



**TURUN  
YLIOPISTO**

# **”Olen vain täysin tyhjä”**

Nuorten kokema ostrakismi

Kasvatustieteen  
pro gradu -tutkielma

Laatija:  
Alisa Mustamäki

21.4.2024  
Turku

Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu  
Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.

Pro gradu -tutkielma

**Oppiaine:** Kasvatustiede

**Tekijä:** Alisa Mustamäki

**Otsikko:** ”Olen vain täysin tyhjä”: Nuorten kokema ostrakismi

**Ohjaaja(t):** professori Niina Junttila

**Sivumäärä:** 64 sivua, 7 liitesivua

**Päivämäärä:** 21.4.2024

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää ostrakismin kokemuksia yläkoululaisten sekä toista astetta opiskelevien nuorten parissa. Tutkimuksessa tarkastellaan kvantitatiivisen tutkimuksen keinoin erilaisia ostrakismin kokemisen muotoja sekä selvitetään ostrakismin kokemuksen yhteyttä psyykkiseen hyvinvointiin sekä yksinäisyyteen. Lopuksi tarkastellaan vielä kvalitatiivisen tutkimuksen keinoin ostrakismia kokeneiden nuorten keinoja selviytyä pahasta olostaan.

Tutkimus perustuu professori Niina Junttilan vuonna 2018 keräämään aineistoon. Junttila suunnitteli ja toteutti kyselytutkimuksen yhdessä neljän Ylen Uutisluokka-toiminnassa mukana olleen nuoren kanssa. Kyselylomakkeella mitattiin nuorten kokemuksia omasta hyvinvoinnistaan, kuten mielenterveydestä, ostrakismista, yksinäisyydestä ja sosiaalisista suhteista. Vastauksia kerättiin yhteensä 863, joista 856 sisällytettiin tämän tutkimuksen toteuttamiseen.

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä tarkastellaan ostrakismin kokemisen erilaisia muotoja, joista eniten koetuksi nousi esille sosiaalisista tilaisuuksista ilman kutsua jääminen. Alakysymyksinä tarkastellaan sukupuolien sekä eri ikäisten nuorten välisiä eroja ostrakismin kokemisen määrässä. Tutkimus osoitti sukupuolensa joksikin muuksi määrittelevien nuorten sekä toisen asteen opiskelijoiden kokevan määrällisesti eniten ostrakismia verrattuna sukupuolien ja ikäryhmien välillä.

Toisessa tutkimuskysymyksessä tarkastellaan ostrakismin yhteyttä kolmeen psyykkiseen hyvinvointimuuttajaan, jotka olivat halukkuus satuttaa itseään, mielialan alakuloisuus sekä suhtautuminen omaan tulevaisuuteen. Tässä tutkimuksessa havaittiin ostrakismia kokevien nuorten raportoivan heikompaan psyykkistä hyvinvointia verrattuna niihin nuoriin, jotka eivät kokeneet ostrakismia. Alakysymyksinä tarkastellaan eroja sukupuolien ja ikäryhmien sisällä. Sukupuolesta tai iästä riippumatta ostrakismia kokevat nuoret raportoivat heikompaan psyykkistä hyvinvointia.

Kolmannen tutkimuskysymyksen tavoitteena on selvittää ostrakismin yhteyttä yksinäisyyteen. Yksinäisyyttä mitattiin neljällä muuttujalla, jotka olivat tunne kuuluvuudesta isoon kaveriporukkaan, seuran löytäminen tarvittaessa, läheisen ystävän olemassaolo sekä kokemus omasta yksinäisyydestä. Tässä tutkimuksessa havaittiin ostrakismia kokevien nuorten raportoivan enemmän yksinäisyyttä verrattuna niihin nuoriin, jotka eivät kokeneet ostrakismia.

Neljännessä tutkimuskysymyksessä teemoitellaan ostrakismia kokeneiden nuorten vastauksia avoimeen kysymykseen, jossa kysyttiin mitä nuoret tekevät, kun heillä on paha olla. Keinoja jaoteltiin aktiivisiin – passiivisiin sekä positiivisiin – negatiivisiin keinoihin. Teemoista eniten nuoret kokivat itkemistä ja halua olla yksin pahan olon purkamiseksi.

Ottaen huomioon tämän tutkimuksen tulokset ostrakismin tutkimusta nuorten parissa tulee jatkaa. Nuoret kokevat ostrakismia, ja kokemuksen vaikutukset nuoren psyykkiseen hyvinvointiin sekä yksinäisyyteen ovat huomattavissa. Tilanteen kriisiytymisen estämiseksi moniammatillinen ja ennakoiva tuki voidaan nähdä erittäin tärkeänä hylätyksi tulleen nuoren auttamisessa.

