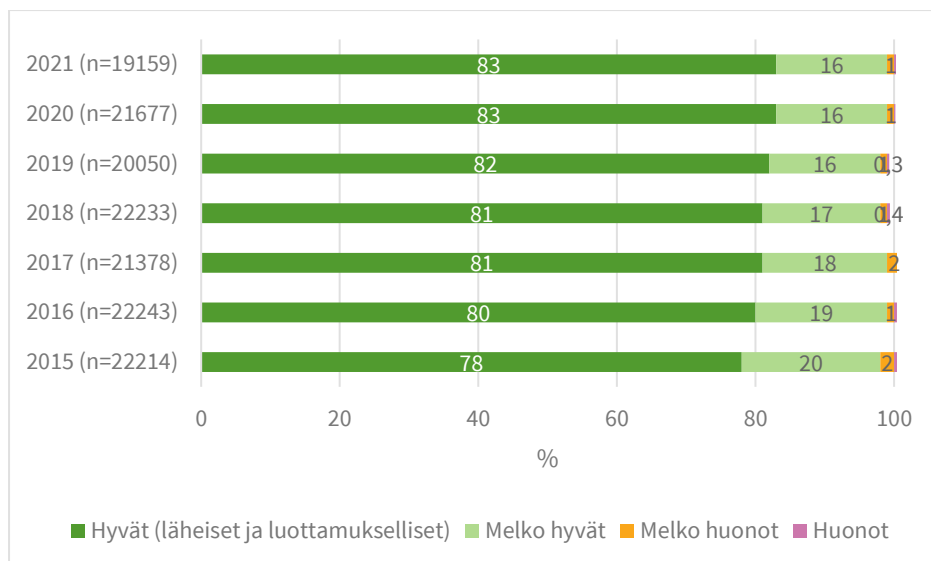
Varusmiehistä valtaosa (83 %) arvioi suhteensa omiin vanhempiin läheisiksi ja luottamuksellisiksi vuonna 2021 (Kuvio 2). Suhteissa vanhempiin oli havaittavissa tasaisen hidasta parantumista vuosi vuodelta. Vanhempiansa kanssa suhteensa hyväksi arvioivien varusmiesten osuus on kasvanut vuodesta 2015 vuoteen 2021 viisi prosenttiyksikköä. Aineistossa havaittiin myös tilastollisesti merkitsevä muutos verrattaessa aikaa ennen pandemiaa ja pandemian aikana (81 vs. 83 %, $p < .001$). Vanhempien kanssa huonot välit omaavien varusmiesten osuus on ollut vuosittain hyvin pieni (0.3–2 prosenttia).

Näin tutkimus tehtiin:

Tutkimusaineisto kerättiin varusmiehiltä kyselylomakkeilla varusmiespalveluksen ensimmäisen kahden viikon aikana tammi- ja heinäkuun saapumiserissä jokaisessa 15 yksikössä vuosien 2015–2021 aikana. Kyselylomake on laadittu palvelemaan puolustusvoimien tarpeita ja se sisälsi kysymyksiä mm. varusmiesten sosiaalisista suhteista, ryhmässä toimimisesta sekä suhtautumisesta itseen. Itsetuntoa mitattiin Rosenbergin (1965) itsetuntomittarin kysymyksillä, joiden vastausvaihtoehdot oli kuitenkin muokattu muiden kysymysten mukaisesti Likert-tyyppiseksi 1–5 (1=täysin eri mieltä, 5=täysin samaa mieltä)

Varusmieskyselyyn vastasi vuosien 2015–2021 aikana yhteensä 168 144 keski-ikänsä 19-vuotiasta varusmiestä, joista 6683 oli naisia ja 1679 lomakkeesta puuttui tieto sukupuolesta. Aineisto koostui 159 776 miehen vastauksista. Kyselyyn vastanneiden määrä on 99 % kaikista varusmiespalveluksen aloittaneista.

