

Etäelämän yksinäisyys ja ostrakismi

Niina Juntila

Kasvatuspsykologian professori,
Opettajankoulutuslaitos, Sote-Akatemia, Turun yliopisto
RESCUE (STN/PANDEMICS), 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.
- Yksinäisyys on kokemuksena aina epämiellyttävä ja ahdistava. Sekä yksinäisyys että yksin eläminen heikentävät psyykkistä ja fyysistä terveyttä; yksinäisyys kuitenkin huomattavasti enemmän (Cacioppo, 2014; Junttila et al., 2016).
- **Sosiaalinen yksinäisyys** syntyy verkostojen puutteesta; **emotionaalinen yksinäisyys** läheisen ja tärkeän ihmissuhteen puuttumisesta (Weiss, 1973; Junttila, 2010).

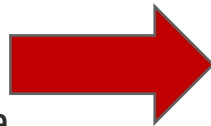
*” Yksinäisyys on murskaavaa. Se iskee ja lyö vyön alle. Usein tulee tunne, ettei ole tarpeeksi hyvä eikä kukaan välitä. Mä luulen, että kun on yksinäinen, ei masennu vaan sitä yksinäisyydestä, vaan kaikki tunteet nousee pintaan. Kaikki se viha, katkeruus, tai suru ja yksinäisyys nostaa ne pintaan. **Se ettei kukaan huomaa. Eikä välitä. Ja se on kaikista pahin tunne ikinä.**”*

Lasten ja nuorten kokema yksinäisyys on noussut esiin useissa koronakriisin vaikutuksia arvioineissa tutkimuksissa. Koronakriisin edellyttämä eristäytyminen ja muun muassa etäopetukseen siirtyminen ovat vaikuttaneet haitallisesti lasten ja nuorten hyvinvointiin (ks. mm. Loades ym. 2020) Suomalaisissa selvityksissä nuorten kokema yksinäisyys nousi esiin muun muassa “Arjen järjestäminen ja toimeentulo koronaepidemian aikana” -hankkeessa. Nuoret kaipasivat ystäviä, harrastuksiaan ja vertaissuhteita ja -tukea erityisesti, jos kodin ilmapiiri oli tulehtunut ja välit vanhempiin hankalat.

Huolestuttavaa on, että osa nuorista koki, että pidempi eristäytyminen ja huoli koronan leviämisestä passivoi – vaikka tilaisuuksia ystävien turvallisille kohtaamisille tuli, tapaamisiin oli vaikea lähteä yksinäisyyden kokemuksesta huolimatta. Samankaltainen ilmiö näkyi myös lapsistrategian sähköisen kyselyn yksittäisissä vastauksissa, joissa esimerkiksi kouluun paluu syksyllä koettiin vaikeana etäopetusjakson ja kesän jälkeen.

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

Psyykinen 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

25 %

**TYÖIKÄISISTÄ KERTOO
KORONA-AJAN LISÄNEEN
YKSINÄISYYDEN TUNNETTA,
ENITEN NIIN KOKEVAT NUORET
JA KORKEASTI KOULUTETUT.**

”Miten Suomi voi” seurantatutkimuksen mukaan suomalaisten työhyvinvointi on vähentynyt ja yksinäisyyden kokemukset lisääntyneet pitkittyneen koronatilanteen vuoksi.

Erytisesti nuorten työntekijöiden ja yksinasuvien etätyöntekijöiden hyvinvointi on heikentynyt. Myös nuorten työuupumus ovat lisääntyneet.

Suomalaisissa tutkimuksissa pitkään jatkunut yksinäisyys linkittyy mm. masennukseen, ahdistuneisuuteen, somaattiseen oireiluun, runsaampaan lääkkeiden ja päihteiden käyttöön, sydän- ja verisuonisairauksiin sekä ennenaikaisen kuoleman riskiin (tutkimuslähteitä: <https://www.utu.fi/fi/i ihmiset/niina-junttila>).

