

Lasten ja nuorten kokema yksinäisyys ja ostrakismi - riskejä ja ratkaisuja

Niina Junttila

Kasvatuspsykologian professori, Turun yliopisto

Konsortionjohtaja Right to Belong – Oikeus osallisuuteen tutkimuskonsortio (STN)

EDUCA – Koulutuksen tulevaisuus lippulaiva (SA)

EDUCA-doc tohtorikoulutuspilotti (OKM)

BRITE – Bridging research and insights in Finnish-Braslian collaboration

Osallistujien Suomi ohjelma



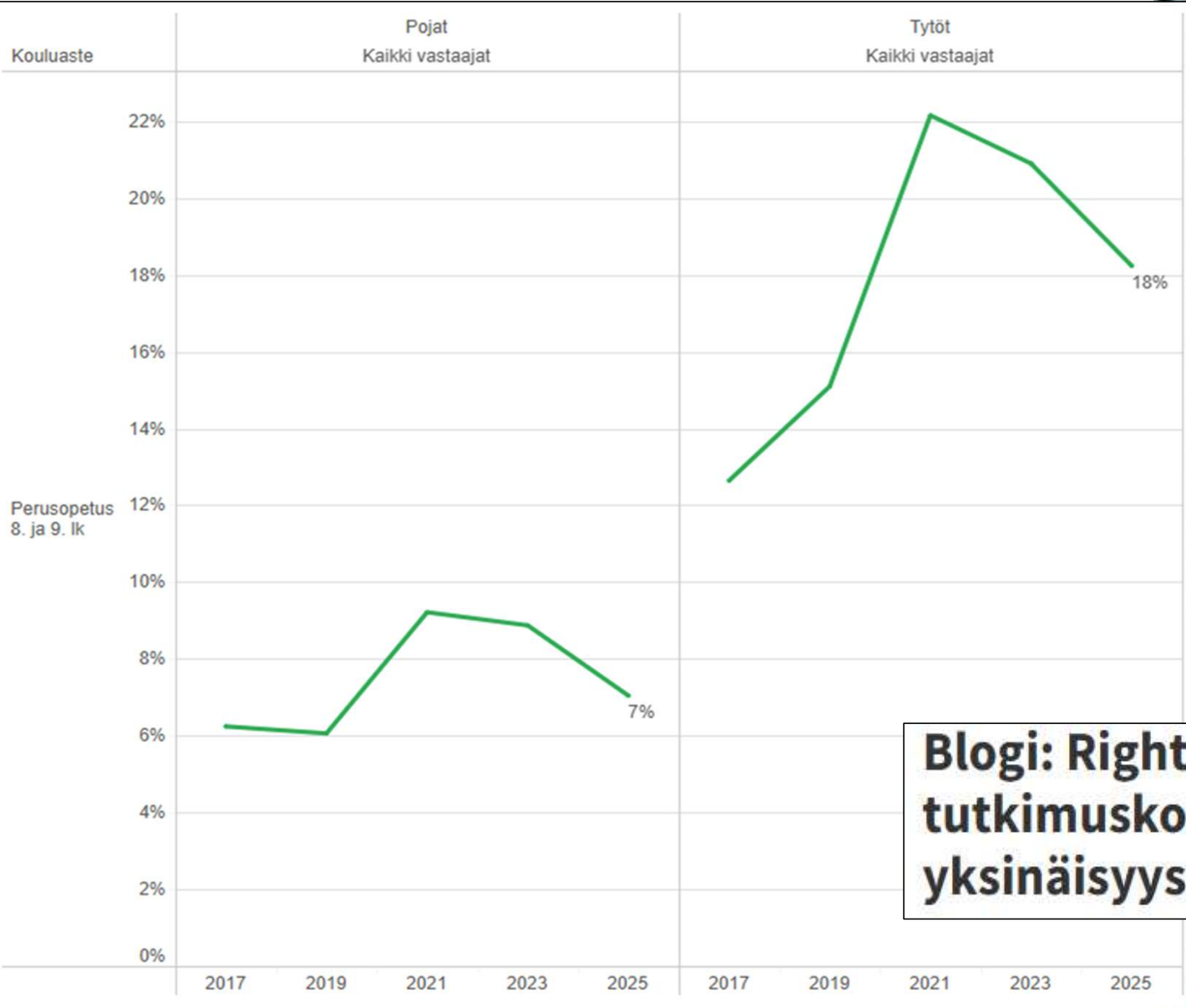
**Ihmisen evoluution missään vaiheessa
vahvuutemme ei ole perustunut erillisyydelle
vaan kykyyn kuulua yhteen ja muodostaa
yhteisöjä.**

Junttila & Salovuori (2025) Miksi ihminen tarvitsee toisia?
Junttila & Salovuori (2026) Miksi kadotimme yhteyden toisiimme?



*"Halusin olla itsenäinen ja vapaa, täysin riippumaton kaikista ja kaikesta. Ilman mitään kiinnikkeitä. **Mutta se onkin pahinta ikinä.** Se, että kukaan ihminen ei tarvitse mua. Mulla ei ole muille mitään merkitystä. Olen turha ja täysin tarpeeton."*
(nuori opiskelija)