**Avainsanat:** ostrakismi, näkymättömyys, ulkopuolisuus, psyykkinen hyvinvointi, yksinäisyys

# Sisällysluettelo

<b>1</b>	<b>Johdanto</b>	<b>5</b>
<b>2</b>	<b>Ostrakismi</b>	<b>8</b>
2.1	Ostrakismi: ilmeneminen ja taustasyyt	9
2.2	Ostrakismi uhkaa perustarpeita	11
2.3	Suhtautuminen ja reaktiot koettuun ostrakismiin	13
<b>3</b>	<b>Ostrakismi ja yksinäisyys nuorten parissa</b>	<b>16</b>
3.1	Nuorten psyykinen hyvinvointi – ostrakismin syyt ja seuraukset	18
3.2	Yksinäisyys ja osallisuus kouluterveyskyselyissä	21
3.3	Koulu ja yksinäiset nuoret	24
<b>4</b>	<b>Tutkimuksen toteutus</b>	<b>27</b>
4.1	Tutkimuskysymykset	27
4.2	Tutkimusaineisto	28
4.3	Aineiston analyysi	30
<b>5</b>	<b>Tutkimuksen tulokset</b>	<b>36</b>
<b>5.1</b>	<b>Ostrakismin kokemukset nuorten parissa</b>	<b>36</b>
5.1.1	Sukupuolen yhteys ostrakismin kokemisen määrään	38
5.1.2	län yhteys ostrakismin kokemisen määrään	38
<b>5.2</b>	<b>Ostrakismi ja nuorten psyykinen hyvinvointi</b>	<b>39</b>
5.2.1	Ostrakismi ja nuorten psyykinen hyvinvointi sukupuolittain	41
5.2.2	Ostrakismi ja nuorten psyykinen hyvinvointi ikäryhmittäin	44
<b>5.3</b>	<b>Ostrakismi ja nuorten yksinäisyys</b>	<b>46</b>
<b>5.4</b>	<b>Ostrakismia kokevien nuorten keinot selviytyä pahasta olost</b>	<b>47</b>
<b>6</b>	<b>Pohdinta</b>	<b>51</b>
6.1	Tutkimuksen luotettavuus	51
6.2	Näkymättömyyden moninaiset muodot	53
6.3	Nuorten hyvinvoinnin uhkakuvat: mitä ostrakismi voi aiheuttaa?	55
6.4	Pahan olost selviäminen ja nuoren tukeminen	58

<b>Lähteet</b>	<b>61</b>
<b>Liitteet</b>	<b>65</b>
<b>Liite 1. Kyselylomake</b>	<b>65</b>

# 1 Johdanto

Suomalaisten suosioon 2010-luvun alkupuolella noussut laulaja ja laulutekijä Sanni laulaa kappaleessaan *Jos mä oon oikee* seuraavanlaisesti: ”mä olen yksin, vaikka metro täynnä on ihmisii, ne katsoo läpi, vaik tartun niiden käsistä kii”. Kappale kertoo ihmisestä, joka kokee olevansa täysin näkymätön. Tämän ihmisen läpi kävellään kaupungilla eikä hänen olemassaolollaan ole merkitystä kenellekään – ei lopulta edes hänelle itsellensä.

Hoiva, huolenpito ja huomio ovat elinehtoja vastasyntyneelle lapselle. Näin muodostuu jo varhain tarve toisista ihmisistä ja läheisyydestä. Vaikka yhteenkuulumisen tarve on ihmiselle tyypillistä, lapsen kasvaessa kohti aikuisuutta oman identiteetin rakentaminen ja muista erottautuminen omana yksilönä nostaa arvoaan. Tähän kasvuun tarvitaan myös ajoittain yksinäisyyttä. Ihminen rakentaa identiteettiään niin yksilönä kuin eri yhteisöiden jäsenenä, ja oman minuuden löytäminen voi toisinaan vaatia sopivassa määrin yksinoloa. (Müller & Lehtonen 2016, 73.) Kuitenkin läpi elämän säilyy tarve olla osa yhteisöjä ja kokea yhteenkuuluvuutta. Vakiintuneet sosiaaliset suhteet tuottavat positiivisia tunteita, kun taas jo pelkkä kuviteltu uhka näiden suhteiden katkeamisesta aiheuttaa laajalti ahdistusta. (Baumeister & Leary 1995, 520.)

Kun toista ihmistä satutetaan lyömättä yhtäkään kivuliasta lyöntiä tai sanomatta yhtäkään satuttavaa sanaa, voidaan puolestaan puhua *ostrakismista* (Junttila 2018, 48). Seuraavaksi käsitellään ostrakismin lisäksi yksinäisyyttä terminä sen ollessa käsitteenä läheinen ostrakismille. Nämä kaksi käsitettä tulee kuitenkin erottaa toisistaan, sillä yksinäisyys tulee ymmärtää epämiellyttävänä tunnetilana johtuen sosiaalisen kontaktin kaipuusta, kun taas ostrakismi sosiaalisena hyljeksintänä ja ulkopuolelle sulkemisena. Johdannossa keskitytään myös erityisesti nuorten kokemaan yksinäisyyteen.

Yksinäisyys on subjektiivista eikä kukaan sitä pysty toisen puolesta kuvailemaan. Muiden ihmisten seurassa oleminen ei automaattisesti poista yksinäisyyden kokemuksen mahdollisuutta eikä yksin aikaa viettäminen automaattisesti viittaa yksinäisyyteen. (Heiskanen 2011, 78.) Näin ollen merkityksellisten ihmissuhteiden rakentaminen ja ylläpitäminen on nykypäivän yhteiskunnassa jokaisen omalla vastuulla ja tässä tehtävässä epäonnistuminen voi johtaa ulkopuolisuuteen. Yksinäisyyttä voikin olla esimerkiksi se, että käytettävissä on kaikki mahdolliset keinot ja välineet sosiaalisten kontaktien luomiseksi sekä ylläpitämiseksi, mutta yksinkertaisesti ei ole olemassa ihmistä, jonka kanssa pitää yhteyttä.