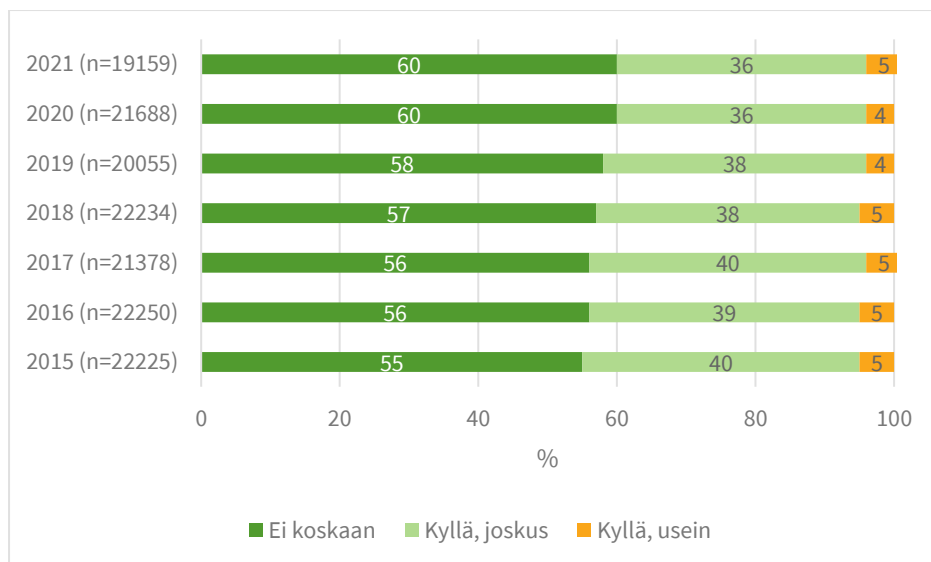
Aineisto analysoitiin R-ohjelmalla. Tulokset esitetään kuvailevina suorina jakaumina. Pandemian aikaista ajallista muutosta tarkasteltiin siten, että ajanjaksona 2015–2020 tammikuun välillä kerätty aineisto luokiteltiin ajaksi ennen pandemiaa ja vastaavasti 2020 heinäkuu – 2021 välisenä aikana kerätty aineisto luokiteltiin pandemia-ajaksi. Tilastollisista testeistä käytettiin Khiin neliötestiä sekä regressioanalyysiä.



Kuvio 2. Varusmiesten suhteet omiin vanhempiin vuosina 2015–2021 (Lähde: Varusmieskysely 2015-2021).

Varusmiesten koulukiusaamiskokemukset ovat vähentyneet, usein kiusattujen osuus on pysynyt samana

Varusmiesten koulukiusaamiskokemuksia kartoitettiin kysymyksellä “Onko sinua kiusattu koulussa?”. Vuonna 2021 varusmiehistä 60 % raportoi, ettei heitä oltu kiusattu koulussa koskaan (Kuvio 3). Osuus on kasvanut vuodesta 2015 viisi prosenttiyksikköä. Vertailtaessa aikaa ennen ja jälkeen pandemian alun kiusaamiskokemukset näyttivät vähentyneen hieman (60 vs 57%, $p < .001$). Kyselyn mukaan usein koulukiusaamisen uhriksi joutuneiden osuus on pysynyt jokseenkin samana vuosien 2015–2021 aikana. Varusmiehistä 5 % raportoi kokeneensa usein koulukiusaamista vuonna 2021.

