



Yksinäisyyden ja ostrakismin yhteiskunnalliset vaikutukset

Niina Juntila

Right to Belong: Tackling loneliness and ostracism during childhood and youth (STN) tutkimuskonsortion johtaja

Kasvatuspsykologian professori, Turun yliopisto

Kasvatustieteen professori, Jyväskylän yliopisto

Opetusneuvos, Opetushallitus

Yksinäisyys on negatiivinen psyykkinen olotila, jossa ihminen kokee ahdistusta määrällisesti tai laadullisesti puutteellisista ihmissuhteista

- Yksinäisyys vrt. yksin oleminen. Yksinäisyys on suhteellisen riippumaton todellisista sosiaalisista verkostoista ja fyysisistä välimatkoista. **Yksin oleminen on neutraali, konkreettinen olotila.**
- Yksinäisyys on kokemuksena aina epämiellyttävä ja ahdistava. Sekä yksinäisyys että **sosiaalinen eristäytyneisyys** heikentävät psyykkistä ja fyysistä terveyttä; yksinäisyys kuitenkin huomattavasti enemmän (Cacioppo, 2014; Junttila et al., 2016; Kraav 2022).
- **Sosiaalinen yksinäisyys** syntyy verkostojen puutteesta; **emotionaalinen yksinäisyys** läheisen ja tärkeän ihmissuhteen puuttumisesta (Weiss, 1973; Junttila, 2010).
- Lapsen kasvaessa (7/10/12v.) geneettisen perimän osuus (60/54/17) yksinäisyyden variaatiossa vähenee, ympäristötekijöiden (4/12/41) kasvaa (Bartels, et al. 2008).

*”En jaksa tällaista elämää. Yksinäisyys tuntuu niin pahana kipuna, ettei sitä voi edes sanoiksi luoda. Mä en osaa kertoa muille miltä musta tuntuu, koska kukaan ei ymmärrä. Mua oksettaa, mutta mitään ei tule ulos. Joka aamu vain mietin, että mitä järkeä tässäkin on. Mä olen käytännössä kuollut jo aikoja sitten, joten mitä väliä sillä enää on mitä mä elämälläni teen.”
(17-vuotias tyttö)*