(Junttila 2018, 17–18.) Kun ihminen epäonnistuu liittymään ympäröiviin sosiaalisiin yhteisöihin, voidaan puhua sosiaalisesta yksinäisyydestä, joka jatkaa kasvamistaan sosiaalisen eristäytyneisyyden pitkittyessä (Tiikkainen 2011, 68; Weiss 1973).

Verrannollisesti eniten yksinäisyyttä koetaan nuoruudessa sekä varhaisessa aikuisuudessa 11–24-vuotiaiden keskuudessa. Aikaisemman pitkittäistutkimuksen mukaan 15-vuotias on todennäköisempi kokemaan yksinäisyyttä kuin 13-vuotias, ja puolestaan 13-vuotias on todennäköisempi kokemaan yksinäisyyttä kuin 11-vuotias. Tämän voidaan tulkita viittaavaan siihen, että yksinäisyydestä tulee suurempi ongelma vertaissuhteiden kasvattaessa merkitystään nuoruudessa. (Jefferson, Barreto, Verity & Qualter 2023, 429.) Vertaissuhteiden lisäksi syitä yksinäisyydelle nuoruudessa on löydetty esimerkiksi muutoksista sosiaalisissa ympäristöissä, yksilöllisestä kehityksestä, sosiaalisista normeista koulu-yhteisössä, perhesuhteista, sosiaalisen tuen puutteesta sekä heikoista yksilöllisistä kommunikaatiotaidoista (Krause-Parello 2008, 68).

Ostrakismilla tarkoitetaan tilannetta, jossa ihminen jätetään yksin – tarkoituksellisesti tai tarkoittamatta. Se on saman aikaisesti torjutuksi tulemistä sekä ulkopuolelle sulkemista, ja sen seurauksena ihminen kokee yksinäisyyttä sekä ahdistusta. (Junttila 2018, 48–49).

Aivotutkimusten perusteella ostrakismi on kohteellensa kivuliasta – erityisesti silloin, kun tekijänä on kohteelle merkityksellinen henkilö. Kipua voi lisätä entisestään se, jos henkilö kokee ostrakismia useasta eri lähteestä tai usealta eri tekijältä. (Williams 2001, 30.) Lopulta ostrakismin ollessa jatkuvaa ja pitkäkestoista voidaan sen todeta olevan eräänlainen muoto sosiaalisesta kuolemasta (Williams & Nida 2011, 72).

Pitkäkestoisen ostrakismin sekä ulkopuolelle sulkemisen on todettu vahingoittavan ihmisen psyykkisiä perustarpeita, kuten itsetuntoa ja kokemusta oman olemassaolon merkityksellisyydestä (Williams 2001, 6). Hawes ja kumppanit ovat tutkineet tämän pitävän paikkansa niin aikuisten kuin myös lasten kohdalla. Sen lisäksi, että ostrakismi vahingoittaa ihmisen perustarpeita, häiritsee se myös ihmisen kognitiivisia prosesseja, kuten työmuistin toimintaa. Tämä huomio herättää huolta erityisesti koulukontekstissa, jossa oppiminen nojautuu hyvin vahvasti perustason kognitiivisten taitojen kokonaisvaltaiseen hallitsemiseen. (Hawes & ym. 2012, 609–6011.)

Tässä tutkimuksessa tutkitaan ostrakismia nuorten kokemana. Tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita siitä, missä muodoissa nuoret kokevat ostrakismia sekä syntykö eroavaisuuksia ostrakismin kokemisen määrässä sukupuolten sekä yläkoululaisten ja toisen

asteen opiskelijoiden välille. Lisäksi pohjaten aikaisempaan tutkimustietoon ostrakismin vahingollisista vaikutuksista mielenterveyteen sekä lisääntyvään yksinäisyyteen tässä tutkimuksessa tutkitaan sitä, miten ostrakismin kokemus on vaikuttanut nuoren psyykkiseen hyvinvointiin sekä yksinäisyyden kokemiseen. Lopuksi eritellään ostrakismia kokeneiden nuorten keinoja selviytyä pahasta olost.

