

# Kutistunut elämä - pandemia ja yksinäisyys

Niina Junttila

Kasvatuspsykologian professori, Turun yliopisto / Opettajankoulutuslaitos ja  
Sote-Akatemia

Opetusneuvos, Opetushallitus / Yleissivistävän koulutuksen ja  
varhaiskasvatuksen yksikkö

**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).
- Lapsen kasvaessa (7/10/12v.) geneettisen perimän osuus (60/54/17) yksinäisyyden variaatiossa vähenee, ympäristötekijöiden (4/12/41) kasvaa (Bartels, et al. 2008).

*" 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."*

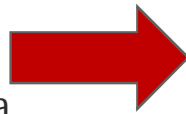
# 25 %

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

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

### 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

Yhteistyötaidot, empatiakyky, impulsiivisuus, häiritsevyys, vetäytyvyys, itsetunto, motivaatio, tehtäväorientaatio, sosiaalinen riippuvuusorientaatio, egodefensiivisyys, minäpystyvyys, kiusaaminen, kiusatuksi tuleminen, 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, tapaturmariski, ennenaikaisen kuoleman riski**, väkivalta-, seksuaali-, ja henkikirikostuomiot.



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

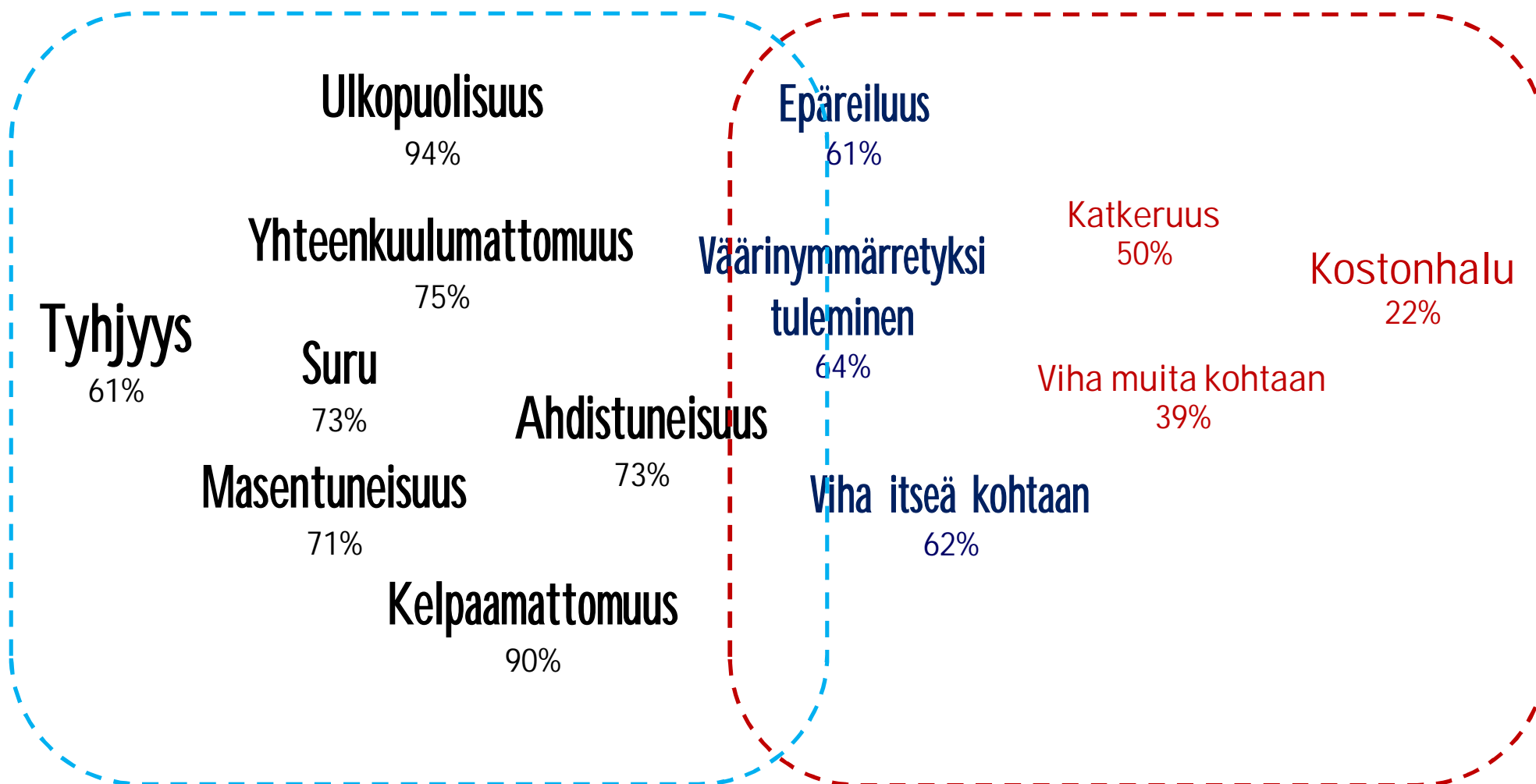
Ostrakismi on sulkemista ulkopuoliseksi, tekemistä näkymättömäksi, kuulumattomaksi ja merkityksettömäksi.

- 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.."*

Mitä tunteita ostrakismi sinussa herättää? (Yksinäisyys 95%)





”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.”

Paluu tulevaisuuteen  
-  
*patogeneesistä salutogeneesiin?*





Yksinäisyyden ja ostrakismin yhteiskunnalliset talkoot: <https://lahdemukaan.fi/>

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

Materiaaleja ja koulutuksia yksinäisyyden vähentämiseen: <https://www.helsinkimissio.fi/yksinaisyys>

Professori, opetusneuvos Niina Junttila [niina.junttila@utu.fi](mailto:niina.junttila@utu.fi)