Kouluterveyskyselyiden mukaan toistuvaa yksinäisyyttä kokee yhä useampi nuori

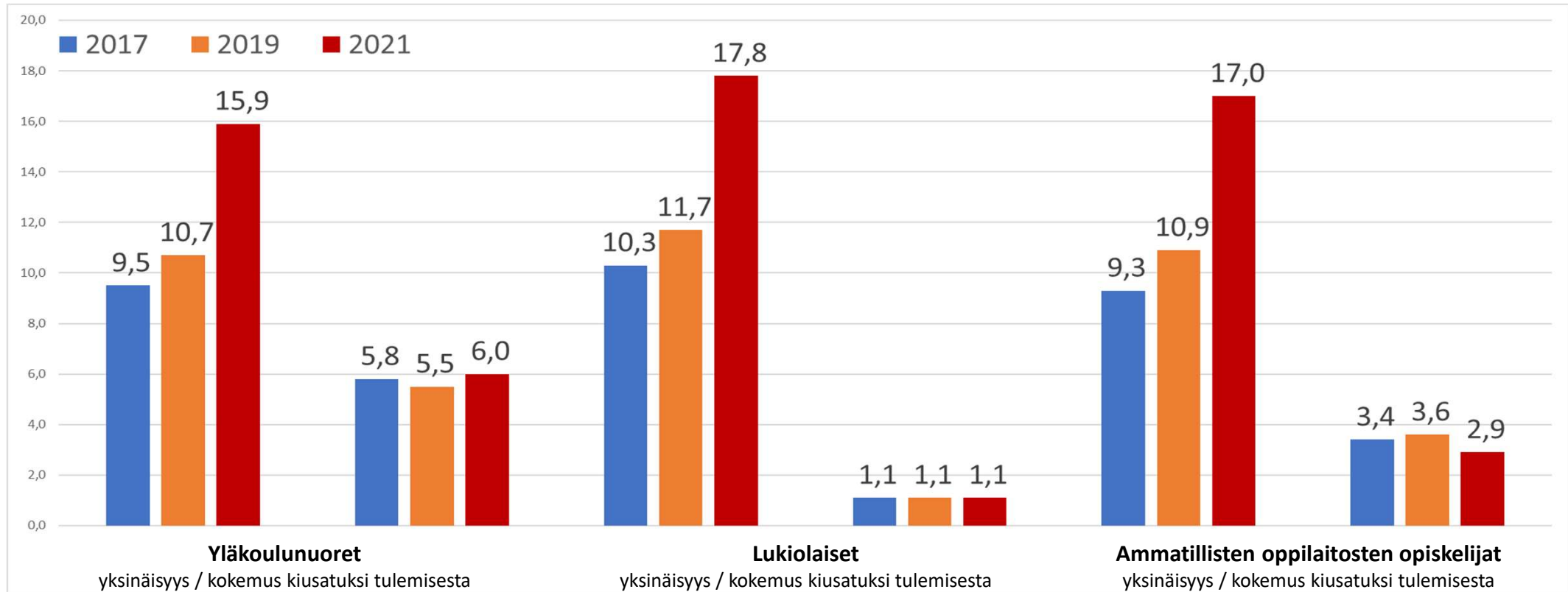
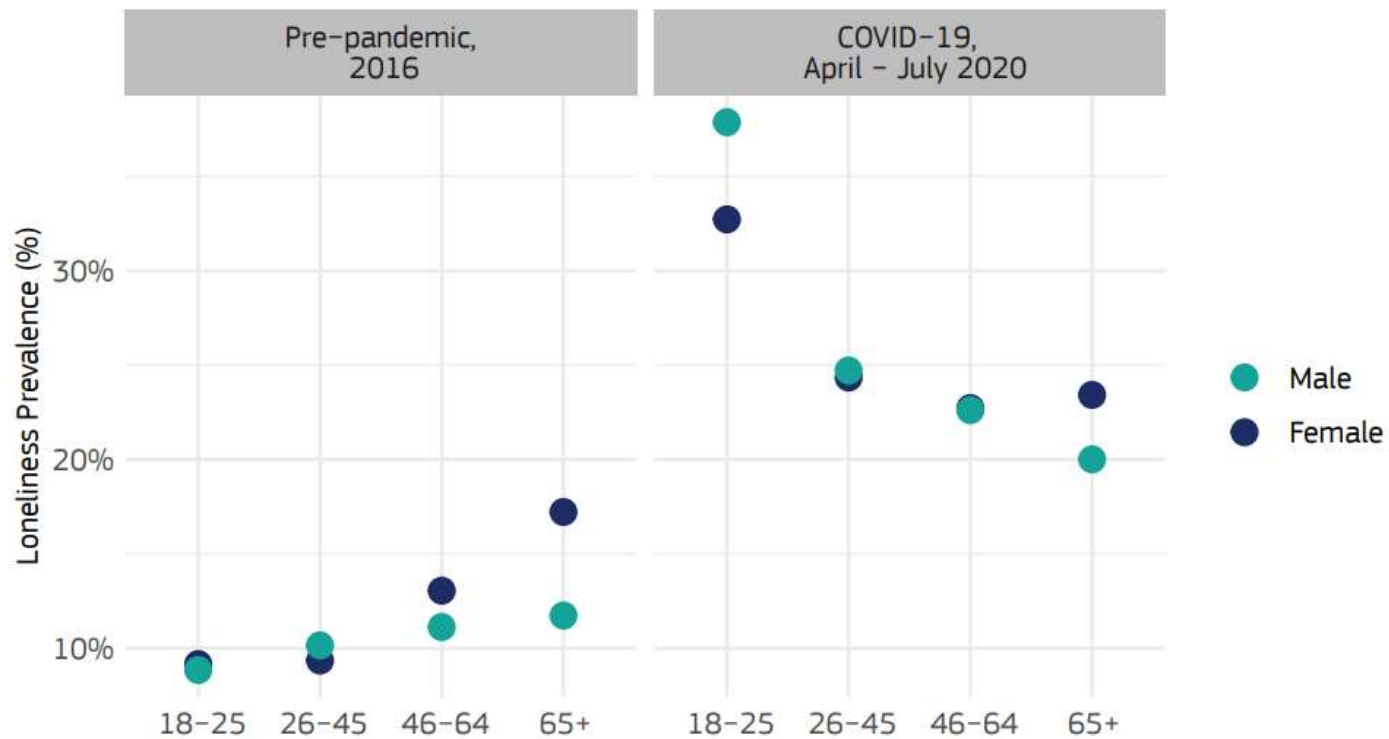


FIGURE 8. Loneliness by gender and age group



Data sources: Eurofound, 2016 EQLS and 2020 LWC surveys. The figure displays the share of individuals who felt lonely more than half of the time over the two weeks preceding the interview by gender and age group.