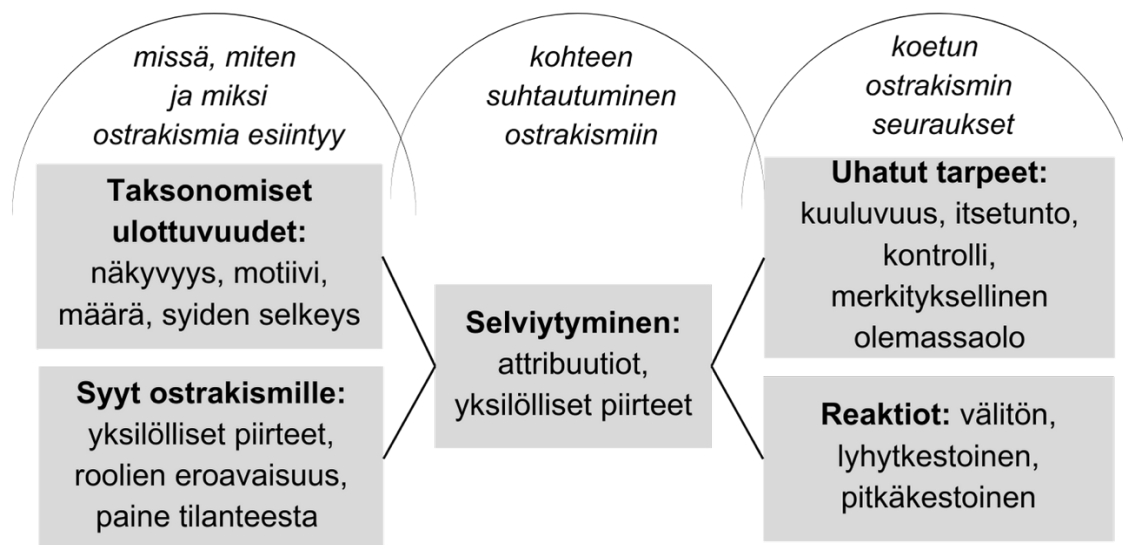
## 2 Ostrakismi

Tässä luvussa esitellään ostrakismia terminä aikaisemman tutkimuksen valossa – miten ostrakismia voidaan määritellä ja mitä siitä on tarpeellista ymmärtää. Luvussa tarkastellaan ostrakismin ympärillä olevaa teoriataustaa huomioiden myös sen, että sille ei ole olemassa yksiselitteistä ja kaikenkattavaa määritelmää, vaan ostrakismin ymmärtämiseen vaaditaan useiden eri näkökulmien tarkastelua. Ostrakismia on kuitenkin tutkittu niin empiirisesti kuin kokeellisessa ympäristössä, ja siihen liittyviä yksityiskohtia on pystytty mallintamaan esimerkiksi tässä luvussa tarkasteltavan mallin mukaisesti.

Tyypillisesti ostrakismi määritellään huomiotta jättämiseksi ja ulkopuolelle sulkemiseksi. Yleensä ostrakismin ilmenemiselle ei liity sen suurempaa syytä tai selkeää negatiivista huomiota. (Williams 2007, 429.) Ostrakismin on kuitenkin todettu olevan merkittävän voimakasta ja sitä esiintyy myös laajasti arkielämässä. Ihmisellä on tarve kuulua – jos emme mukaudu sosiaalisiin ryhmiin, syntyy riski ulkopuolelle jäämisestä ja syrjityksi tulemisesta. Jo pelkästään lyhyinä hetkinä ostrakismi murtaa kuuluvuuden ja kontrollin tunnetta, heikentää itsetuntoa sekä uhkaa tarvetta kokea oma olemassaolo merkitykselliseksi. Lopulta pitkäkestoisesti ja jatkuvasti koettuna ostrakismi muovaa ihmisestä puolustuskyvyttömän. (Williams 2001, 258.)

Luokittelu edesauttaa kokonaisvaltaista ymmärtämistä. Tämän vuoksi myös ostrakismin termin ympärille on hyvä rakentaa sitä selittäviä luokitteluja. Seuraavassa kuviossa on kuvattu Williamsin (2001, 46) luoma malli yksinkertaistettuna. Ostrakismin ymmärtäminen alkaa tarkastelemalla missä, miten ja miksi ostrakismia esiintyy ilmiönä. Näihin kysymyksiin voidaan vastata taksonomisten ulottuvuuksien kautta sekä selvittämällä syitä ostrakismin esiintymiselle. Lisäksi ostrakismista puhuttaessa tulee tarkastella sitä, miten ostrakismin kohteen attribuutiot ja yksilölliset piirteet voivat vaikuttaa kohteen kykyyn suhtautua ostrakismiin sekä kykyyn myös selviytyä siitä. Lopulta mallissa jaotellaan kohteen mahdollisia reagoititapoja niin välittömään, lyhytkestoiseen kuin pitkäkestoiseen ostrakismiin sekä selvitetään, miten ostrakismi on haitallista kohteellensa. Seuraavissa alaluvuissa käydään läpi Williamsin (2001) luoman mallin esittämiä näkökulmia yhdistäen niitä myös muun ostrakismin tutkimuksen kanssa.





Kuvio 1 Ostrakismin malli mukaillen aikaisempaa tutkimusta (Williams 2001)

## 2.1 Ostrakismi: ilmeneminen ja taustasyöt

Williamsin (2001, 49) mukaan ostrakismin esiintyvyyttä voidaan jaotella fyysiseen ostrakismiin, sosiaaliseen ostrakismiin sekä internetostrakismiin. Fyysisellä ostrakismilla tarkoitetaan tilanteesta poistumista. Tästä hyvä esimerkki on monille tuttu riitatilanne, jossa toinen osapuoli sanallisen riitelyn jälkeen poistuu tilanteesta ja jättää toisen huomioimatta. Fyysiseen ostrakismiin kuuluvat siis tilanteet, joissa tekijä konkreettisesti poistuu kohteen luota tai vaihtoehtoisesti poistaa kohteen sen hetkisestä tilanteesta, jolloin syntyy fyysinen eroaminen. Sosiaalisessa ostrakismissa puolestaan tekijä ja kohde pysyvät näköetäisyydellä, mutta ostrakismi esiintyy esimerkiksi keskustelun lopettamisena ja katsekontaktin poistamisena. Tekijä kohtelee kohdetta kuin ilmaa ja jättää hänet täysin ilman huomiota fyysisestä läheisyydestä huolimatta, jolloin kohteesta tuntuu siltä kuin häntä ei olisikaan. Internetostrakismin alle voidaan lukea kaikki huomiotta jättämisen muodot – ne vain tapahtuvat internetin tai teknologian välityksellä.