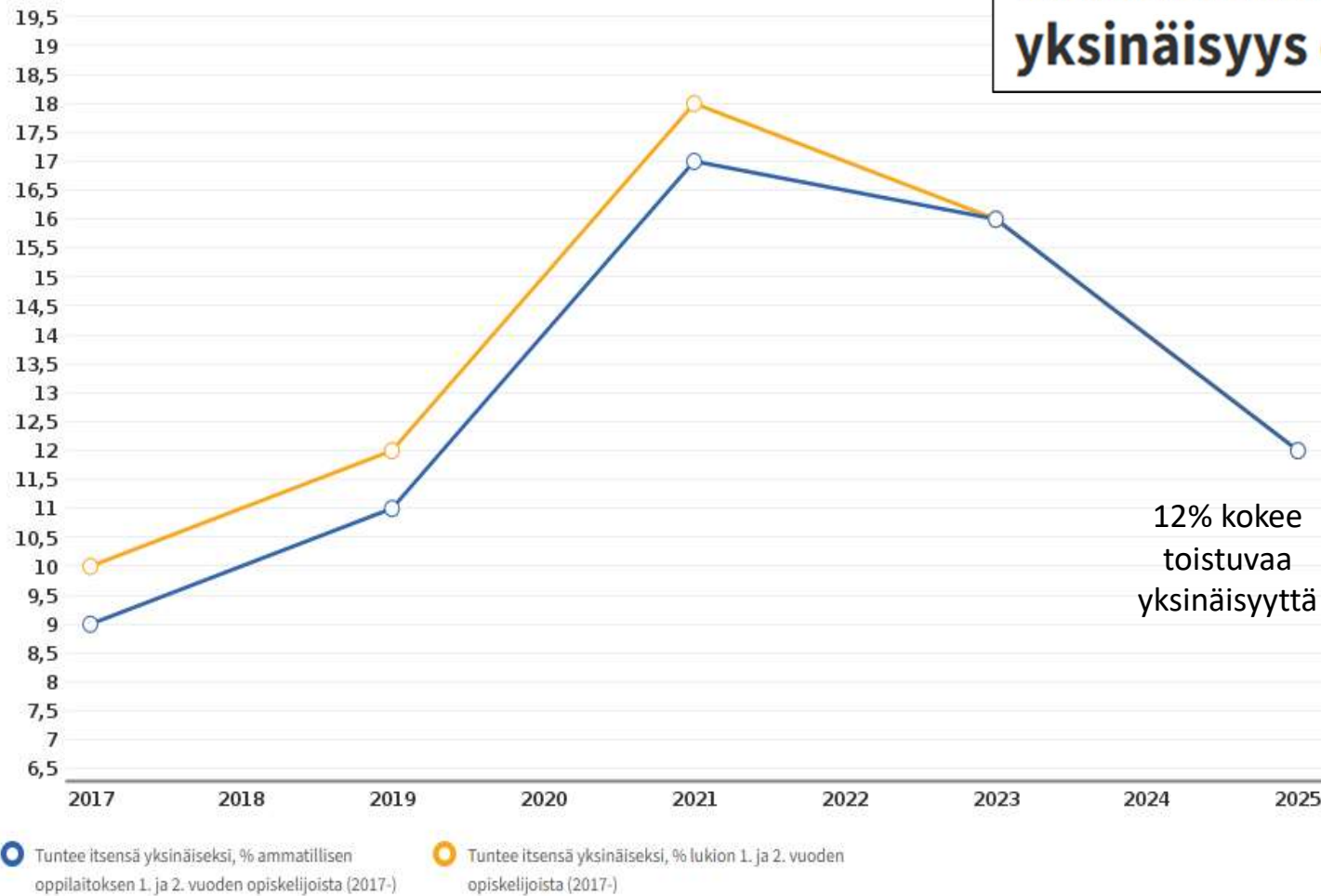


**Blogi: Right to Belong -
tutkimuskonsortio iloitsee – nuorten
yksinäisyys edelleen laskussa!**

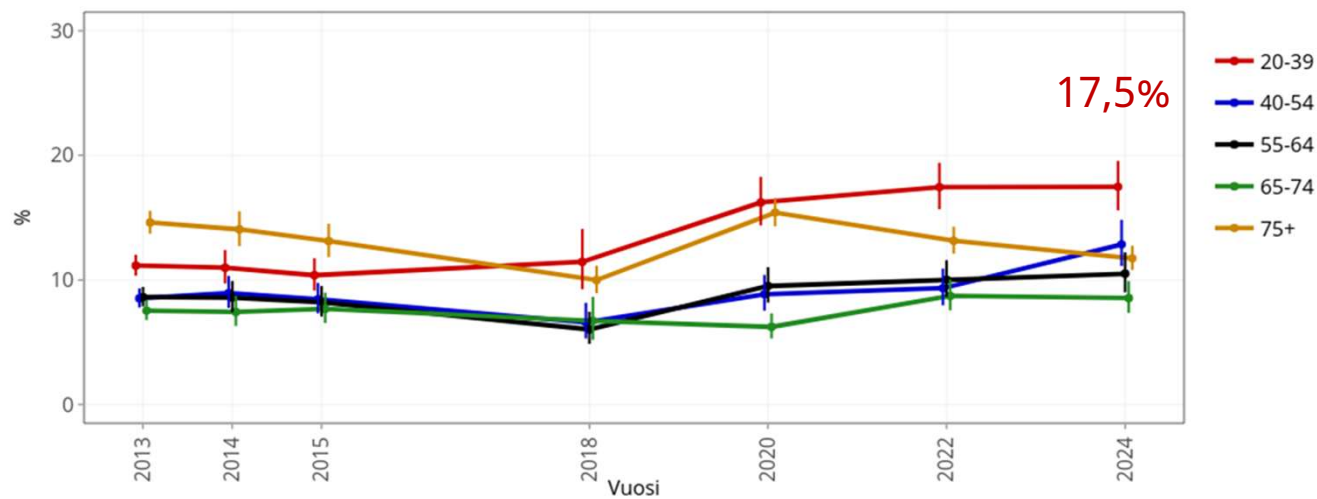


Blogi: Right to Belong - tutkimuskonsortio iloitsee – nuorten yksinäisyys edelleen laskussa!