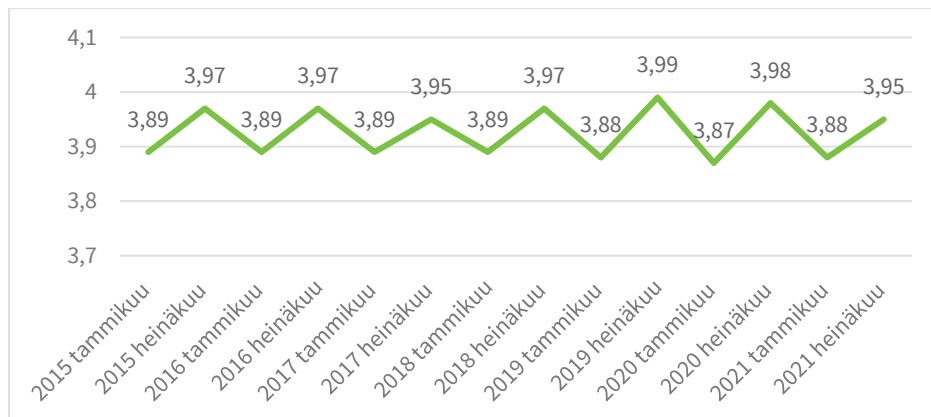


Kuvio 3. Varusmiesten koulukiusaamiskokemukset raportoituna vuosina 2015–2021 (Lähde: Varusmieskysely 2015–2021).

Varusmiesten itsetunnossa ei ole tapahtunut suuria muutoksia

Varusmiesten itsetuntoa kartoitettiin kysymyssarjalla, joka koostui Rosenbergin (Rosenberg 1965) itsetuntomittarin kymmenestä itsearvostukseen ja itsensä hyväksymiseen liittyvistä kysymyksestä. Kysymyksistä muodostetun summamuuttujan pistemäärät osoittivat varusmiesten itsetunnossa vain hyvin pieniä muutoksia vuosien 2015–2021 aikana (Kuvio

4). Itsetunnossa oli kuitenkin havaittavissa kausivaihtelua siten, että tammikuun saapumis-erässä aloittavien itsetunto näytti olevan poikkeuksetta hieman alhaisempi heinäkuun erissä aloittaneisiin varusmiehiin verrattuna.

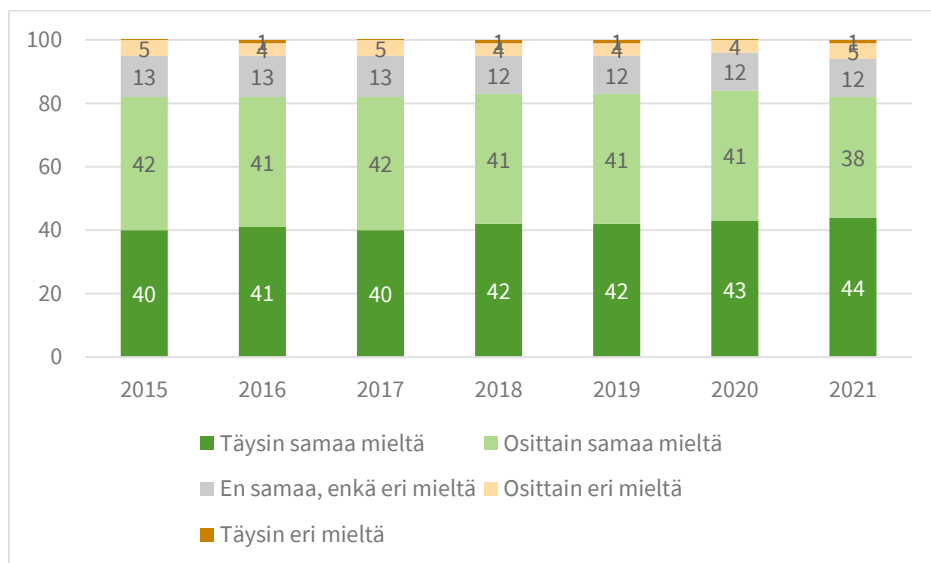


Kuvio 4. Varusmiesten itsetuntoa kuvaavan summamuuttujan keskiarvot vuosina 2015–2021 (Lähde: Varusmieskysely 2015–2021).