Ostrakismi voi vaihdella myös siinä, kuinka paljon sitä esiintyy. Yleisesti ottaen voidaan puhua osittaisesta (*partial ostracism*) ja täydestä ostrakismista (*complete ostracism*). Osittaisessa ostrakismissa luonnollisesti kohde ei koe olevansa täysin ulossuljettu ja hyljeksitty, vaan ostrakismin esiintyminen on paljon hienovaraisempaa ja ilmenee esimerkiksi katsekontaktin välttelyssä. Osittaista ostrakismia haitallisempaa on usein kokoaikainen, täysi ostrakismi, jolloin kohde jätetään täysin huomioimatta kaikissa sosiaalisissa kanssakäymisissä. Tällöin ostrakismin esiintyminen on myös kohteelle täysin selvää – näin

poistuu myös kohteen mahdollisuus suojella minää ajattelemalla tilanteen tulkinnan olleen väärä. (Williams 2001, 55–56.) Kun kohde pystyy olemaan varma ostrakismin esiintymisestä sekä myös sen taustalla olevista syistä ja motiiveista, on hänen helpompi myös ymmärtää sitä. Sen sijaan syytaustoiltaan epäselvää ostrakismia voi olla vaikeampi sietää, vaikkakin sitä esiintyisi määrällisesti vähemmän, sillä kohde jää helposti piinaama itseään pohtimalla ostrakismin piilossa olevia motiiveja (Williams 2001, 57.)

Usein ostrakismin tutkimuksen kohdalla keskitytään erityisesti siihen, miten ostrakismin kohde eli ostrakisoitu ihminen (*target*), reagoi kokemaansa ostrakismiin. Ennen sitä on kuitenkin syytä tarkastella myös niitä tekijöitä, jotka johtavat ostrakismin tuottamiseen sekä sitä, miksi ostrakismin tuottaja eli ostrakisoija (*source*), toimii näin. Rudert ja kumppanit (2023) havaitsivat ryhmäkontekstissa suuren osan ostrakismin tuottamisen kokemuksista liittyvän joko normien rikkomiseen, korvattavuuteen tai niihin molempiin. Normien rikkomisella tutkimuksessa tarkoitettiin tilanteita, joissa ostrakismia tuottanut henkilö kohdisti hyljeksintää henkilöön, joka syystä tai toisesta ei toiminut tilanteessa vallitsevien normien mukaisesti vaan esimerkiksi rikkoi sopimuksia tai ei ollut yhteistyökykyinen. Toinen merkittävä syy ostrakismin tuottamiselle tutkimuksessa oli kohteen korvattavissa oleminen – toisin sanoen ostrakismin kohteella ei ollut tilanteeseen vaadittavia taitoja tai hänen kyvykkyydestään oltiin huolissaan ja siksi nähtiin paremmaksi vaihtoehdoksi sulkea hänet ulkopuolelle. (Rudert, Möring, Kenntemich & Büttner 2023, 807–808.) Myös ostrakismin tuottajan heikon itsetunnon on tutkittu olevan mahdollinen altistava tekijä ostrakismin käyttämiselle. Osa ihmisistä saattaa välttää konfliktin syntymistä tai omien tunteidensa verbaalista sanoittamista jättämällä mieluummin kohteen huomioimatta. (Williams 2001, 57.)

Lisäksi aikaisemmissa tutkimuksissa on havaittu ostrakismin toimivan erityisesti perhesuhteissa kaksisuuntaisesti. Tällöin ostrakismin tuottaja toimii myös ostrakismin kohteena ja toisinpäin, jolloin läheisten ihmisten välille syntyy negatiivisuuden kierre. (Poulsen & Carmon, 2015, 465.)

Muita kohteesta ja tilanteista löydettäviä taustasyitä ostrakismille Williams (2001, 57–58) jakaa kolmeen alaluokkaan: yksilöllisiin piirteisiin, rooleihin ja tilannetekijöihin. On valitettavaa, että myös ostrakismin kohteen yksilölliset piirteet, kuten stigmoista esimerkiksi vammaisuus, ihonväri tai muille epämiellyttävinä esiintyvät luonteenpiirteet, saattavat toimia ostrakismin laukaisevana tekijänä. Toisaalta ostrakismin taustalla syynä saattaa olla esimerkiksi tarve ylläpitää kontrollia sosiaalisissa tilanteissa, toisin sanoen ostrakismin syynä on roolien väliset valtaerot. Lisäksi tilannetekijät määrittävät hyvin usein sitä, miten ihmiset

voivat osoittaa suuttumusta tai muita negatiivisia tunteita toisillensa – esimerkiksi töissä tai juhlissa tilanne ja ympäristö määrittävät sen, että mielipaha ilmaistaan mieluummin hiljaisena syrjintänä kuin verbaalisilla keinoilla.

