

Yksinäisyys ja ostrakismi työyhteisöissä

Niina Junttila

- Tutkimuskonsortion johtaja *Right to Belong: Tackling Loneliness and Ostracism during Childhood and Youth* (STN)
- Kasvatuspsykologian professori, Turun yliopisto
- Kasvatustieteen professori, Jyväskylän yliopisto
- Opetusneuvos, Opetushallitus



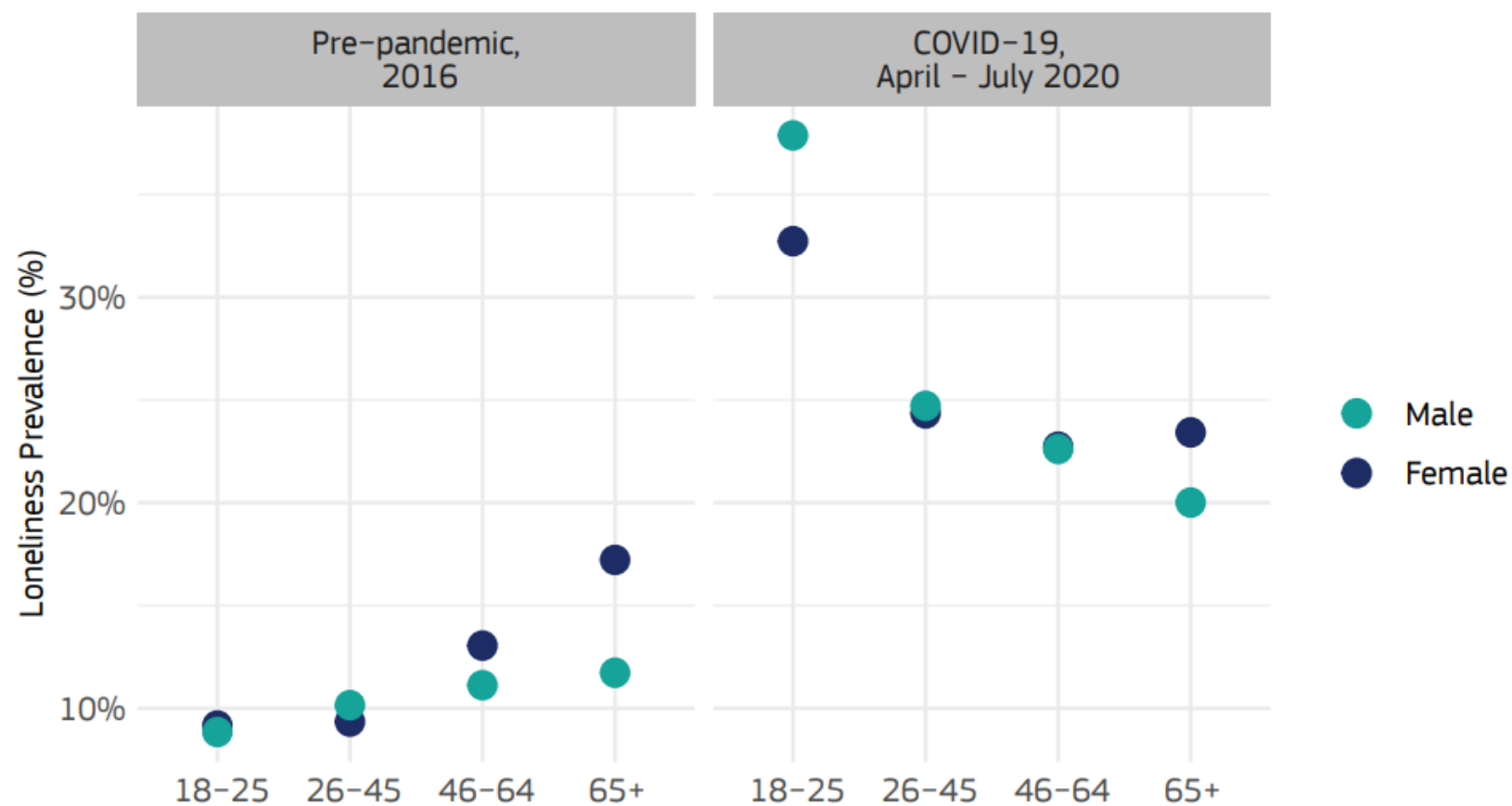
Yksinäisyys on negatiivinen psyykkinen olotila, jossa ihminen kokee ahdistusta määrällisesti tai laadullisesti puutteellisista ihmissuhteista

- 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).