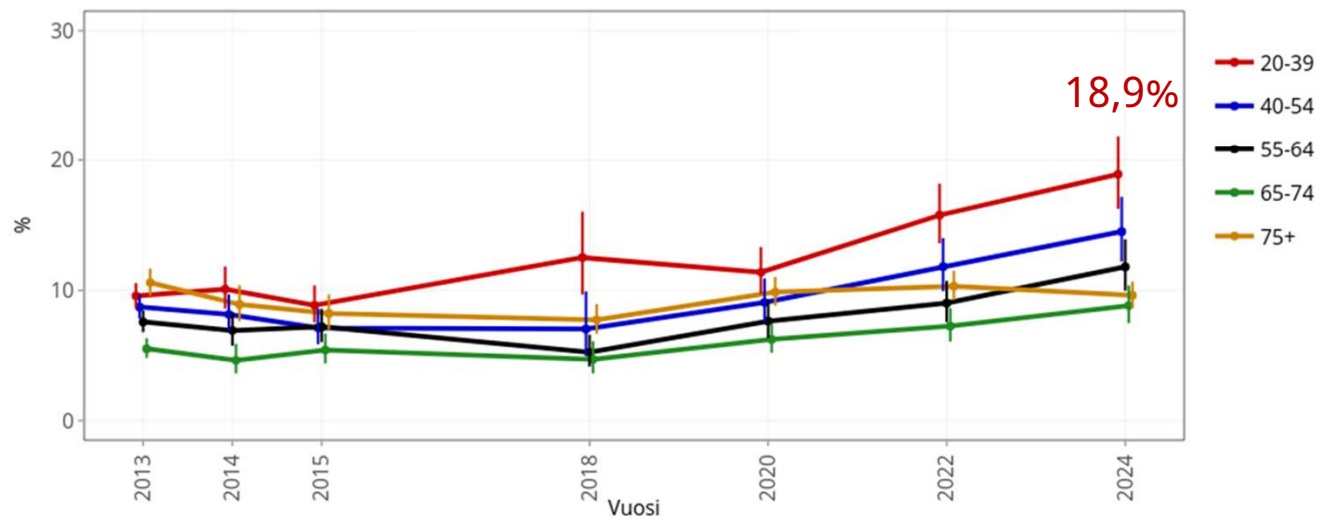
Alue: Koko maa Sukupuoli: Yhteensä



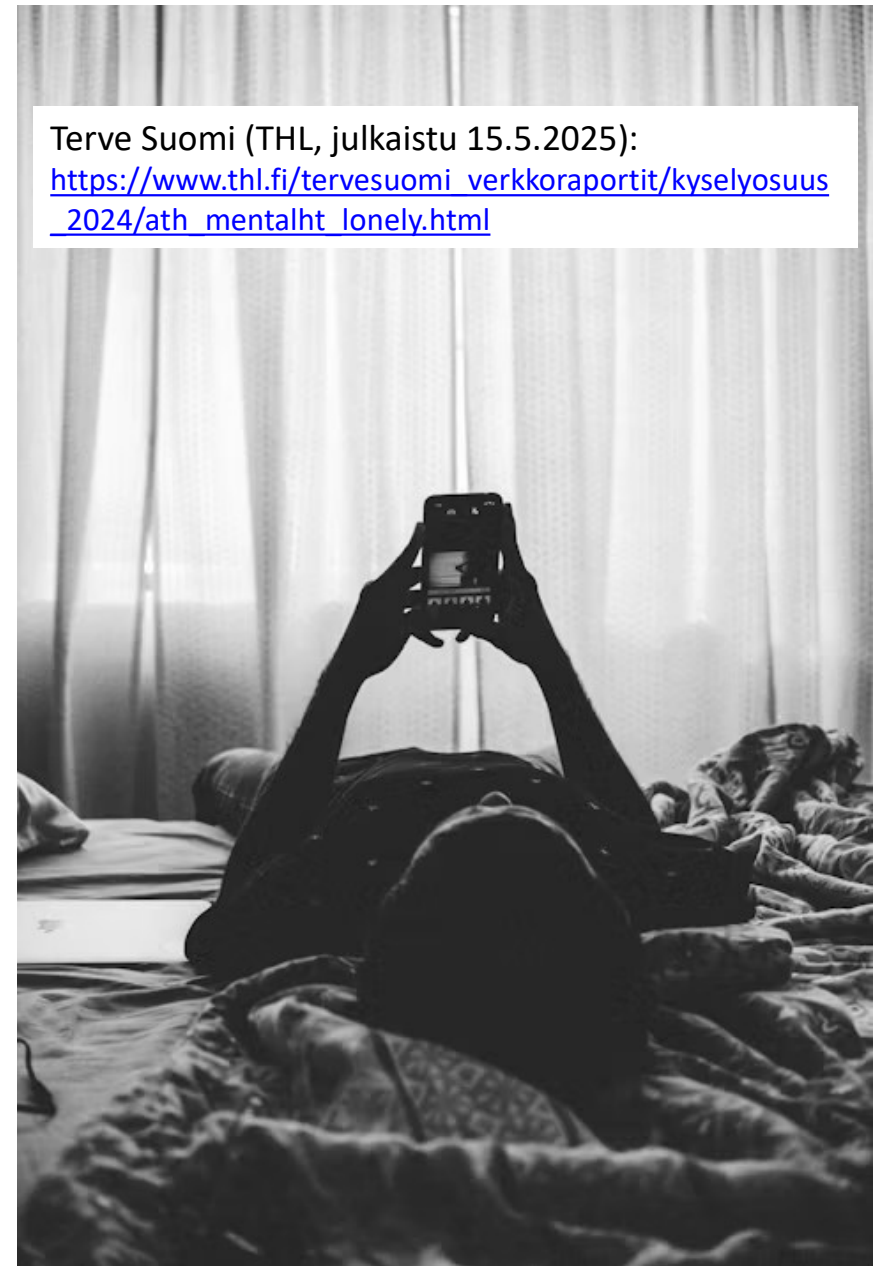
NAISET: Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus



MIEHET: Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus



Terve Suomi (THL, julkaistu 15.5.2025):
https://www.thl.fi/terveysuomi_verkkoraportit/kyselyosuus_2024/ath_mentalht_lonely.html



**Vetäydymme enemmän kuin
aiemmin.**

**Lisäksi jätämme toisemme yhä
useammin kohtaamatta.**

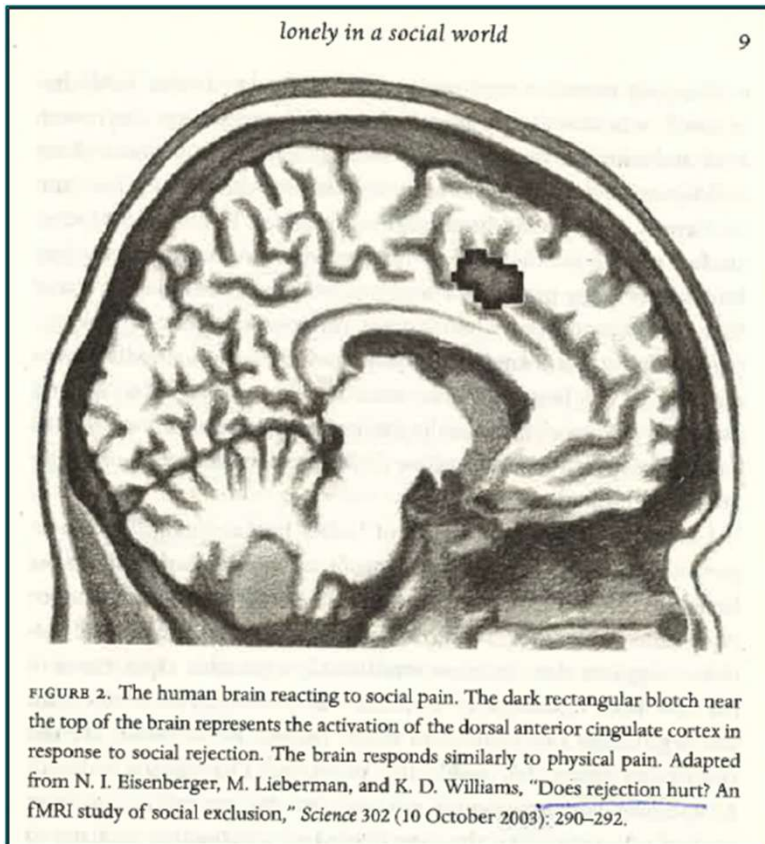


Ostrakismi on tahallista tai tahatonta sulkemista ulkopuoliseksi, tekemistä näkymättömäksi, kuulumattomaksi ja merkityksettömäksi.