FIGURE 6. Loneliness and family arrangements



Data sources: Eurofound 2016 EQLS and 2020 LWC surveys, Oxford COVID-19 Government Response Tracker database. The figure displays the share of individuals who felt lonely more than half of the time over the two weeks preceding the interview by type of household, time period and stay-at-home policy (during the pandemic).



*“In the current climate, we might reasonably expect that loneliness induced by the COVID-19 pandemic and the associated containment measures will prove to be mostly transient in nature. However, it would be incautious to dismiss concerns that **more than one year of reduced in-person contacts might result in a rise in chronic loneliness long after the pandemic subsides.**”*

JRC Publications Repository - Loneliness in the EU. Insights from surveys and online media data (europa.eu)

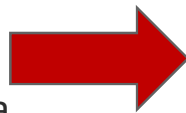
Arvioi seuraavalla asteikolla kokemuksiasi



School to Belong -yksinäisyyskysely opiskelijoille, 2022. Vastaajien määrä: 4147

8-vuotiaana koettu yksinäisyys

- Tunnen itseni yksinäiseksi
- Minulla ei ole ystäviä
- En halua olla toisten kanssa
- Kukaan ei välitä minusta



Yksinäisyyttä 18-vuotiaana

- Tunnen itseni yksinäiseksi
- En tule toimeen muiden kanssa
- Kukaan ei rakasta minua
- Muut eivät pidä minusta

Psyykkinen oireilu (YASR) (18v.)

- Ahdistuneisuus, masentuneisuus
- Vetäytyvyys
- Somaattinen oireilu
- Keskittymisvaikeudet
- Aggressiivinen käyttäytyminen
- Rötöstely

Itsetuhoisuutta (18v.)

- Tappaisin itseni, jos siihen olisi tilaisuus
- Yritän tahallisesti vahingoittaa itseäni / tappaa itseni
- Ajattelen itseni tappamista

Tunne yksinäisyydestä,
kokemus ulkopuolisuudesta
(vrt. nälkä, jano)

Vahvistus kokemukselle, ettei kelpaa eikä
osaa. On näkymätön ja kuulumaton.
Merkityksetön.

4. Ajatusvääristymien ja attribuutiomallien muuttaminen.

*"Annoin periksi kun oli
helpompi olla yksin kuin
pettyä jatkuvasti. Mitä pieni
lapsi osaa tehdä kun kukaan ei
huomaa että on yksin. Siinä
vain kasvaa ympärille muuri ja
sen sisällä voi kuvitella
olevansa suojassa haavoilta."*

Aktivoituminen olotilan
muuttamiseksi,
huomio omiin mahdollisuuksiin.

Taidot ja tilaisuudet
päästä mukaan,
aiempia ja uusia
onnistumisen
kokemuksia,
luottamus siihen, että
osaa ja uskaltaa.

1. Sosiaalisten ja sosiokognitiivisten taitojen vahvistaminen.
2. Tilat ja tilaisuudet sosiaalisten kontaktien lisäämiseksi.

Huomio "vaaroihin" ja
epäonnistumisen
mahdollisuuksiin.
Kyvyttömyyden tunne ja pelko.

3. Sosioekologiset interventiot

MITEN NUOREN YKSINÄISYYS NÄKYY OPPILAITOKSEN HENKILÖKUNNALLE?

- Nuori jää pois koulusta
- Nuori viettää välitunnin vessassa
- Nuori ei osallistu kouluruokailuun
- Nuori ei puhu muille
- Nuori istuu yksin
- Nuori uppoutuu kännykkäänsä
- Nuori on itkuinen ja tuskainen
- Nuorelle tulee mielenterveysongelmia
- Nuori on itsetuhoinen



<https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0>

Still Face Experiment: Dr. Edward Tronick

Ostrakismi on sulkemista ulkopuoliseksi, tekemistä näkymättömäksi, kuulumattomaksi ja merkityksettömäksi.

