

"... nuorten psyykinen huonovointisuus, erityisesti kokemukset ulkopuolisuudesta ja **yksinäisyydestä** ovat lisääntyneet. Yksi näiden ilmiöiden taustalla vaikuttavista tekijöistä on **ostrakismi** eli sulkeminen ulkopuolisuuteen jättämällä henkilö joko tahallisesti tai tahattomasti näkemättä, kuulematta tai kokonaan huomaamatta. ..."

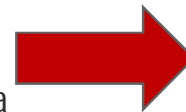
Lasten ja nuorten kokema yksinäisyys on noussut esiin useissa koronakriisin vaikutuksia arvioineissa tutkimuksissa. Koronakriisin edellyttämä eristäytyminen ja muun muassa etäopetukseen siirtyminen ovat vaikuttaneet haitallisesti lasten ja nuorten hyvinvointiin (ks. mm. Loades ym. 2020) Suomalaisissa 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.

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

8-vuotiaana koettu yksinäisyys

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



Yksinäisyyttä 18-vuotiaana

- Tunnan 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

" 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."



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



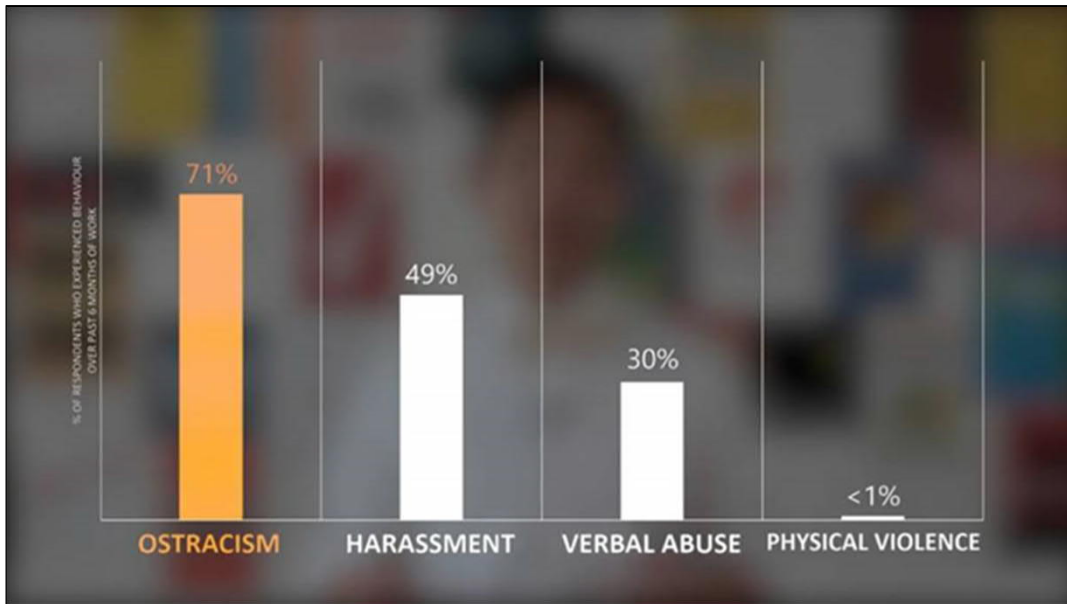
Ostrakismi on sulkemista ulkopuoliseksi, tekemistä näkymättömäksi, kuulumattomaksi ja merkityksettömäksi.

- Ostrakisoidun henkilön pyrkimys palauttaa sosiaalinen olemassaolonsa ohjaa hänen käyttäytymistään eli hän saattaa tilanteesta ja aiemmista kokemuksistaan riippuen:
 - pyrkiä takaisin vuorovaikutukseen joko pro- tai antisosiaalisesti,
 - pyrkiä korottamaan omaa arvoaan muiden silmissä tai
 - luovuttaa.
- Lyhytkestoinenkin ostrakismi satuttaa, mutta pitkittyessään se johtaa psyykkisen ja fyysisen terveyden ongelmiin.
- **Ostrakismin yhteisölliset ja 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."

- ✓ **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)



25 %

**TYÖIKÄISISTÄ KERTOO
KORONA-AJAN LISÄNNEEN
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.

Erityisesti nuorten työntekijöiden ja yksinasuvien etätyöntekijöiden hyvinvointi on heikentynyt. Myös nuorten työttömyys 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>).

Miten voin auttaa?

Lääke yksinäisyyteen ei löydy purkista vaan on kohdatuksi, nähdyksi ja kuulluksi tuleminen

- ✓ tätä ei voi tehosuorittaa vaan siihen tarvitaan aikaa, rauhaa ja rohkeutta
- ✓ kiireessä ja ilman luottamusta on vaikeaa kertoa asiasta, jonka syy voi tuntua epäselvältä tai omalta vialta ja jonka sanoiksi pukeminen on kaikkea muuta kuin helppoa.

Joskus auttavat neuvot, valmiit ratkaisut ja ohjaaminen, mutta useimmiten tarvitaan **yhteistä pohdintaa, toisen näkökulman huomioimista, ajatusmallien vähittäistä korjaamista, innostusta ja pelottavienkin asioiden kohtaamiseen kannustamista.**

Opetusneuvos, kasvatopsykologian professori Niina Junttila

niina.junttila@oph.fi

Opetushallituksen yksinäisyssivusto: <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/kaverisuhteet-yhteisollisyys-ja-yksinaisyys>

Tieteelliset julkaisut: <https://www.utu.fi/fi/i ihmiset/niina-junttila>