Edellä mainittujen lisäksi taustalla vaikuttavista motiiveista voidaan löytää selittäviä tekijöitä ostrakismin ilmenemiselle. Näitä motiiveja voivat esimerkiksi olla tilanteen roolit (*role-prescribed*), puolustautuminen (*defensive*), rangaistus (*punitive*) ja huomaamattomuus (*oblivious*). Erityisesti roolittuneet ostrakismitilanteet vaikuttavat usein siltä kuin ostrakismia ei tapahtuisi lainkaan, sillä näissä tilanteissa ihmiset jättävät toisensa huomioimatta hyväksytyjen sosiaalisten normien mukaisesti. Tämänkaltaisia tilanteita ilmenee esimerkiksi arkipäiväisessä elämässä julkisilla kulkuneuvoilla matkustaessa. Puolustautumisessa on puolestaan kyse siitä, että ostrakismin lähde välttelee kohdetta, koska pyrkii näin suojelemaan itseään kohtaamisen seurauksilta. Esimerkiksi jos pariskunnan toisella osapuolella on syytä olettaa, että puoliso voisi mahdollisesti olla tälle vihainen, saattaa hän vältellä puolisonsa seuraa itsensä puolustamiseksi. Rangaistuksen motiivista taas on kyse silloin, kun ostrakismin kohde ajattelee ostrakismin olevan rangaistuksen muoto. Tällöin ostrakismin tavoitteena on korjata kohteen epäsovivaa käyttäytymistä (*rehabilitative*), eristää kohde muista (*rejection*) tai loukata kohdetta (*retributinal*). Kohde halutaan saada ajattelemaan, että hän on toiminut väärin, ja näin kohde tulee myös hyvin itsetietoiseksi itsestään negatiivisessa mielessä. Viimeisenä voidaan vielä mainita motiivin muotona täysi huomiotta jättäminen. Kyse ei ole kohteen rankaisemisesta, vaan tämän olemassaolo on yksinkertaisesti ostrakismin tuottajalle yhdentekevää. Usein kohde lähtee etsimään syytä tämänkaltaiselle ostrakismille itsestään, esimerkiksi statuksestaan. (Williams 2001, 53–54.)

## 2.2 Ostrakismi uhkaa perustarpeita

Ostrakismin on tutkittu uhkaavan ihmisen neljää perustarvetta: tarvetta yhteenkuuluvuuteen (*belonging*), itsetuntoa (*self-esteem*), tarvetta kontrolliin (*control*) sekä tarvetta kokea oma olemassaolo merkitykselliseksi (*meaningful existence*). Ihmisellä on luontainen tarve kuulua erilaisiin sosiaalisiin ryhmiin. Ilman kuuluvuuden tunteen täydentymistä on suuri riski kokea masennusta, ahdistusta, stressiä sekä muita fyysisiä ja psyykkisiä sairauksia. (Baumeister & Leary 1995; Williams 2001, 61) Yhteenkuuluvuuden tunteen horjumisen on todettu olevan jopa yhteydessä korkeampaan riskiin tehdä itsemurha – osittain siksi, että vahvat ihmissuhteet sekä hyvä integroituminen yhteiskuntaan puolestaan vähentävät itsemurhan riskiä (Baumeister & Leary 1995, 509.) Myös huonon itsetunnon on havaittu aiheuttavan ihmisessä

samankaltaisia tuntemuksia kuin puutteen kuuluvuuden tunteesta. Ostrakismi hyökkää kohti itsetuntoa siksi, että ostrakismin syynä koetaan usein olevan kohteen epäsopeva käytös tai yksilölliset piirteet. On siis melko ilmeistä, että kohde kokee ostrakismin vahingollisena itsetunnolleen, jos kokemuksen taustalla on tunne kelpaamattomuudesta. (Williams 2001, 61.) Kokeellisessa ostrakismitutkimuksessa on todettu myös ihmisten, joilla havaittiin heikko itsetunto, raportoivan voimakkaampaa sosiaalista kipua kohdatessaan ostrakismia kuin niiden ihmisten, joilla mitattiin korkeampaa itsetuntoa (Onoda & ym. 2010.) Vahvan itsetunnon on tutkittu korreloivan negatiivisesti ostrakismin kokemuksen kanssa, mistä voidaan päätellä hyvän itsetunnon vähentävän riski ostrakismin kokemiselle (Sakız, Mert & Sarıçam 2021, 102).

Myös kontrollin tunne on ihmiselle luontainen tarve. Kohdatessaan ostrakismia kohde samalla menettää kontrollin tunnetta, joka hänellä saattaisi olla tuottajaa kohtaan muunlaisissa tilanteissa. Fyysisessä tai verbaalisessa riitelyssä kontrollin tunne säilyy tavallisesti paremmin kohteella, sillä vaikkakin tilanne on epämiellyttävä, on kohteella yleensä keinoja reagoida takaisin. Toisin kuin perinteinen riitely, ostrakismi ei ole vuorovaikutukseltaan kahdensuuntainen tilanne. Koska ostrakismissa kohteen olemassaolo on merkityksetöntä ostrakismin tuottajalle, poistuu myös kohteen mahdollisuus osallistua tilanteeseen, jolloin kontrollin tunne katoaa. (Williams 2001, 62.) Menettäessään kontrollin kohde pelkää samalla menettävänsä ihmissuhteensa. Tämä herättää tarvetta toimia, jotta kontrollin voisi saada takaisin, vaikkakin toiminta edellyttäisi antisosiaalista tai muutoin jopa aggressiivista käytöstä. (Gerber & Wheeler 2009, 481–482.)