- Ostrakismi on sosiaalista väkivaltaa, joka heikentää paitsi yksilöiden hyvinvointia ja terveyttä, myös työyhteisöjen tulosta sekä yhteiskunnallista turvallisuutta.
- Ostrakisointi eli ulossulkeminen on näennäisen sivistynyttä ja arjessa hyvinkin yleistä.
- **Tieteellisessä tutkimuksessa ostrakismilla tarkoitetaan tilannetta, jossa henkilö tulee yhden tai useamman henkilön ulossulkemaksi.** Tämä voi tapahtua siten, että henkilöä ei kutsuta mukaan yhteisiin tilaisuuksiin, hänelle ei anneta keskusteluissa tilaa, ei tervehditä koulun tai työpaikan käytävällä, ei kutsuta mukaan yhteisiin juhliin, kahvipöytiin tai toimintaan tai hänelle käännetään jopa selkä silloin, kun hän saapuu paikalle.



Mitä tapahtuu, kun ihminen kokee tulevansa ostrakisoiduksi?



Refleksinä **kipu** ja **tunne** **uhasta**:

- yhteenkuuluvuudelle
- itsetunnolle,
- kontrollille ja
- merkityksellisyydelle

Tunteina surullisuus,
viha tai ahdistus.

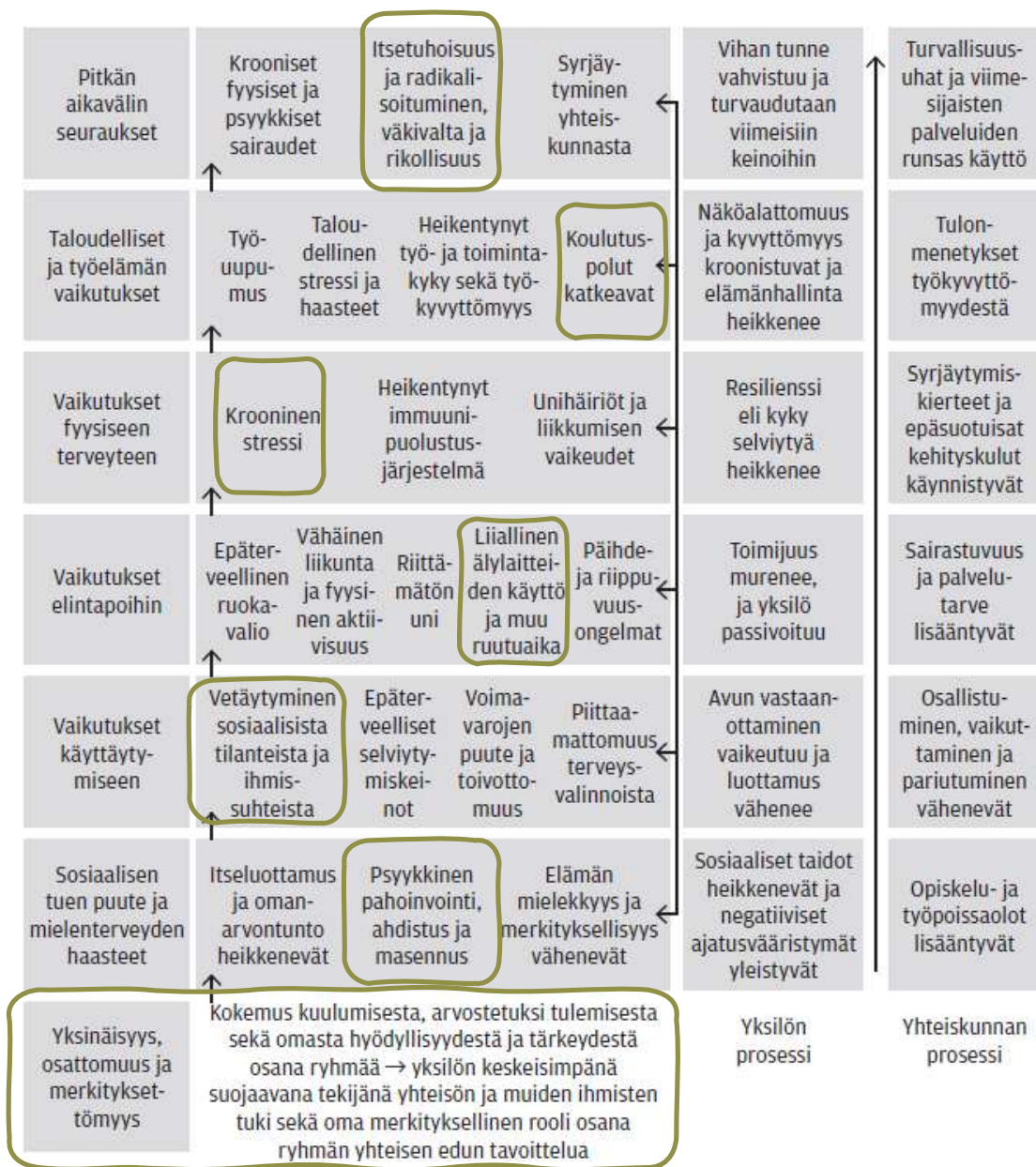
Vaihtoehtojen ja
selviytymiskeinojen
reflektointi

ja olemassaolon
validointi

Prososiaalisuus
Antisosiaalisuus
Vetäytyminen

Tilanteen pitkittyessä:

- Eristäytyminen
- Masentuneisuus
- Keinottomuus
- Toivottomuus
- Merkityksettömyys
- Riski radikalisoitumiseen ja ääritekoihin



Junttila, N. & Salovuori, E. (toim.) 2025. Miksi ihminen tarvitsee toisia? Laumavietti ihmisen ydintarpeena. Santalahti.

”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 väijäämättömästi sinne suuntaan. **Auttakaa, edes joku, välittäkää.** Jos maailma vihaa minua, niin minä vihaan takaisin.”