Itsetunnossa ei ollut havaittavissa tilastollisesti merkitsevää eroa ajassa ennen ja jälkeen pandemian alun.

Vuonna 2021 varusmiehistä 82 % suhtautui itseensä vähintään melko myönteisesti (Kuvio 5). Täysin samaa mieltä väitteeseen ”Minulla on myönteinen asenne itseeni” vastanneiden varusmiesten osuus nousi 40 prosentista 44 prosenttiin vuosien 2015–2021 aikana. Ajassa ennen ja jälkeen pandemian alun itseensä suhtautumisessa oli havaittavissa pieni myönteinen muutos ($p < .001$). Itseensä kielteisesti suhtautuvien osuus on säilynyt vuosien 2015–2021 aikana suurin piirtein samana. Vuonna 2021 varusmiespalvelusta suorittaneista itseensä kielteisesti suhtautui 7 % miehistä.

Suhtautuminen itseen oli yhteydessä sosiaalisiin suhteisiin. Itseensä kielteisesti suhtautuneilla miehillä oli pienempi kaveripiiri, huonommat suhteet omiin vanhempiin sekä enemmän koulukiusaamiskokemuksia kuin varusmiehillä, jotka suhtautuivat itseensä myönteisesti ($p < .001$).



Kuvio 5. Varusmiesten vastaukset väitteeseen ”Minulla on myönteinen asenne itseeni” vuosina 2015-2021 (Lähde: Varusmieskysely 2015–2021).

Pohdintaa

Tulokset varusmieskyselystä antavat verrattain positiivisen kuvan varusmiesten psykososiaalisesta hyvinvoinnista. Valtaosalla on vähintään yksi tai muutama hyvä ystävä, suhteet vanhempiin ovat suurimmalla osalla läheiset ja luottamukselliset ja koulukiusaamiskokemukset ovat vuosien saatossa jonkin verran vähentyneet. Pandemian aikaisista muutoksista huomioitavaa on lähinnä kaveripiirin kaventuminen, sekä positiivisena signaalina koulukiusaamiskokemusten väheneminen ja itseensä erittäin myönteisesti suhtautuvien osuuden vähäinen lisääntyminen.

Vaikka täysin ilman hyviä kavereita olevien varusmiesten osuus näyttääkin pysyneen vuosien varrella samana, tulokset kertovat hyvien kavereiden määrän vähentymisestä pandemian aikana. Tämä tulos vastaa hyvin sitä kuvaa, mitä aikaisemmat tutkimukset ja asiantuntija-arviot ovat kertoneet nuorten muuttuneesta arjesta pandemian aikana. Pitkittyneet etäopetusjaksot, harrastusten taukoaminen ja näistä johtuva sosiaalisten suhteiden väheneminen ja yksinäisyys ovat koskettaneet suurta osaa nuorista (Nyyssälä & Manner 2023, Kestilä ym. 2021, Varanka ym. 2022, Kauhanen ym. 2022). Sama havainto oli näkyvillä myös uusimmassa nuorisobarometrissa (Kivijärvi 2023), jonka mukaan kavereiden tapaamistahti on vähentynyt selkeästi vuodesta 2015. Samansuuntaisia tuloksia on saatu myös Korkea-kouluopiskelijoiden KOTT-tutkimuksesta (2021), jonka mukaan miespuolisista 18–21-vuotiaista vastaajista 73 % kertoi vähentäneensä yhteydenpitoa ystäviin ja sukulaisiin ja 84 % opiskelukavereihin. Yksinäisyyden tunne oli KOTT-tutkimuksen mukaan lisääntynyt 58 %:lla vastaajista.