Yhteistyötaidot, empatiakyky, impulsiivisuus, häiritsevyys, vetäytyvyys, itsetunto, motivaatio, tehtäväorientaatio, sosiaalinen riippuvuusorientaatio, **egodefensiivisyys**, minäpystyvyys, kiusaaminen, kiusatuksi tuleminen, **ostrakismi**, sosiaalinen ahdistuneisuus, sosiaalinen fobia, sosiaalinen reaktiivisuus, yksin olemisen preferointi, **masentuneisuus, itsetuhoisuus, aggressiivisuus, rötöstely, keskittymisvaikeudet**, päänsärky, vatsakipu, hermostuneisuus, nukahtamisvaikeudet, kipu- ja nukahtamislääkkeiden käyttö, **toistuvammat lääkärikäynnit**, lapsen korvatulehdukset, **antibioottikuurit, parisuhdetyytymättömyys**, varhaiset kiintymyssuhdemallit, imetyksen kesto, **aivojen kehitys**, kyvykkyydentunne vanhemmuudesta, **ongelmien sukupolvittaiset siirtymät**, kehotyytymättömyys, päihteet, lohtusyöminen, ylipaino, **koulutus- ja työuralta syrjäytyminen**, köyhyys, asunnottomuus, huono-osaisuus, **immuunipuolustusjärjestelmän heikentyminen, sydän- ja verisuonisairaudet**, ennenaikaisen kuoleman riski, **väkivalta-, seksuaali-, ja henkirikostuomiot.**



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

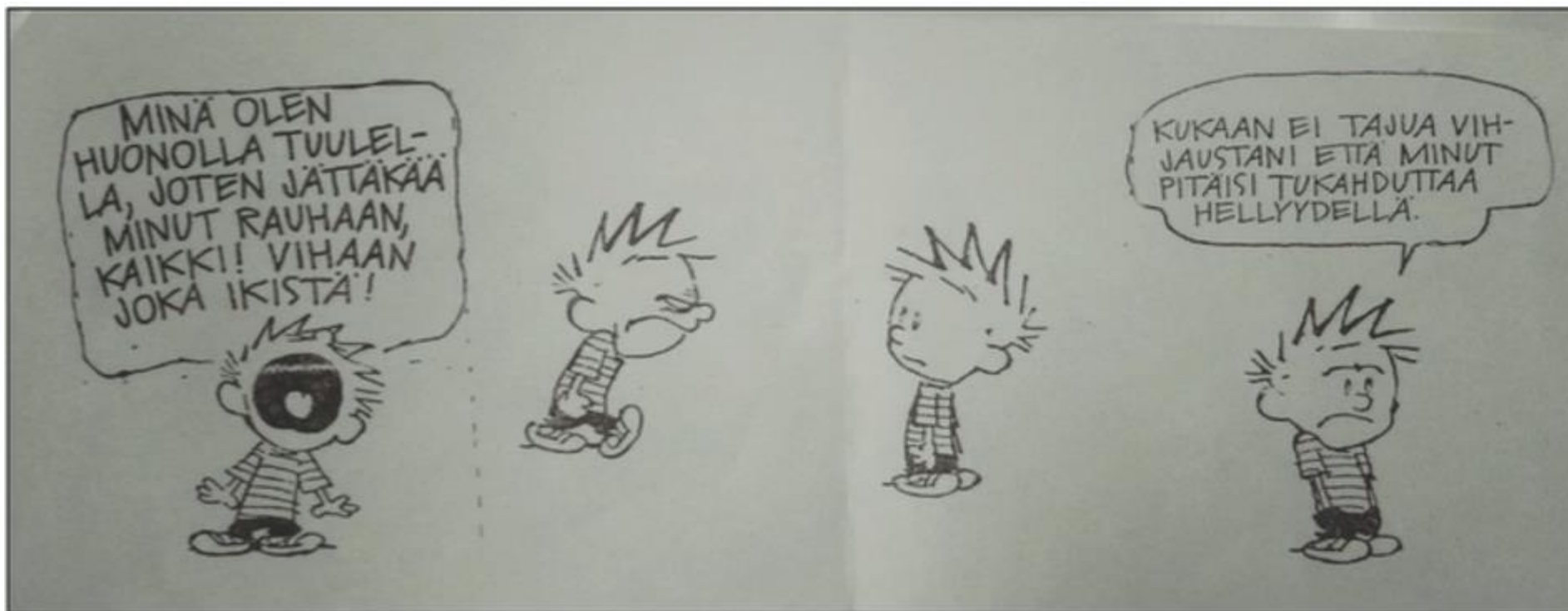


Ostrakismi on sulkemista ulkopuoliseksi, tekemistä näkymättömäksi, kuulumattomaksi ja merkityksettömäksi.