*"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.**"*



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

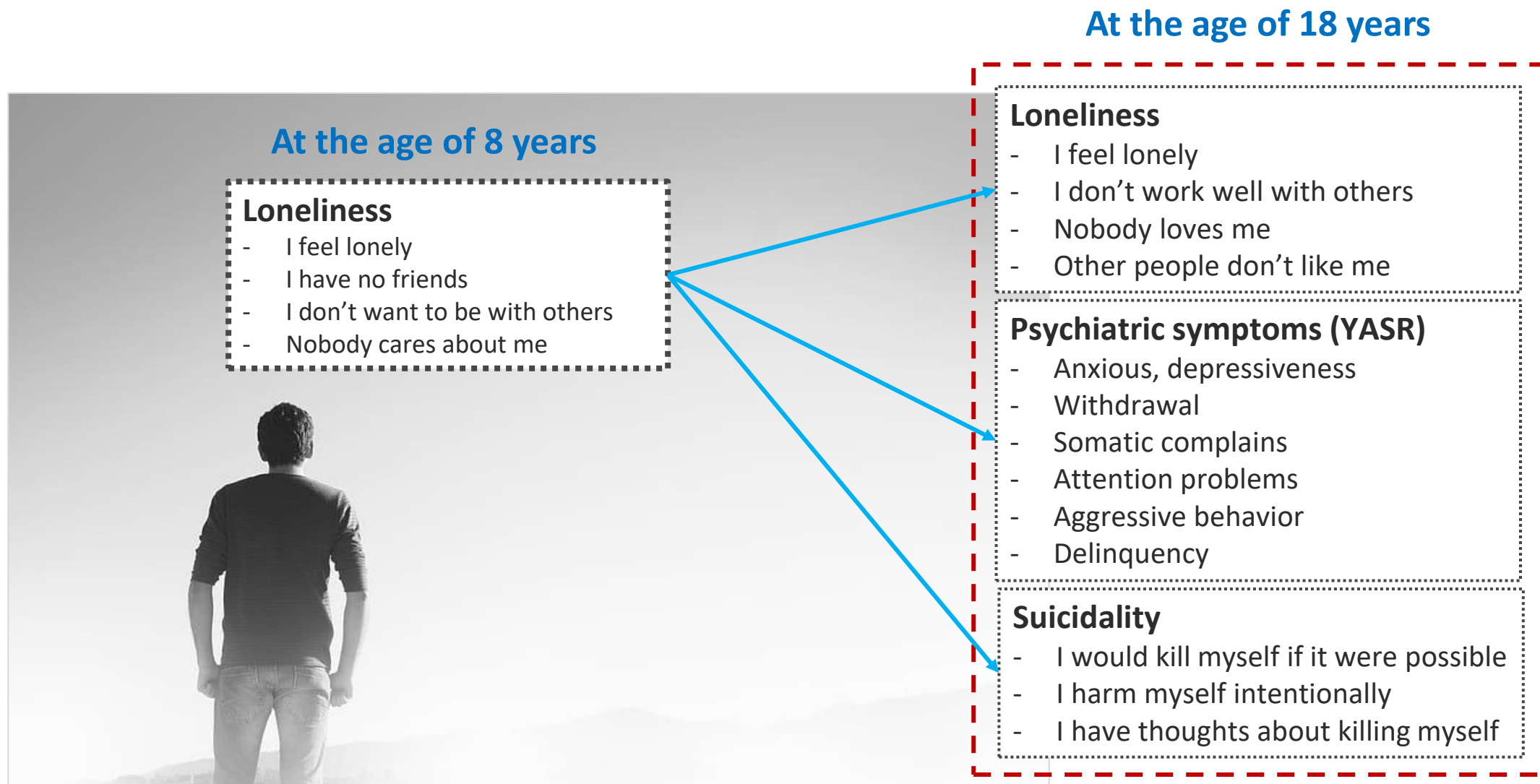


Data sources: Eurofound 2016 EQLS and 2020 LWC surveys, Oxford COVID-19 Government Response Tracker database. The figure displays the share of individuals who felt lonely more than half of the time over the two weeks preceding the interview by type of household, time period and stay-at-home policy (during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



