

# **Yksinäisyys ja ostrakismi koulupoissaolojen syynä ja seurauksena**

**Niina Junntila**

Kasvatuspsykologian professori, Turun yliopisto

Opetusneuvos, Opetushallitus

## Kokemus osallisuudesta ja yhteenkuuluvuudesta on yksi ihmisen kolmesta psykologisesta perustarpeesta

- Tunne yhteenkuuluvuudesta, autonomiasta ja kyvykkyydestä ovat ihmisten psykologisia perustarpeita, jotka vahvistavat sisäistä motivaatiota, hyvinvointia, oppimisen iloa, omien tavoitteiden ja päämäärien asettamista ja niiden tavoittelua. (Deci & Ryan)
- Kokiessaan osallisuutta on helpompi luottaa, arvostaa ja kunnioittaa muita ihmisiä, sitoutua yhteisiin sääntöihin ja auttaa muita. **Ulkopuolisuuden kokemus sen sijaan saa ihmisen vetäytymään, turhautumaan, taistelemaan tai antamaan periksi** (Williams).

## Osallisuus perusopetuksen asiakirjoissa

- Perusopetuslain 47 § mukaan: *“Opetuksen järjestäjän tulee edistää kaikkien oppilaiden osallisuutta ja huolehtia siitä, että kaikilla oppilailla on mahdollisuus osallistua koulun toimintaan ja kehittämiseen sekä ilmaista mielipiteensä oppilaiden asemaan liittyvistä asioista.”*
- *“Koulutyö järjestetään siten, että sen perustana on oppilaiden osallisuus ja kuulluksi tuleminen. Huolehditaan siitä, että oppilaat saavat kokemuksia yhteistyöstä ja demokraattisesta toiminnasta omassa opetusryhmässä, koulussa ja sen lähiympäristössä sekä erilaisissa verkostoissa.”* (POPS, 2014)

## Osallisuus on tunne siitä, että kuuluu johonkin ja että omalla kuulumisella on merkitystä.

- **Osallisuus** on sellainen tunne, että “sut hyväksytään porukkaan mukaan ja että oikeesti ihmiset välittää siitä, että sä olet niitten kanssa. Se on niinkun jotenkin vapauttava, että jes, nyt noi oikeesti hyväksyy sen, että millanen mä oon”. (Elsa 12v.)
- “**Osallistamisessa** joku laitetaan mukaan.” Se ei aina välttämättä johda osallisuuden tunteeseen. “No kiva, et mut pistettiin tähän, mut ois kiva, jos joku huomais mut.”
- Osallisuus vaatii rohkeutta **osallistua**. “Koska jos aina sanoo ei, niin ei ne sitten enää jaksa aina kysyäkään.”

Osallisuudesta ja osattomuudesta (2020), Oppimispuu.

<https://kzclip.com/video/SxLv9NMobwc/osallisuudesta-ja-osattomuudesta.html>

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

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

*"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."*

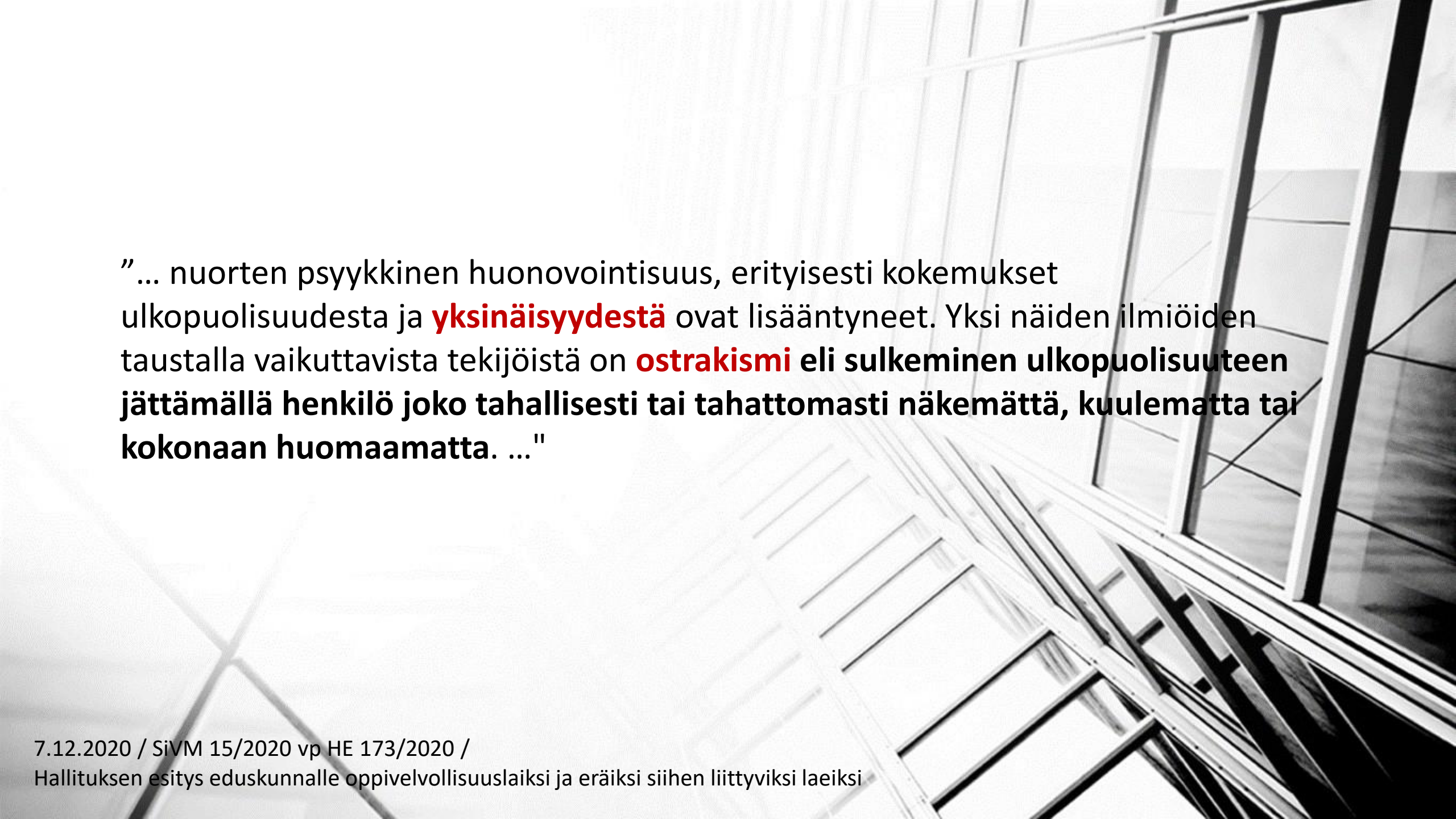
**Huomio "vaaroihin" ja  
epäonnistumisen  
mahdollisuuksiin.  
Kyvyttömyyden tunne ja pelko.**