- 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 ovat suuria.**

”Olla olemassa, eikä kukaan tiedä. Siltä se tuntuu. Olemassaolo kyseenalaistuu. Tuntuu, ettei minulla ole paikkaa eikä sijaa, tehtävää eikä merkitystä tässä yhteisössä, maailmassa, elämässä.”

”Jos sais valita, niin mielummin 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..”





- ✓ **Työpaikaostrakismi** 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.”

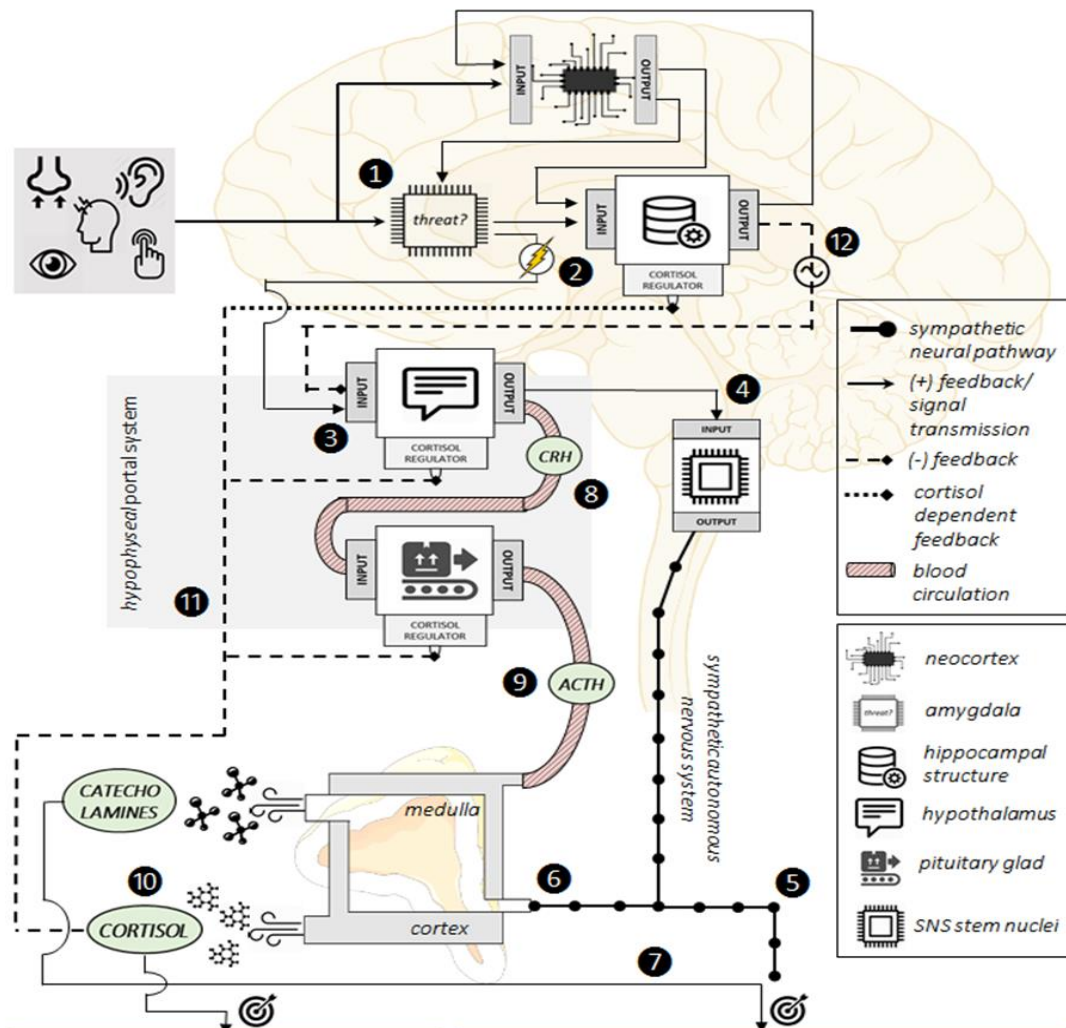
Eduskunnan Sivistysvaliokunnan lausunto Sisäisen turvallisuuden selonteosta (11.11.2021)

https://www.eduskunta.fi/FI/vaski/Lausunto/Sivut/SiVL_18+2021.aspx

”Valiokunta saatuun asiantuntijalausuntoon viitataan kiinnittää huomiota siihen, että eräs yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemusten taustalla vaikuttavista tekijöistä on ostrakismi eli sulkeminen ulkopuolisuuteen jättämällä henkilö joko tahallisesti tai tahattomasti näkemättä, kuulematta tai kokonaan huomaamatta. Tahallinen ostrakismi on kiusaamiseen ja väkivaltaan rinnastettavissa olevaa toimintaa.”