Study / sample: This study is a part of the **Finnish nationwide 1981 birth-cohort study called LAPSET**, which target population was all eight-year-old Finnish-speaking children in 1989 (N=60,007). A sample of 10% was drawn from the birth cohort (n=6,017) from five different university hospital areas so that it represented urban, suburban and rural areas. For this study we used the data of boys (n=2946) since the outcome variables were collected within army medical examinations (*Junttila, Lempinen & Sourander, manuscript*).



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, syöpäsairaudet, ennenaikaisen kuoleman riski, väkivalta-, seksuaali- ja henkirikostuomiot.**



[\(413\) Still Face Experiment Dr Edward Tronick - YouTube](#)

Still Face Experiment: Dr. Edward Tronick

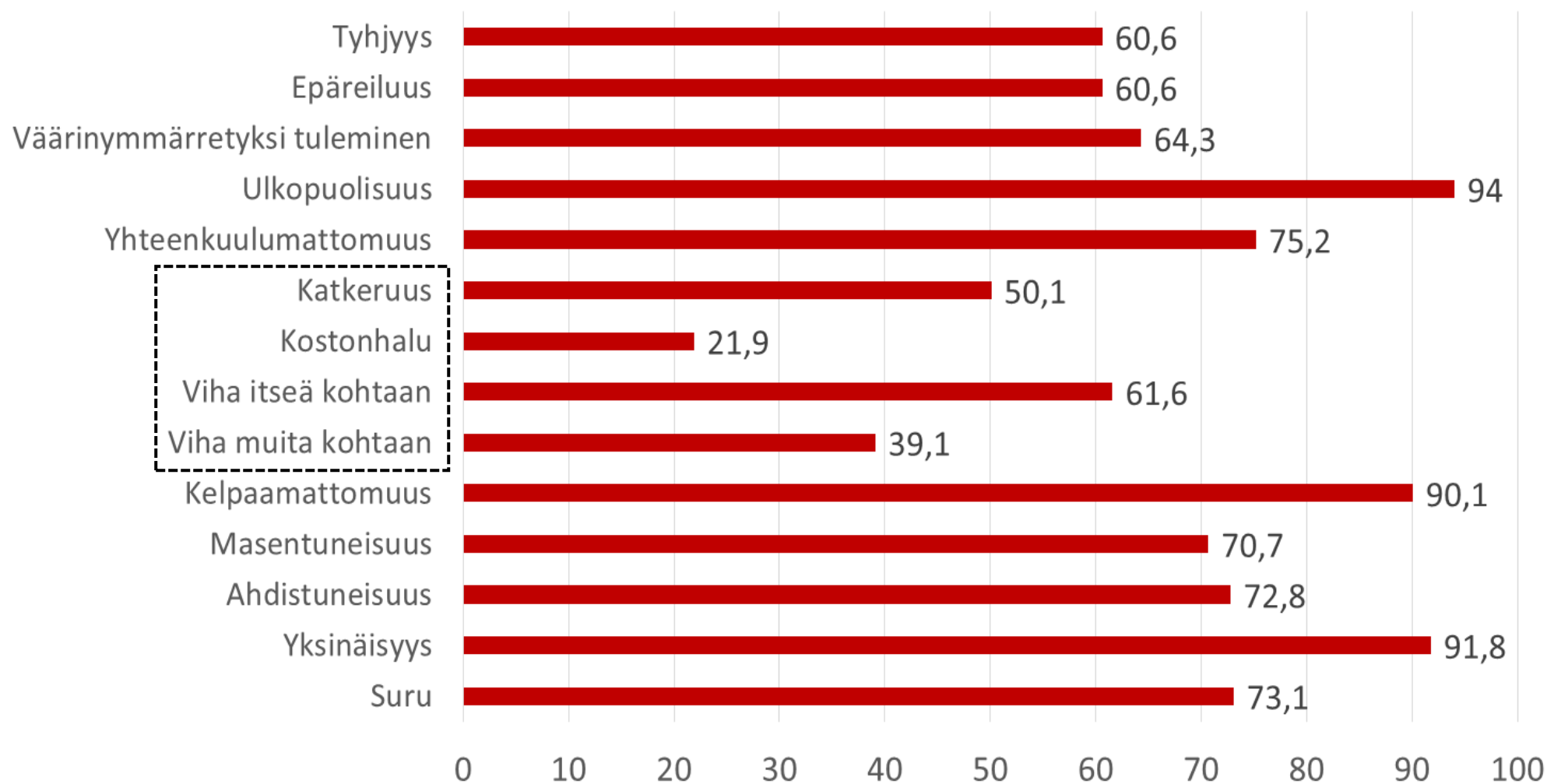
Ostrakismi on sulkemista ulkopuoliseksi, tekemistä näkymättömäksi, kuulumattomaksi ja merkityksettömäksi.