Viimeiseinä voidaan vielä mainita ihmisen tarve kokea oma olemassaolo merkitykselliseksi, sillä tämän tarpeen horjuttaminen liittyy vahvasti ostrakismin perusluonteeseen saada kohde kokemaan itsensä näkymättömäksi. Ostrakismin kokemusta voidaan verrannollisesti kuvata oman kuolemansa kokemiseksi – kun kohde konkreettisesti huomaa olevansa näkymätön ympäröivälle maailmalle, on se kuin häntä ei olisi olemassakaan. (Williams 2001, 62.) Lopulta ihmisen altistuessa pitkään jatkuvalla näkymättömyyden tunteelle voi esille nousta tarve pyrkiä tekemään itsensä näkyväksi keinolla millä hyvänsä. Tällöin muut tarpeet muuttuvat toissijaisiksi ja näkymättömyydestä tulee asia, jota vastaan kohde voi pyrkiä taistelemaan radikaaleillakin toimenpiteillä. (Williams 2007, 428, 441.)

Ostrakismin yhä jatkuessa, alkaa yrityksiä täydentää puuttuvia tarpeita leimata epätoivo ja avuttomuus. Kohteen kokiessa pitkäkestoisesti ja yhtäjaksoisesti toistuvaa ostrakismia,

perustarpeita ei ole enää mahdollista täyttää ja yksilön terveys heikkenee kokonaisvaltaisesti. (Williams 2001, 64.) Lopulta kohde kohdistaa ostrakismin itse itseensä – näin ihminen pystyy suojelemaan itseään uusilta hylkäyksiltä. Kuitenkaan kohdatuksi tulemisen tarve ei tule näin täydennetyksi (Williams & Nida 2011, 73.) Perustarpeiden heikkenemistä on havaittu jo virtuaalisessa *Cyberball* -pallonheittelypelissä, jossa kokeellisesti osallistuja altistetaan kokemaan ostrakismia siten, että tietokoneen ohjelmoima vastapelaaja vastoin osallistujan odotuksia ei heitä hänelle palloa takaisin. Peliin osallistunut testattava henkilö luuli pelaavansa muiden, todellisten ihmisten kanssa, vaikka näin ei ollut. Myös tämänkaltaisessa lyhytkestoisessa, spontaanissa ja kokeellisessa tilanteessa osallistujan perustarpeiden todettiin heikkenevän, ja lopputuloksena ostrakismia kokenut pelaaja näki itsensä taakkana muille. (Buelow & Wirth 2017, 212.)

### **2.3 Suhtautuminen ja reaktiot koettuun ostrakismiin**

Tarve tuntea yhteenkuuluvuutta on universaali ilmiö, ja se on luontaista jokaiselle ihmiselle (Baumeister & Leary 1995, 499). Teknologian ja sivilisaation myötä ihmissuhteet ovat kuitenkin muuttuneet yhä monimutkaisemmiksi, ja nykyään mahdollisuus ostrakismille jossakin muodossa tarjoutuu päivittäin. Näyttää siis siltä, että sosiaalisista normeista tai henkilökohtaisista valinnoista huolimatta, ulkopuolelle sulkeminen ja syrjintä ovat aina olleet perustavanlaatuisia osia sosiaalista olemassaoloa – kuin myös ihmisen primitiivinen herkkyyden tunnistaa näitä sosiaalisen hyljeksinnän muotoja. (Williams, Forgas, von Hippel, Zadro 2005, 2.)

Ostrakismi on monimuotoista – kuten edellä todettu, sille on olemassa monia syitä ja ilmenemismuotoja, mutta sitä ei tulisi sekoittaa verbaaliseen tai fyysiseen väkivaltaan. Toisin kuin muu tämän kaltainen käyttäytyminen, ostrakismi ei vaadi tekoja tai sanoja – se on kuin käyttäytymistä ei olisi lainkaan. Juuri tämän vuoksi ostrakismi esiintyessään jättää usein jälkeensä tulkinnan varaa. Ostrakismin kohteena oleva henkilö voi huomata, että hänet jätetään huomioimatta, mutta samalla hänelle herää kysymyksiä siitä, pettikö hänen oma tilannetulkintansa ja tapahtuiko syrjintä lainkaan. Jos taas ostrakismin kohde on varma syrjinnän olemassaolosta, voi hän jäädä pohtimaan, miksi juuri hän on joutunut kohteeksi tai ovatko tekijät mahdollisesti vihaisia jostakin. Tämä monitulkintaisuus tekee ostrakismista sosiaalisen hyljeksinnän muotona ainutlaatuisen voimakasta ja valitettavan yleistä. (Williams 2001, 11.)