National policy responses to address loneliness: A global scoping review of 194 WHO member states

Nina Goldman^{a,b,c,d,*}, Melek Alemdar^{a,e}, Herlind Megges^f, Naka Matsumoto^g,
Eric Schoenmakers^h, Pauline van den Bergⁱ, Mathias Lasgaard^{c,d}, Julie Christiansen^{c,d},
Niina Junttila^j, Andreas Goldman^k, Debora Draxl^l, Austen El-Osta^b, Pamela Qualter^a

^a Manchester Institute of Education, University of Manchester, Manchester, UK

^b Department of Primary Care & Public Health, Imperial College London, London, UK

^c Department of Psychology, University of Southern Denmark, Esbjerg, Denmark

^d DEFACTUM - Public Health Research, Central Denmark Region, Aarhus, Denmark

^e Ahmet Keleşoğlu Education Faculty, Necmettin Erbakan University, Konya, Türkiye

^f Department of Demographic Change, Non-Statutory Welfare Services, Federal Ministry for Family Affairs, Senior Citizens, Women and Youth, Berlin, Germany

^g Graduate School of Governance Studies, Meiji University, Tokyo, Japan

^h Fontys University of Applied Sciences, Eindhoven, the Netherlands

ⁱ Fontys Business and Communication, Fontys University of Applied Sciences, Eindhoven, the Netherlands

^j Faculty of Educational Sciences, University of Turku, Turku, Finland

^k Faculty of Humanities and Social Sciences, University of Luzern, Luzern, Switzerland

^l Consultant for Psychology and Design, Basel, Switzerland



<https://youtu.be/8wQryb196aA>

Mitä voidaan tehdä?

Paljon materiaaleja, menetelmiä, blogeja,
podcasteja, tutkimustietoa, ratkaisukortteja, jne.
www.righttobelong.fi

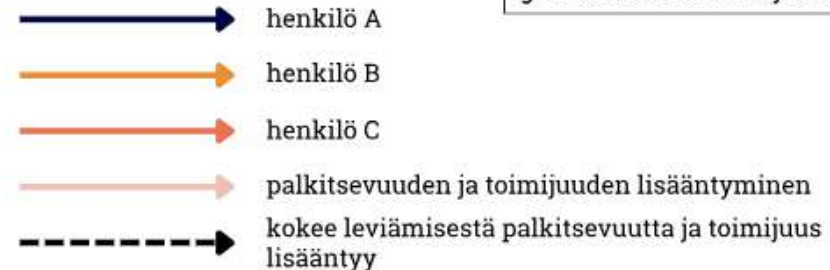


Generatiivisen toimijuuden (GT) perusmekanismi

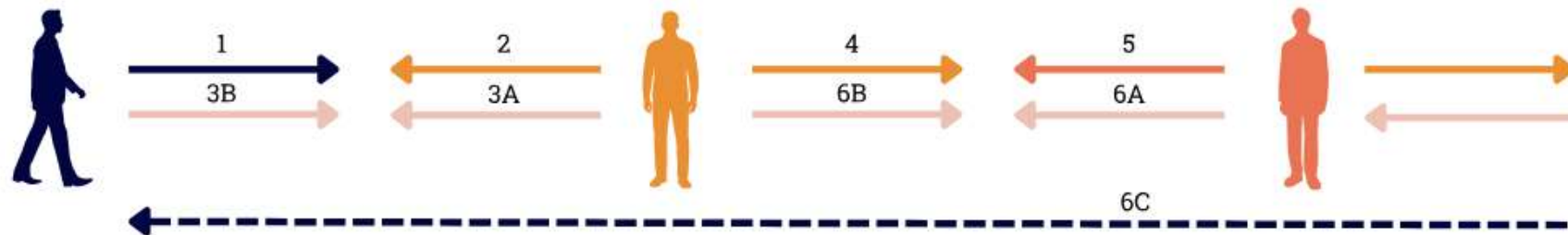
Miten toimijuus lisää toimijuutta

Suuntaa-antava tapahtumien aikajärjestys

1. mahdollistaa toisen toimijuutta (yhteinen etu)
2. vastaanottaa mahdollisuuden (yhteinen etu)
3. kokee palkitsevuutta ja toimijuus lisääntyy
4. mahdollistaa toimijuutta eteenpäin (yhteinen etu)
5. vastaanottaa mahdollisuuden (yhteinen etu)
6. kokee leviämisestä palkitsevuutta ja toimijuus lisääntyy



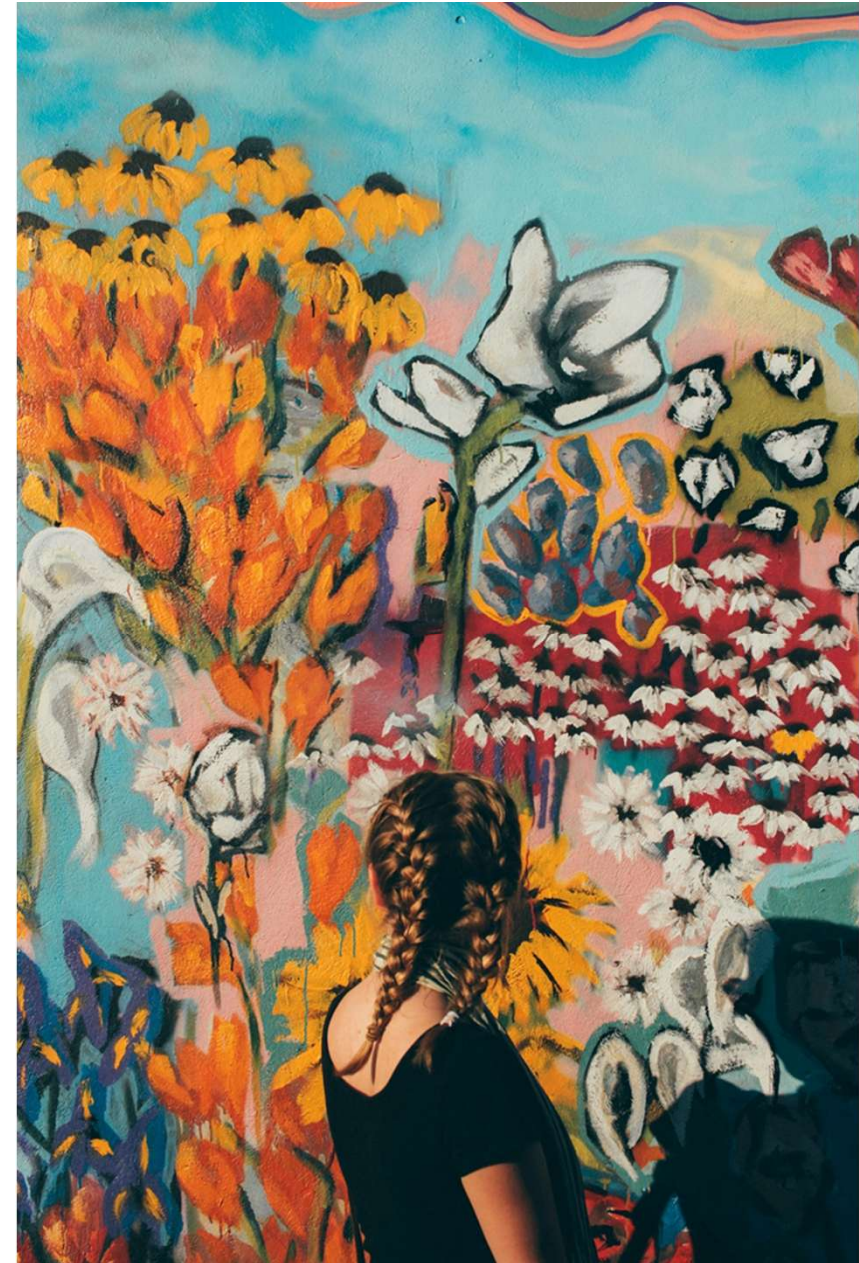
Ratkaisun tulisi vahvistaa kohderyhmän generatiivista toimijuutta