- 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.
- Ostrakismia voi toteuttaa yksittäinen ihminen tai suurempi ryhmä ja se voi kohdistua yksilöön tai ryhmään.
- **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.."

Mitä tunteita ostrakismi sinussa herättää? (%)



- *"Aiemmin tunsin katkeruutta ja vihaa, nykyään olen jo niin tottunut siihen, että ajattelen ansaitsevani sen, ja pyrin satuttamaan ja mitätöimään itseäni aina pahemmin kuin muut."* (noin 30-vuotias, transgender)
- *"Toisaalta koin ylemmyyttä: minä en ole pinnallinen kuten muut, olen älyllinen, taiteellinen ja lahjakas, ja haluankin pitää välimatkaa muihin."* (noin 40-vuotias nainen)



- ✓ **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)



Työelämäbarometrin (2022) mukaan

Noin joka kuudes ihminen on kokenut työyhteisössään ostrakismia vähintäänkin joskus.

Lähityötä tekevistä ostrakismia koki noin joka kymmenes, yleisesti työelämässä olevista noin joka kahdeskymmenes.

Kokemusten määrä vaihteli ikäluokittain siten, että **mitä nuoremista työntekijöistä oli kyse, sitä useampi heistä oli kokenut sosiaalista ulossulkemista.**

Vanhemmista ikäryhmistä noin 70 prosenttia ei ollut vastausten mukaan kokenut ostrakismia koko työuransa aikana, mutta **alle 30-vuotiaista siltä oli säästynyt vain noin 40 prosenttia.**

Eli alle 30-vuotiaista ostrakismia työpaikallaan oli kokenut 60 prosenttia, vanhemmista ikäluokista 30 prosenttia.



Kuinka usein muut ihmiset (aina / usein / joskus / harvoin / ei koskaan)..

- .. jättävät sinut keskusteluissa huomiotta
- .. jättävät reagoimatta viesteihisi
- .. kohtelevat sinua kuin olisit näkymätön
- .. lähtevät, kun saavut paikalle
- .. kääntävät sinulle selkänsä
- .. osoittavat, ettet ole tervetullut mukaan
- .. jättävät sinut tapaamisten tai tilaisuuksien ulkopuolelle
- .. käyttäytyvät kuin sinua ei olisikaan
- .. haluavat viettää kanssasi aikaa



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."*

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

3. Sosioekologiset interventiot

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.



- ✓ Kaikkien ei tarvitse olla keskenään ystäviä
- ✓ Kaikkien seurasta ei ole välttämätöntä nauttia, eikä viettää yhteistä työajan ulkopuolista aikaa.

--- ***Mutta*** ---

- ✓ Kaikkien kanssa pitää tulla toimeen
- ✓ Kaikkien kanssa on pystyttävä tekemään töitä yhdessä
- ✓ Kaikkia on arvostettava ja heidän mielipiteensä on otettava huomioon
- ✓ Ketään ei saa ostrakisoida työryhmien tai työpaikalla tapahtuvien tilaisuuksien ulkopuolelle.

Kiitos.

 Professori, opetusneuvos **Niina Junttila**

 050 337 3436

 niina.junttila@utu.fi

 [Utu.fi @niina_junttila](#)