Rajoitustoimenpiteet ja sosiaalisten kontaktien rajoittaminen on nähty erityisen pulmalliseksi ja haitalliseksi nimenomaan nuorille, joilla ikävaiheen mukaisesti on suuri tarve autonomiaan, ikätoverikontakteihin ja heiltä saatavaan sosiaaliseen tukeen (Kestilä ym. 2022). Ryhmäytyminen ja kiinnittyminen niin harrastus- kuin opiskeluyhteisöihin on ollut pandemian rajoitustoimista johtuen tavanomaista vaikeampaa. Samaan aikaan juuri sosiaaliset suhteet ja sosiaalisen verkoston laajuuden tiedetään olleen tärkeä tekijä hyvinvoinnin tukemisessa ja pandemian aikana koetusta stressistä ja psyykkisestä kuormittuneisuudesta selviämässä (Nietschke ym. 2021). Varusmieskyselyaineiston perusteella ei voida tehdä johtopäätöksiä itsensä yksinäiseksi kokevien määrällisestä lisääntymisestä, mutta pandemian aikana näyttäisi tapahtuneen kaveripiirin – ainakin hetkellistä – kaventumista. Kaverisuhteilla on merkittävä rooli nuoren aikuisen elämässä ja ne ovat yhteydessä psykososiaaliseen hyvinvointiin, mutta myös liikunta-aktiivisuuteen (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2023) vaikuttaen näin kokonaisvaltaisesti nuoren hyvinvointiin ja terveyteen.

Varusmieskyselyn tulokset antavat positiivisen kuvan varusmiesten suhteista omiin vanhempiinsa. Varusmiehistä 83 % kuvaa suhdetta vanhempiinsa läheiseksi ja luottamukselliseksi. Suhteet vanhempiin näyttäisivät parantuneen vuosi vuodelta, jopa läpi perheiden arkea suuresti kuormittaneen pandemia-ajan. Kouluterveyskyselyssä on ollut nähtävissä tästä poikkeava trendi: suhteet vanhempiin ovat kouluterveyskyselyn mukaan parantuneet vuosi vuodelta aina vuoteen 2020 saakka, jonka jälkeen positiiviseen trendiin tuli selkeä notkahdus. Viimeisimmän kouluterveyskyselyn mukaan lukiolaispojista 49 % arvioi keskusteluyhteytensä omiin vanhempiin hyväksi, kun vastaava osuus tyttöjen keskuudessa oli 32 %. (Helakorpi & Kivimäki 2021.)

Varusmieskyselyaineisto välittää positiivisen signaalin myös varusmiesten raportoimista koulukiusaamiskokemuksista. Koulukiusaamisen trendi on ollut maassamme laskeva, etenkin poikien keskuudessa (Helakorpi & Kivimäki 2021). Sama trendi oli nähtävissä myös varusmieskyselyaineistossa. Varusmiehistä 60 % raportoi, ettei ollut tullut koskaan kiusatuksi, 36 % varusmiehistä kertoi tulleen joskus ja vajaa 5 % usein kiusatuksi.

Itseensä myönteisesti suhtautuvien varusmiesten osuus oli merkittävä. Varusmiehistä 82 % suhtautui itseensä vähintään melko myönteisesti. Itseensä kielteisesti suhtautuvia varusmiehiä oli vain 7 % kaikista varusmiehistä. Suhtautuminen itseen heijastuu usein monille eri elämänalueille, myös sosiaaliin suhteisiin. Itseensä kielteisesti suhtautuvilla varusmiehillä oli yleisesti suppeampi kaveripiiri, vaikeampi suhde omiin vanhempiin sekä enemmän koulukiusaamiskokemuksia. Usein on vaikea arvioida, mikä on syytä ja mikä seurausta eikä tämä tutkimus anna vastausta syy-seuraussuhteeseen.