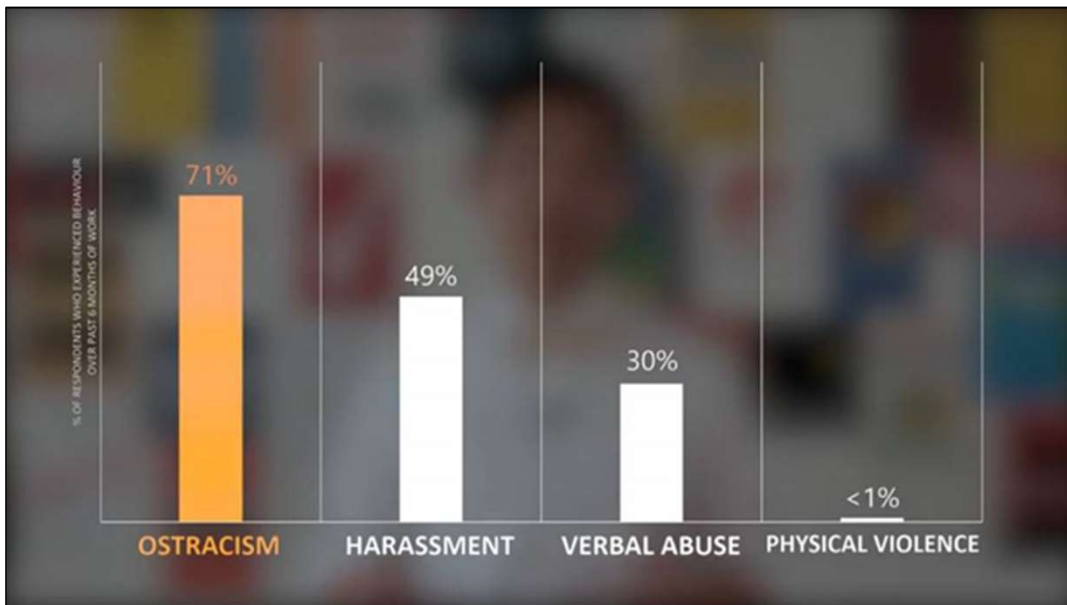


- Ostrakismi on huomaamatonta verrattuna fyysiseen tai verbaaliseen väkivaltaan, mutta sen vaikutukset voivat olla jopa voimakkaampia.
- Ostrakisoidun henkilön pyrkimykset täyttää sosiaaliset perustarpeensa ohjaavat hänen käyttäytymistään: hän saattaa tilanteesta riippuen pyrkiä takaisin vuorovaikutukseen joko pro- tai antisosiaalisesti, pyrkiä korottamaan omaa arvoaan muiden silmissä, luovuttaa tai toimia vastoi omia aiempia arvojaan.
- Lyhytkestoinenkin ostrakismi satuttaa, mutta pitkittyessään se johtaa psyykkisen ja fyysisen terveyden ongelmiin.
- Ostrakismin yhteiskunnalliset vaikutukset, ml. koulutusuralta ja työelämästä syrjäytyminen, terveys- ja sosiaalikulutannukset sekä sisäisen turvallisuuden riskit, ovat suuria.

“Jos saisi valita, niin mieluummin ottaisin, et joku vaikka hakkais mua, mut silti mulla olis joku kaveri, kun tän, ettei kukaan edes huomaa mua. Mä luulen, ettei mun luokkalaiset ees muista mun nimeä. Tai no. Tiedän. Kun nyt just kävi niin..”

- ✓ **Työpaikkaostrakismi** on yleisempää kuin häirintä, kiusaaminen, haukkuminen tai fyysinen väkivalta ja sen vaikutukset ovat häirinnän vaikutuksia suurempia.
- ✓ Työssään ostrakisoidut **vetäytyvät, sairastuvat, jäävät pitkälle sairauslomalle, pärjäävät huonommin ja haluavat irtisanoutua työstään.**

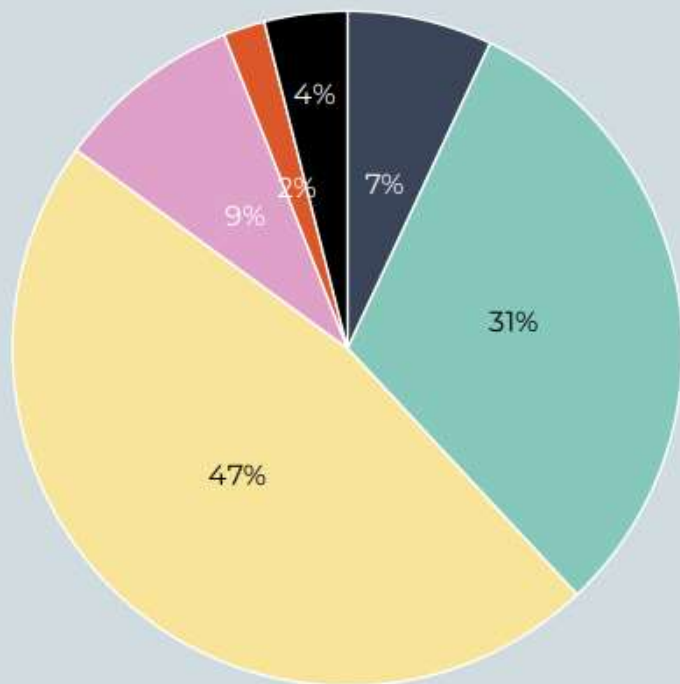
(O'Reilly et al. 2014. *Is Negative Attention Better Than No Attention? The Comparative Effects of Ostracism and Harassment at Work.* Organization Science, doi.org/10.1287/orsc.2014.0900)