Merkityksellisyystaidot (ks. Visio 2045) mahdollistavat ja vahvistavat generatiivista toimijuutta

Merkityksellisyystaidot ovat kehittyvää kykyä tunnistaa, mikä lisää kestävästi sekä toisten että omaa hyvinvointia ja vahvistaa vastavuoroisia yhteyksiä, toimia tämän ymmärryksen suuntaisesti sekä oppia kokemaan tämä toiminta sisäisesti palkitsevana.

Merkityksellisyystaidot vahvistavat hyväntahtoista ja generatiivista toimijuutta suhteessa itseen, toisiin ihmisiin ja ympäröivään maailmaan. Näin rakentuu vastavuoroisia yhteyksiä, joista merkityksellisyys ja kokonaisvaltainen hyvinvointi seuraavat. (Salovuori, Paloheimo, Salovuori, Junttila & Salovuori, 2026)



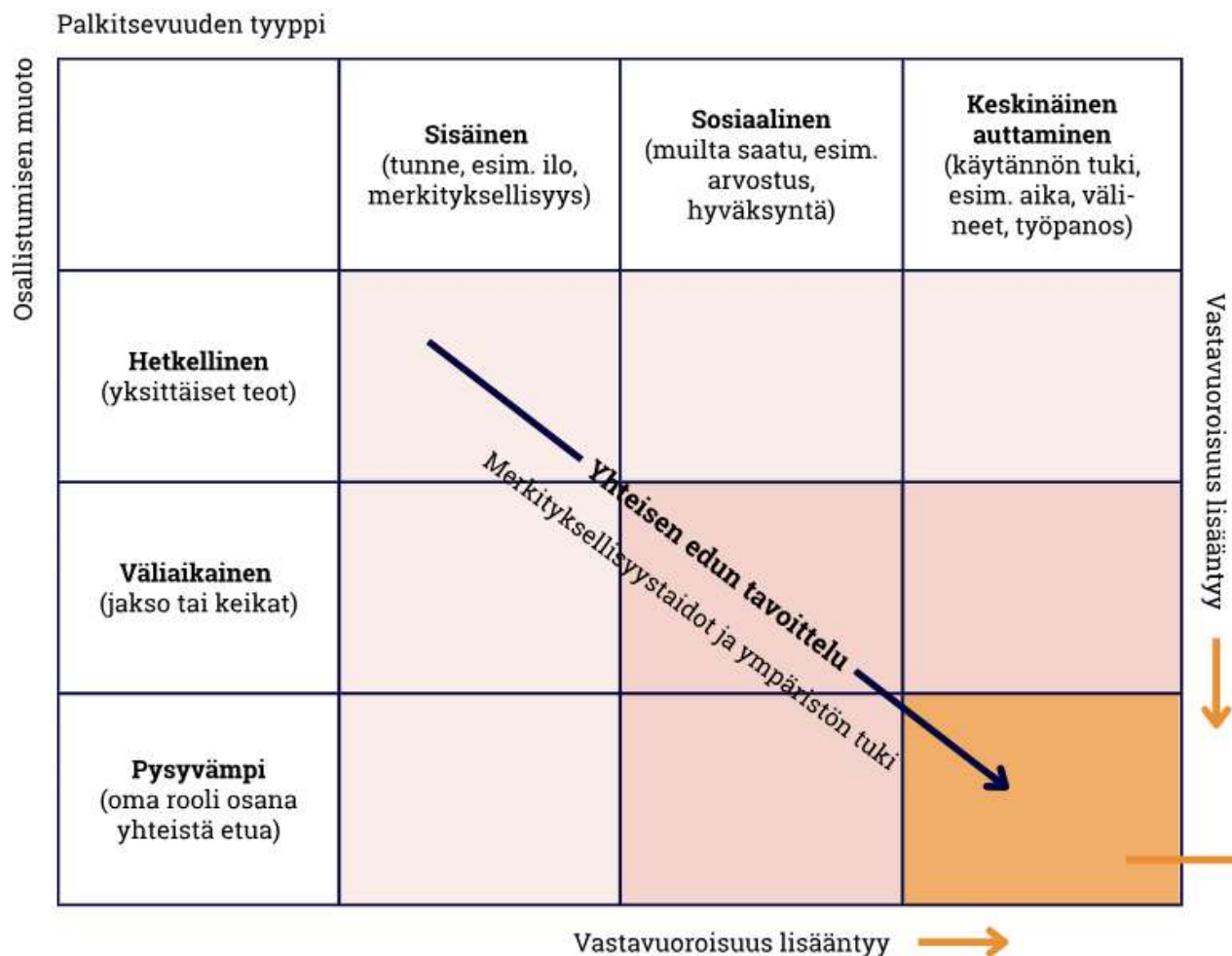


	Yhteys toisiin	Yhteys itseen	Yhteys maailmaan
Tiedostamisen taito (havaitseen ja ymmärrän)	Kyky hahmottaa toisen ihmisen kokemuksia, tarpeita, näkökulmia ja toimijuutta sekä oman toiminnan vaikutuksia suhteisiin.	Kyky hahmottaa omaa sisäistä todellisuutta, arvoperustaa ja identiteettiä sekä niiden suhdetta omaan hyvinvointiin ja toimintaan.	Kyky hahmottaa oma elämä ja toiminta osana laajempaa elämän, yhteiskunnan ja ympäristön kokonaisuutta sekä tunnistaa oman toiminnan vaikutuksia.
Toimimisen taito (valitsen ja teen)	Kyky toimia suhteissa tavalla, joka rakentaa ja ylläpitää vastavuoroista yhteyttä (eli molempien hyvinvointia).	Kyky suunnata omaa toimintaa suhteessa omiin arvoihin, päämääriin ja voimavaroihin.	Kyky suunnata oma toiminta suhteessa laajempaan elämän, yhteiskunnan ja ympäristön kokonaisuutta.
Sisäistämisen taito (koen palkitsevana)	Kyky oppia kokemaan vastavuoroista yhteyttä vahvistava vuorovaikutus palkitsevana ja merkityksellisenä.	Kyky oppia kokemaan omaan arvoperustaan ja toimijuuteen kytkeytyvä toiminta sisäisesti palkitsevana ja merkityksellisenä.	Kyky oppia kokemaan oma toiminta osana laajempaa kokonaisuutta merkityksellisenä ja palkitsevana.