Varusmiesten itsetunnossa ei ollut havaittavissa merkittävää ajallista muutosta vuosien 2015–2021 välillä. Itsetunto näytti sen sijaan vaihtelevan saapumiserittäin. Heinäkuun saapumiserissä aloittaneiden varusmiesten itsetunto oli järjestelmällisesti hieman korkeammalla tasolla tammikuun saapumiserissä aloittaneisiin miehiin verrattuna. Kausivaihtelua saattaa selittää se, että tammikuun erissä arvioidaan olevan suhteellisesti enemmän ammattikouluissa opiskelevia, kun taas heinäkuun erissä palveluksensa aloittaa suuri joukko lukion suorittaneita miehiä. Itsetunnon tiedetään olevan yhteydessä mm. koulutustasoon ja sosioekonomiseen asemaan (Twenge & Campbell 2002).

Varusmieskyselyaineisto antaa mahdollisuuden tarkastella väestötasolla nuorten miesten hyvinvoinnin tilaa. On kuitenkin syytä huomioida, että varusmieskyselyssä käytettävä kyseilylomake on kehitetty palvelemaan puolustusvoimien omia tarpeita, ei akateemista tutkimusta. Yksittäiset kysymykset tai kysymyssarjat eivät siis välttämättä ole validoituja tai aikaisemmissa tutkimuksissa käytettyjä ja ne mittaavat verrattain karkealla tasolla varusmiesten elämäntilannetta ja hyvinvointia. Tutkimuksen luotettavuutta arvioitaessa on myös hyvä huomioida, että varusmiespalvelusta suorittavat miehet – vaikka kattavatkin noin 70 % kokonaisesta miesikäluokasta – eivät välttämättä anna luotettavaa kuvaa koko miesikäluokan hyvinvoinnin tilasta. Varusmiespalveluksen ulkopuolelle vuosittain jäävillä tiedetään olevan varusmiespalveluksen suorittaneita enemmän terveys- ja psykososiaalisia haasteita (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2010). Tutkimustuloksia tarkasteltaessa tulee myös ottaa huomioon se, että suuri tutkittavien joukko saa pienetkin ajalliset muutokset tuloksissa tilastollisesti merkitseviksi. Muutokset eivät kuitenkaan aina ole käytännössä merkittäviä tai havaittavissa olevia. Tutkimus ei myöskään anna vastausta siihen, onko muutos ollut nimenomaan pandemiasta johtuvaa.

Tutkimuksen tuloksista välittyvä verrattain positiivinen kuva varusmiesten psykososiaalisesta hyvinvoinnista. Vaikka suurin osa nuorista on selviytynyt varsin hyvin kuormittavasta ajanjaksosta Covid-19 pandemian aikana, tiedämme, että pandemian rajoitustoimenpiteistä aiheutuneet negatiiviset vaikutukset ovat kohdentuneet voimakkaimmin haavoittuvimpiin ryhmiin ja niihin nuoriin, joilla on jo lähtökohtaisesti ollut muita vaikeampaa (Majlander ym. 2022). Suuri osa näistä nuorista ei välttämättä suorita varusmiespalvelusta eikä varusmieskysely siten tavoita tätä kohderyhmää. Tärkeää on tunnistaa nämä tukea tarvitsevat nuoret aikuiset ja tarjota heille tarvittavia tukitoimia nuoren omissa arkiympäristössä. Esimerkiksi kuntien Aikalisätoiminta (<https://www.intory.fi/etsiva-nuorisotyo/ai-kalisa/>) luo hyvät edellytykset tunnistaa ja tavoittaa tukea tarvitsevia nuoria miehiä, sekä tulevaisuudessa myös naisia kutsuntojen yhteydessä. Nuoret aikuisuuden kynnyksellä ovat tärkeässä elämän nivelvaiheessa. Huolehtimalla siitä, että jokainen löytää oman paikkansa yhteiskunnassa ja että jokaisella on tukevia ja kannattelevia sosiaalisia suhteita sekä mielekästä tekemistä, voimme ennaltaehkäistä monia psykososiaalisia ongelmia.