”Ostrakismista johtuva oireilu voi olla joko sisään päin kääntynyttä (yksinäisyyttä, masentuneisuutta, ahdistuneisuutta, somaattista oireilua) tai ulospäin purkautuvaa oireilua (aggressiivisuutta, rötöstelyä, radikalisoitumista). Näiden sisäistä turvallisuutta heikentävien vaikutusten johdosta vuoden 2020 Opetusalan turvallisuusfoorumi nosti fyysisen väkivallan ohella ostrakismin julkilausumaansa ilmiönä, johon Suomen kouluissa ja oppilaitoksissa olisi kiinnitettävä nykyistä enemmän huomiota. Kansainvälisten tutkimusten mukaan pitkään jatkuneet ostrakismin kokemukset näkyvät myös erityisen väkivaltaisten tapahtumien kuten koulu- ja joukkosurmien suunnittelun ja toteutusten takana.”

”Valiokunta korostaa yksinäisyyden ehkäisemisen toimien tärkeyttä osana lasten ja nuorten hyvinvoinnin turvaamista sekä sisäisen turvallisuuden vahvistamisessa kykyä vastata ulkopuolisuutta, yksinäisyyttä ja ostrakistista väkivaltaa kokevien lasten, nuorten ja aikuisten tarpeeseen tulla nähdyksi, kuulluksi ja kohdatuksi.”