Salovuori, E., Paloheimo, T., Salovuori, T., Junttila, N. & Salovuori, S. (2025)



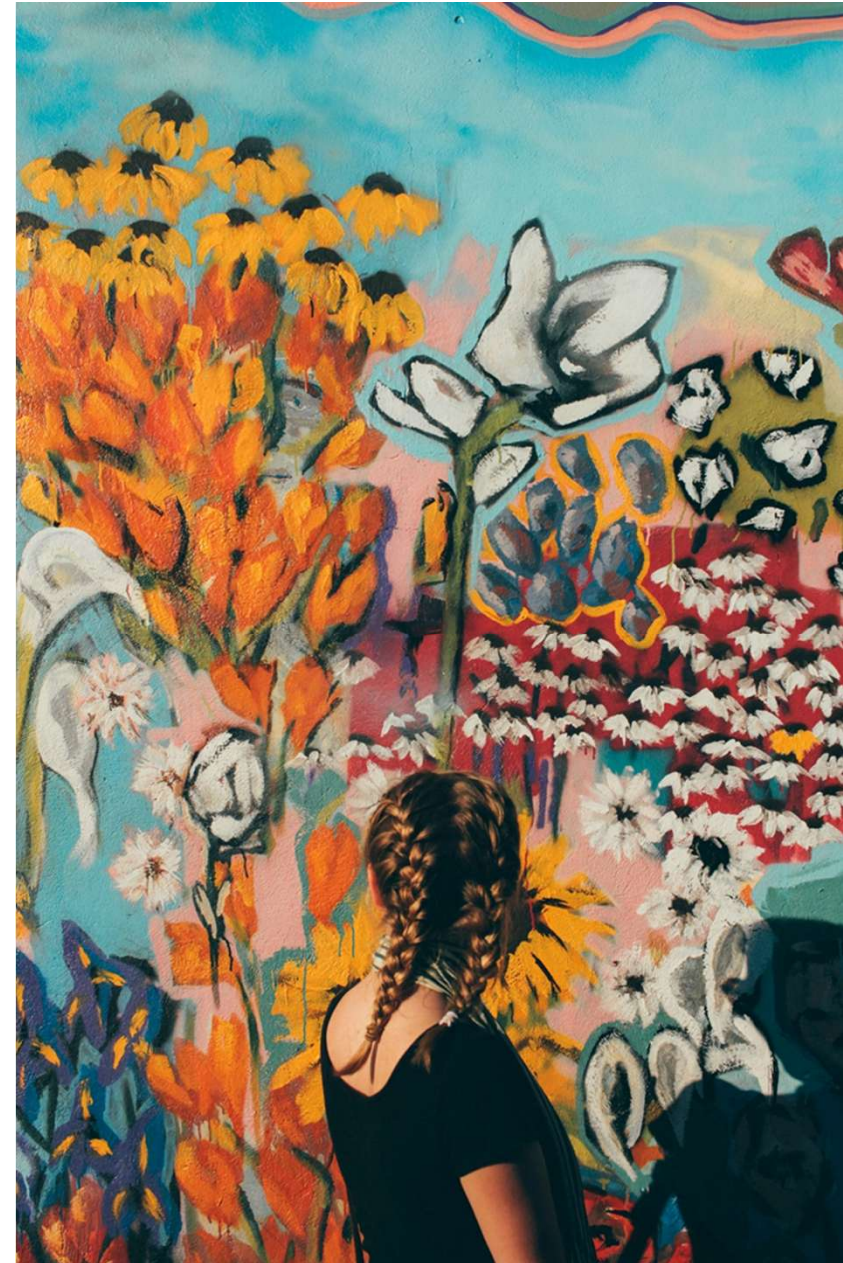


Kokonaispalkitsevuus kuvaa sitä, kuinka kannattavalta ja mahdolliselta yhteisen edun mukainen toiminta tuntuu ihmisestä, kun huomioidaan sekä palkitsevuus (sisäinen, sosiaalinen ja keskinäinen auttaminen) että toimintaan liittyvä kitka (epämukavuus, vaiva, epävarmuus tai käytännön esteet). Tämä kokonaispalkitsevuus ohjaa ihmisen valintoja ja toimintaa.

Mitä useampaa matriisin kohtaa ratkaisu koskettaa, sitä suurempi kokonaispalkitsevuus on ja sitä todennäköisemmin ihminen osallistuu verrattuna muihin toimintavaihtoehtoihin.