Lähteet

Aalto-Setälä T, Suvisaari J, Appelqvist-Schmidlechner K, Kiviruusu O. Pandemia ja nuorten mielenterveys - Kouluterveyskysely 2021. Tutkimuksesta tiiviisti 55/2021. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki, 2021.

Appelqvist-Schmidlechner K, Heikkinen R, Vasankari T, Virtanen T, Pihlainen K, Honkanen T, Kyröläinen H, Vaara J. Relationships between psychosocial well-being and leisure time physical activity among 160.00 young Finnish men: a cross-sectional study during 2015-2021. Archives of Public Health. In print.

Appelqvist-Schmidlechner K, Upanne M, Henriksson M, Parkkola K, Stengård E. Young men exempted from compulsory military or civil service in Finland – a group of men in need of psycho-social support. Scandinavian Journal of Public Health. 2010;38:168–176.

Ebling S, Ebrahimi OV, Johnson SU, Skjerdingsstad N, Hoffart A. Psychological well-being in times of COVID-19: Associated factors and levels in the general population. Frontiers in Public Health 2022;10.

Fancourt D, Steptoe A, Bu F. Trajectories of anxiety and depressive symptoms during enforced isolation due to COVID-19 in England: a longitudinal observational study. *Lancet Psychiatry*. 2021 Feb; 8(2):141-149.

Helakorpi S & Kivimäki H Lasten ja nuorten hyvinvointi – Kouluterveyskysely 2021. Tilastoraportti 30/2021. Terveysten ja Hyvinvoinnin laitos, 2021. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe2021091446139>

Kantomaa M (toim.) Koronapandemian vaikutukset väestön liikuntaan. Valtion liikuntaneuvoston julkaisuja 2020:2, 2020.

Kauhanen L, Wan Mohd Yunus W, Lempinen L, Peltonen K, Gyllenberg D, Mishina K, Gilberg S, Bastola K, Brown JL, Sourander A. A systematic review of the mental health changes of children and young people before and during the COVID-19 pandemic. *European Child & Adolescent Psychiatry*, 2022 Aug 12:1–19. <https://doi.org/10.1007/s00787-022-02060-0>

Kestilä L, Jokela M, Härmä V, Rissanen P (toim.). COVID-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen. Asiantuntija-arvio, kevät 2021. Raportti 3/2021. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki, 2021. <http://urn.fi/URN:ISBN:978952-343-649-7>.

Kestilä L, Kapiainen S, Mesiäislehto M, Rissanen P (toim.). Covid19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen: Asiantuntija-arvio, kevät 2022. Terveysten ja hyvinvoinnin laitos (THL). Raportti 4/2022. Helsinki, 2022.

Kivijärvi A (toim.). (2023). Läpi kriisin. Nuorisobarometri 2022. Hansaprint.

Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus KOTT, Terveysten ja hyvinvoinnin laitos <https://terveytemme.fi/kott/tulokset/index.html> (viitattu 21.12.2022)

Majlander S, Kilpeläinen K, Tuunainen S. Väestöryhmät, joiden tilanne heikkeni koronaepidemian aikana. Miten ottaa huomioon haavoittuvassa asemassa olevat hyvinvoinnin ja terveyden edistämässä? Työpäpaperi 61/2022, Terveysten ja hyvinvoinnin laitos, 2022.

Nitschke JP, Forbes PAG, Ali N, Cutler J, Apps MAJ, Lockwood PL, Lamm C. Resilience during uncertainty? Greater social connectedness during COVID-19 lockdown is associated with reduced distress and fatigue. *British Journal of Health Psychology* 2021; 26(2):553-569.

Nyqvist F, Pape B, Forsman A, Forsman A, Wahlbeck K. Structural and cognitive aspects of social capital and all-cause mortality: a meta-analysis of cohort studies. *Social Indicators Research* 2014;116: 545 - 66.