”Olen monta kertaa miettinyt että olisiko tänään se yö että hyppään sillalta, kun ketään ei pätkeäkään kiinnosta minun elämäni, pelkkää tuskaa päivästä päivään. Mutta viha kytee, ja osa minusta haluaa kostaa ihmiskunnalle jotenkin viimeisenä tekonani... toistaiseksi olen vielä onnistunut tukahduttamaan tämän tunteen. **Haluaisin vain apua, kuulua johonkin, tuntea että elämälläni on jokin tarkoitus.** En haluaisi satuttaa ketään, en edes itseäni, mutta vuosi vuodelta kasvava kipu ja viha ajavat ajatuksia vääjäämättömästi sinne suuntaan. **Auttakaa, edes joku, välittäkää.** Jos maailma vihaa minua, niin minä vihaan takaisin.”



Koen, että voin vaikuttaa yksinäisyyden tunteeseen



38 %

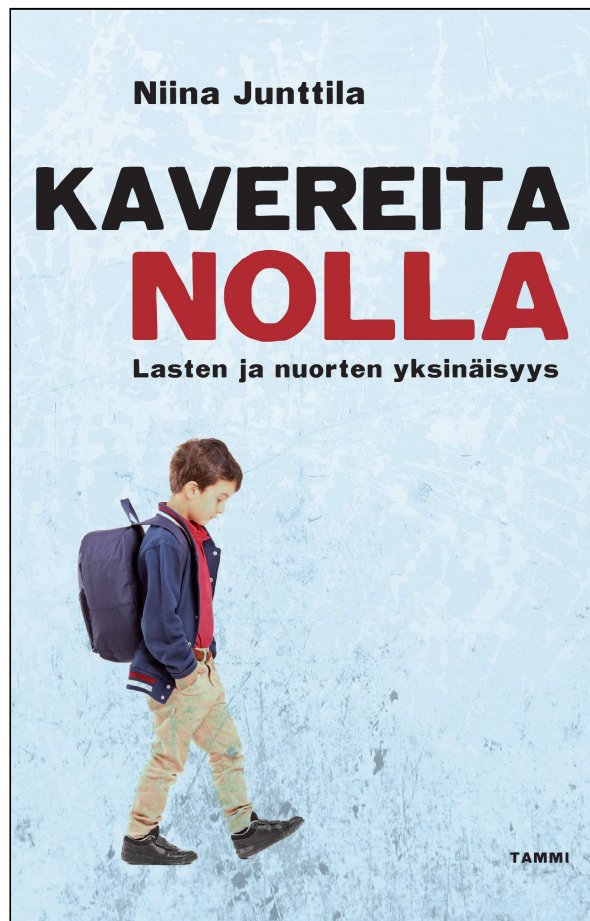
yksinäisyyttä tuntevista nuorista ei koe pystyvänsä vaikuttamaan yksinäisyyden tunteeseen

■ en koskaan ■ hyvin harvoin ■ joskus ■ melko usein ■ jatkuvasti ■ en osaa sanoa

School to Belong -yksinäisyyskysely opiskelijoille, 2022. Vastaajien määrä: 4147

HENKILÖKUNNAN KEINOJA YKSINÄISYYDEN VÄHENTÄMISEKSI

- Teetän ryhmätöitä
- Muodostan opettajajohtoisesti ryhmät
- Kyselen opiskelijoiden kuulumisia
- Houkuttelen mukaan koulun toimintaan
- Annan kehuja ja rohkaisevia kommentteja
- Ohjaan avun piiriin, kuten kuraattorille
- Vaihtelen istumajärjestystä
- Järjestän aikaa ryhmäytymiselle
- Luon rennon ja iloisen ilmapiirin
- Jokaisen tervehtiminen käytävällä
- Speed dating -harjoitukset
- Huolehdin, että kaikki tuntevat ryhmässä toisensa
- Kysyn, onko kaikki hyvin
- Keskustelen ja olen läsnä
- Menen juttelemaan yksin olevalle
- Teen selväksi ryhmän säännöt, jossa ketään ei jätetä ulkopuolelle



Kiitos!

Niina Junttila

Professori, opetusneuvos

niina.junttila@utu.fi

@niina_junttila @RtoB_research @Akademia_STN



Niina Junttila 2022