Viisi ehdotusta osaksi arjen työtä

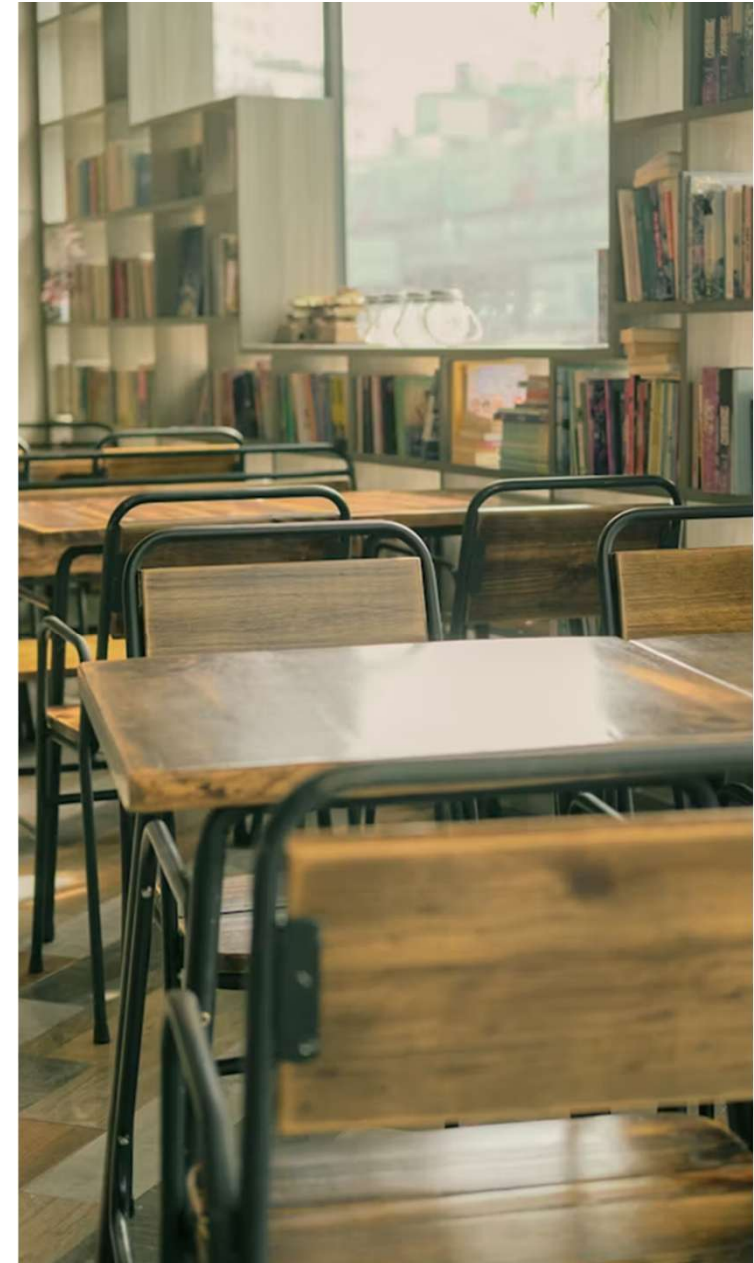
Eli miten generatiivista toimijuutta,
merkityksellisyydestä ja kokonaispalkitsevuutta
voidaan hyödyntää yksinäisyyden ja ostrakismin
ehkäisyssä ja vähentämisessä



1. Tee jokaisesta oppilaasta systemaattisesti “havaittu”

Tämä on perusta kaikelle muulle. Tutkimusten (esim. Morin 2020) mukaan **yksinäisyyttä vähentävä opettajan vaikutus ei kulje vain tuen antamisen vaan erityisesti myönteisen sosiaalisen luokkailmaston kautta.**

Siksi opettajan kannattaa ottaa käyttöön hyvin pieniä mutta toistuvia käytäntöjä: tervehdys nimellä, lyhyt kahdenkeskinen kontakti viikon aikana, tarkoituksellinen katsekontakti, oppilaan ajatuksen toistaminen ääneen, puheenvuoron varmistaminen hiljaiselle oppilaalle ja näkyvä kiittäminen toisia huomioivasta toiminnasta.



2. Opetä mukaan ottaminen näkyväksi luokkanormiksi, ei vain moraaliseksi toiveeksi

Pelkkä yleinen puhe “olla kilttejä” ei yleensä riitä, koska oppilaiden käyttäytymistä säätelevät vahvasti luokan normit. Tutkimukset (esim. Peets et al, 2015) osoittavat, että **luokkatasoiset normit muokkaavat puolustamiskäyttäytymistä: se, miten luokassa suhtaudutaan kiusaamiseen ja ulossulkemiseen, vaikuttaa siihen, puuttuvatko oppilaat tilanteisiin.**

Lisäksi myönteinen kouluilmasto sekä vähentää ostrakismia että lisää oppilaiden halukkuutta tulla toisen avuksi sosiaalisen ulossulkemisen tilanteissa.



3. Siirrä painopiste “kuka on ongelma” -ajattelusta “mitä suhteissa tapahtuu” –ajatteluun

Ostrakismi satuttaa ja voi johtaa vetäytymiseen tai aggressiiviseen hyökkäävyyteen. **Siksi opettajan kannattaa tarkastella luokkaa relationaalisesti.** Kysy itseltäsi säännöllisesti: kuka jää ilman vastavuoroisia kontakteja, kenen puheenvuorot ohitetaan, ketä ei kutsuta mukaan, kenen kohdalla ryhmänmuodostus takkuu toistuvasti?

Myös ujo, herkästi torjuntaa aistiva tai tunnekuormittuva oppilas tarvitsee ennen kaikkea turvallisen ilmaston, ei lisää sosiaalista painetta. Myönteinen luokkailmasto näyttää suojaavan juuri näitä oppilaita yksinäisyyden kasvulta. (esim. Katulis et al, 2023)



4. Rakenna oppitunteihin tehtäviä, joissa toisen auttaminen on aidosti palkitsevaa

Merkityksellisyyystaidot ovat kykyä tunnistaa, mikä lisää omaa ja toisten hyvinvointia, toimia sen suuntaisesti ja oppia kokemaan se palkitsevana. Tätä voi opettaa ilman erillistä “arvokasvatustuntia”, kun tehtävärakenteet ohjaavat siihen.

Oppilaat voivat esimerkiksi selittää toisilleen ratkaisuja, antaa palautetta siitä, mikä toisen työssä auttoi itseä oppimaan, tai tehdä yhteisen tuotoksen, jossa jokaisen panosta tarvitaan. **Tällöin prososiaalinen toiminta ei jää ylimääräiseksi hyveeksi vaan muuttuu tehtävän sisäiseksi logiikaksi.** Yhteisöllistä oppimista ja kouluun kuulumista koskeva tutkimus (esim. Van Ryzin et al., 2019) tukee tällaista rakennetta.



5. Tunnista, milloin kyse ei ole enää vain yksinäisyydestä vaan akuutista turvallisuudesta

Pitkittynyt ulossulkeminen voi kietoutua merkityksettömyyteen, toivottomuuteen, itsetuhoisiin ajatuksiin ja jopa kostofantasioihin. Jos oppilas puhuu itsensä satuttamisesta, siitä ettei kukaan välitä, tai vihasta joka voi purkautua muihin, opettajan ei pidä jäädä “kuulumisen vahvistamisen” tasolle.

Sekä Opetushallitus että Terveiden ja hyvinvoinnin laitos painottavat, että **tällaiset tilanteet edellyttävät välitöntä reagointia, koulun kriisi- ja opiskeluhoitokäytäntöjen käyttöä ja avun järjestämistä saman tien.**

Hyvä työkalu tunnistamiseen on: [RATTI-tukityökalu radikalisoitumiseen liittyvän tuen tarpeen arviointiin - THL](#)



”Tuntuu siltä, että kaikki on mahdollista. Ihan mikä tahansa.”

Niina Junttila
niina.junttila@utu.fi