**Aktivoituminen olotilan  
muuttamiseksi,  
huomio omiin mahdollisuuksiin.**

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



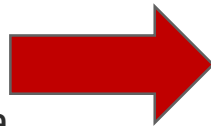
*“Minulla ei ole ketään, jolle puhua. Minua on haukuttu ja kiusattu ja tuntuu ettei kukaan välitä. Kaikki vihaavat minua. Tuntuu kuin välillä haluaisin kuolla. Enkä jaksaisi tätä elämää. Kukaan ei jaksakaan katella mua. Mä elän tässä maailmassa haamuna ei mua tänne kukaan jää kaipaamaan.” (11-vuotiaan tytön kirjoitus)*



”... nuorten psyykkinen 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. ...”

### **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





<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..”*

**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.

# SCHOOL TO BELONG - ohjelman tasot

<b>KOULUYHTEISÖ</b>	<b>KOULUHENKILÖKUNTA</b>	<b>KOULUTERVEYS</b>	<b>NUORET</b>
School to Belong -sertifikaattiin oikeuttavat toimenpiteet (sis. seurannan ja arvioinnin)	Yksinäisyys sosiaalisena ja kognitiivisena ilmiönä	Myötätuntoisen ja motivoivan työskentelyn perusteet	Yksinäisyysilmiöön tutustuminen vaikuttajien tarinoiden kautta
Koulukohtainen yksinäisyysstrategia (sis. yksinäisyyskyselyn)	Yksinäisyyden havainnoiminen ja tunnistaminen	Yksinäisyystyön keskusteluapu (sisällöt)	Keskustelu- ja kriisiavun tarjoaminen
Asiantuntijapalvelut yksinäisyyden vähentämiseksi	Yksinäisyyden puheeksi ottaminen	Mittaaminen ja arviointi (FIT-työkalu)	Tukihenkilötoiminta ja vapaaehtoistyö

**Lisätietoja School to Belong ohjelmasta:**

[hanna.koskenkangas@helsinkimissio.fi](mailto:hanna.koskenkangas@helsinkimissio.fi), puh. 043 2013 188, [www.helsinkimissio.fi/worktobelong](http://www.helsinkimissio.fi/worktobelong)

*”Osallisuudessa parasta on, että kaikki ottaa sut huomioon, kaikki hyväksyy sut just sellaisena kun sä oot eikä tarvi pelätä, että ottaako noi mut mukaan. Tulee sellanen vapaa olo.” (Elsa, 12v.)*

**Materiaaleja lasten ja nuorten osallisuuden vahvistamiseksi:** <https://www.oph.fi/fi/koulutus-ja-tutkinnot/lasten-ja-nuorten-osallisuus>

**OECD raportti All the Lonely People: Education and loneliness:**  
<https://oecdeditoday.com/how-can-education-help-fight-loneliness/>

Professori, opetusneuvos **Niina Junntila** [niina.junntila@utu.fi](mailto:niina.junntila@utu.fi)