Nyysölä A, Manner J. Nuorten hyvinvointia tukeva vapaa-aika ja siihen korona-aikana tulleet säröt. Näkökulma 90. Nuorisotutkimusseura ry, nuorisotutkimusverkosto, 2023.

Pierce M, McManus S, Hope H, Hotopf M, Ford T, Hatch SL, John A, Kontopantelis E, Webb RT, Wessely S, Abel KM. Mental health responses to the COVID-19 pandemic: a latent class trajectory analysis using longitudinal UK data. *Lancet Psychiatry*. 2021; 8(7):P610-619.

Racine N, McArthur BA, Cooke JE, Eirich R, Zhu J, Sheri Madigan S. Global Prevalence of Depressive and Anxiety Symptoms in Children and Adolescents During COVID-19. A Meta-analysis. *JAMA Pediatrics*. August 09, 2021. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2021.2482>.

Rosenberg, M. Society and the adolescent self-image. Princeton, NJ: Princeton University Press, 1965.

Ryan J, Lopian, Le B, Edney S, Van Kessel G, Plotnikoff R, Vandelanotte C, Olds T, Maher C. It's not raining men: a mixed-methods study investigating methods of improving male recruitment to health behaviour research. *BMC Public Health* 2019;19: 814 doi.org/10.1186/s12889-019-7087-4

Savolainen I, Oksa R, Savela N, Celuch M, Oksanen A. COVID-19 Anxiety-A Longitudinal Survey Study of Psychological and Situational Risks among Finnish Workers. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Jan 19;18(2):794.

Sousa G, Tavares V, De Meiroz Grilo M, Coelho M, Lima-Araújo G, Schuch F, Galvao-Coelho N. Mental health in COVID-19 pandemic: A meta-review of prevalence meta-analyses. *Frontiers in Psychology* 2021; 12; 703838.

Suvisaari J, Appelqvist-Schmidlechner K, Solin P, Ristiluoma N, Pietilä A, Koskinen S, Koponen P. Psykkisen kuormittuneisuuden ja positiivisen mielenterveyden muutokset suomalaisessa aikuisväestössä vuosina 2017-2021 – FinTerveys 2017 seurantatutkimuksen tuloksia. Tutkimuksesta tiiviisti 36/2021. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki, 2021.

Tsamakis K, Tsiptsios D, Ouranidis A, Mueller C, Schizas D, Terniotis C, Nikolakakis N, Tyros G, Kypouropoulos S, Lazaris A, Spandidos DA, Smyrnis N, Rizos E. COVID-19 and its consequences on mental health (Review). *Experimental and Therapeutic Medicine* 2021;21(3):244.

Twenge JM, Campbell WK. Self-esteem and socioeconomic status: A meta-analysis review. *Personality and Social Psychology Review* 2002; 6(1): 59-71.

Varanka J, Pasckale P, Voipio-Pulkki L-M, Määttä S, Pohjola P, Salminen M, Railavo J, Berghäll J, Rikama S, Nederström H, Hiitola J. COVID-19-kriisin yhteiskunnalliset vaikutukset Suomessa. Keskipitkän aikavälin arvioita. Valtioneuvoston julkaisuja 2022:14, 2022.

Vythilingam DI, Prakash A, Nourianpour M, Atiomo WU. A scoping review of the literature on the impact of the COVID-19 quarantine on the psychological wellbeing of medical students. *BMC Medical Education* 2022;22:770

Tämän julkaisun viite:

Appelqvist-Schmidlechner K, Heikkinen R, Pihlainen K, Virtanen T, Salminen M, Vaara J (2023) Varusmiesten sosiaaliset suhteet ja itsetunto ennen ja jälkeen Covid-19 pandemian. Tuloksia varusmiesten alkukyselystä 2015-2021. Tutkimuksesta tiiviisti 28/2023. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki



Terveiden ja hyvinvoinnin laitos

ISBN 978-952-408-105-4 (verkko)

ISSN 2323-5179 (verkko)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-408-105-4>