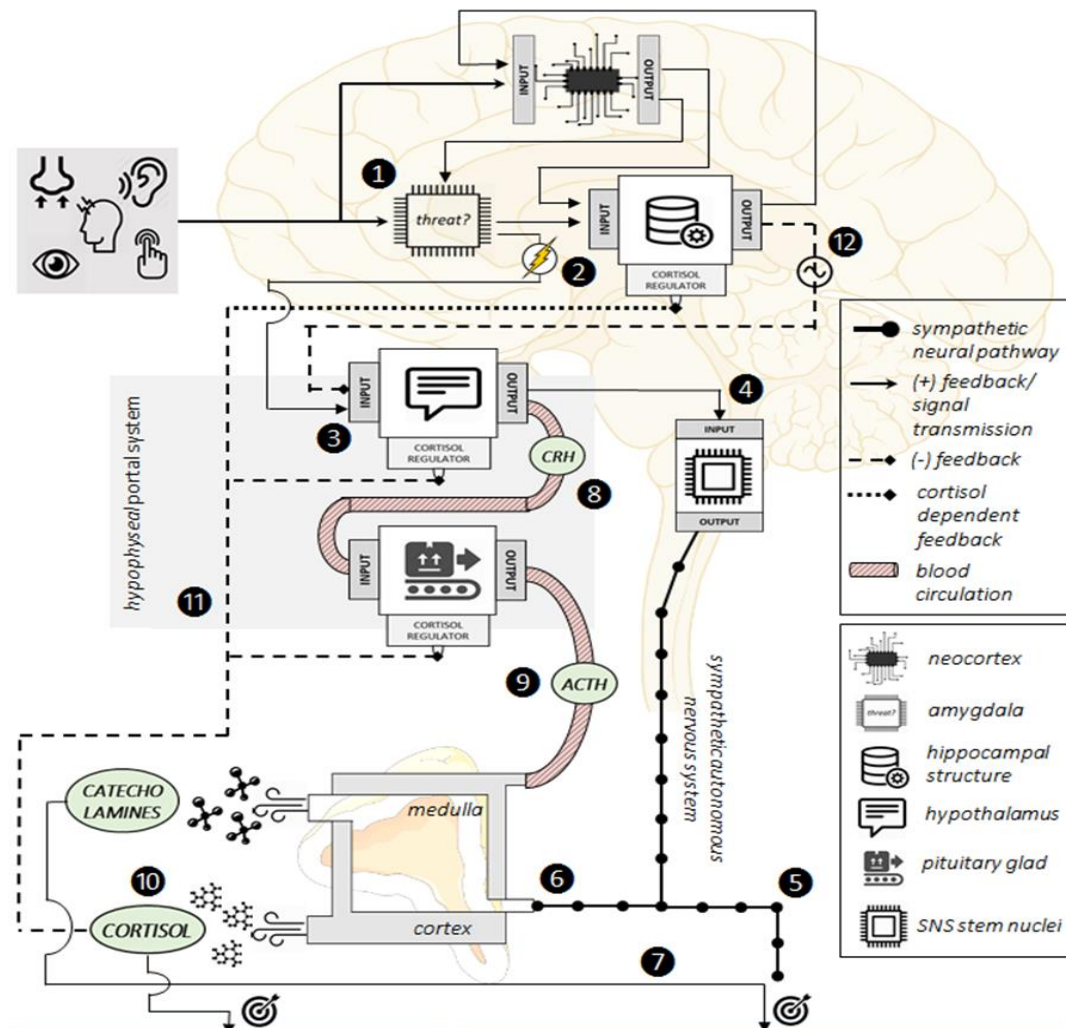


later-acting, long-term response

- ↑/↓ emotional memory (concentration and acting time dependent)
- behavioral disorders
- suppresses the immune response
- hyperglycemia (↑ hepatic gluconeogenesis and ↑ insulin cellular resistance)
- reduce bone-formation (↓ Ca²⁺ intestine absorption)
- ↓ collagen formation and protein production and uptake
- ↑ gastric-acid secretion

fast-acting, short-term response

- increased cardiac output
↑ heart rate
↑ contractility
- blood pressure increase by vasoconstriction and water/salt retention
- increased energy production by: glycogenolysis, gluconeogenesis and lipolysis
- decrease digestive activity
- ↑ breathing rate
- bronchodilation
- glucose uptake increase
- increased alertness
- pupil dilation



later-acting, long-term response

- ↑/↓ emotional memory (concentration and acting time dependent)
- behavioral disorders
- suppresses the immune response
- hyperglycemia (↑ hepatic gluconeogenesis and ↑ insulin cellular resistance)
- reduce bone-formation (↓ Ca²⁺ intestine absorption)
- ↓ collagen formation and protein production and uptake
- ↑ gastric-acid secretion

fast-acting, short-term response

- increased cardiac output
↑ heart rate
↑ contractility
- blood pressure increase by vasoconstriction and water/salt retention
- increased energy production by: glycogenolysis, gluconeogenesis and lipolysis
- decrease digestive activity
- ↑ breathing rate
- bronchodilation
- glucose uptake increase
- increased alertness
- pupil dilation

**ASiantuntijoiden koulutukset
ja poikkisektoriaalinen,
monitieteinen yhteistyö.**

Tieto ulkopuolisuuden
mekanismeista, taito tunnistaa
yksinäisyys myös eksternalisoivan
oireilun takana.

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



Aktivoituminen olotilan
muuttamiseksi,
huomio omiin mahdollisuuksiin.

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."*



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



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



3. Sosioekologiset interventiot

1. Sosiaalisten ja sosiokognitiivisten taitojen vahvistaminen.
2. Matalan kynnyksen tilat ja tilaisuudet sosiaalisten kontaktien lisäämiseksi.

Lisää aiheesta löydät esim.

- Professoriluentoni: <https://soundcloud.com/turun-yliopisto/niina-junttila-olla-olemassa-eika-kukaan-tieda-yksinaisyyden-yhteiskunnalliset-vaikutukset?in=turun-yliopisto/sets/turun-yliopiston>
- Tieteelliset artikkelit: <https://www.utu.fi/fi/ihmiset/niina-junttila>
- Kirjat: <https://www.tammi.fi/kirjailija/niina-junttila>
- Lähde-liikkeen sivuilta: <https://lahdemukaan.fi/>
- Opetushallituksen yksinäisyys sivustolta: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kaverisuhteet-yhteisollisyys-ja-yksinaisyys>
- HelsinkiMission yksinäisyystyön sivuilta: <https://www.helsinkimissio.fi/yksinaisyys>
- Podcasteista, esim.
 - <https://www.supla.fi/audio/3705948>
 - <https://areena.yle.fi/audio/1-50745791>
 - <https://www.radiot.fi/kanavat/yle-radio-1/tiedeykkonen>
 - <https://areena.yle.fi/audio/1-50749702>
 - <https://soundcloud.com/jaelkihuolto-viestintae>

Tai kysymällä:



Professori, opetusneuvos Niina Junttila
niina.junttila@utu.fi puh. 050 337 3436