Kohteen suhtautumista ostrakismiin voidaan jäsentää kolmella reagoitetasolla, jotka riippuvat koetun ostrakismin määrästä ja pituudesta. Välittömät reaktiot ostrakismin kokemukseen ovat esimerkiksi loukatuksi tulemisen tuntemukset, viha ja ärtyneisyys sekä fyysinen kiihtyminen. Välittömät reaktiot ovat ohimeneviä eivätkä vielä sisällä kognitiivisia prosesseja samalla tapaa kuin lyhytkestoiset reaktiot. Puolestaan lyhytkestoiset vastareaktiot ostrakismia kohtaan pyrkivät korvaamaan tai samaan takaisin ostrakismin kokemisessa menetettyjä tarpeita. Esimerkiksi kadotettua kuuluvuuden tunnetta voidaan etsiä muodostamalla uusia ihmissuhteita tai kontrollin puutetta hakeutumalla vastuutehtäviin elämän muissa osa-alueissa. (Williams 2001, 46.) Lisäksi erityisesti lyhytkestoisen ostrakismin suhtautumiseen kohde voi käyttää erilaisia coping-keinoja. Positiivisia coping-keinoja voivat olla esimerkiksi tilanteeseen etäisyyden ottaminen, tapahtumien tarkastelu laajemmasta näkökulmasta sekä keskittyminen muihin positiivisiin asioihin. (Timeo, Riva, Paladino 2019, 65–81.) Lopulta pitkäkestoisesti koettuna ostrakismi aiheuttaa kokijassaan huomattavia psyykkisen terveyden haasteita. (Williams 2001, 64.)

Ostrakismista selviytyminen riippuu hyvin paljon siitä, miten kohde siihen suhtautuu. Ihmiset reagoivat vaikeisiin tilanteisiin eri tavoin ja ulkoiset attribuutiot saattavat auttaa suojelemaan itsetuntoa ja minää. Kun kohde attribuoi ostrakismin syy-seuraukset ulkoisiin muuttujiin, kuten sen hetkisiin tilannetekijöihin tai toisiin ihmisiin, todennäköisesti hän selviää ostrakismin kokemuksista kevyemmin. Sen sijaan sisäisiä attribuutioita käyttävät ostrakismin kokijat kokevat, että ostrakismi johtuu jostakin heidän henkilökohtaisesta piirteestään ja siksi kokevat sen myös todennäköisesti kuormittavampana. Ostrakismista selviytymisessä on myös todettu olevan yksilöllisiä eroja riippuen esimerkiksi luonteenpiirteistä. Ekstrovertit ihmiset suhtautuvat ostrakismiin todennäköisesti raskaammin kuin introvertit, jotka eivät luonnostaan ole yhtä riippuvaisia muiden ihmisten mielipiteistä. (Williams 2001, 58–59.) Tästäkin huolimatta yleisesti ottaen ostrakismin jättämät jäljet näyttävät olevan huomattavasti syvempiä, kun tekijänä toimii läheinen ja hyljeksinnän taustalla toimii tunnistettavia motiiveja, esimerkiksi ostrakismin käyttäminen rangaistuksena kohteelle. (Nezlek, Wesselmann, Wheeler & Williams 2012, 99.)

Ostrakismi aiheuttaa jo pelkästään vähäisesti koettuna monimuotoisia muutoksia kokijalleen niin tunnetasolla, käyttäytymisessä kuin havaintoprosesseissa. Kuten aikaisemmin mainittu, ostrakismin kokemus saattaa saada esille kohteessa esimerkiksi vetäytymistä sosiaalisista tilanteista sekä aggressiivisuutta ja jopa halua satuttaa ostrakismin tuottajaa. Koska ostrakismi uhkaa vahvasti kohteen sosiaalisia tarpeita, voi kohde myös vastapainoisesti pyrkiä samaan

sosiaalista hyväksyntää ympäriltään muissa suhteissa. Lisäksi hylätty ihminen saattaa pyrkiä välttämään hylätyksi tulemisen kokemusta myös tulevaisuudessa, mikä voi johtaa siihen, että ostrakismia kokenut ihminen välttelee myös potentiaalisia hylkäyksen tuottajia etukäteen suojellakseen itseään uusilta ostrakismin kokemuksilta. (Smart Richman & Leary 2009, 368; Syrjämäki, Lyyra & Hietanen 2017, 386.) Ostrakismin ja ihmisen käyttäytymisen väliset yhteydet ovat kuitenkin monimutkaisia, ja niihin vaikuttavat luonnollisesti useat eri vuorovaikutus- ja tilannetekijät. Joka tapauksessa ostrakismin vaikutusten voidaan todeta olevan merkittäviä jopa yhteiskunnallisella tasolla, sillä kasvavissa määrin syrjäytymisen, mielenterveysongelmien sekä väkivallantekeiden taustalla huomataan löytyvän kokemuksia sosiaalisesta hyljeksinnästä. (Syrjämäki & ym. 2017, 387.)

### 3 Ostrakismi ja yksinäisyys nuorten parissa

Tässä luvussa esitellään ostrakismia ja yksinäisyyttä sekä niistä johtuvia seurauksia erityisesti nuorten keskuudessa. Nuorten parissa ostrakismi on vielä melko vähäisesti tutkittu, kun taas nuorten kokemaa yksinäisyyttä on kartoitettu monipuolisemmin. Kuten aikaisemmin todettu, ostrakismi aiheuttaa kokijalleen laajoja psyykkisen terveyden haasteita, ja myös yksinäisyyden voidaan nimetä olevan yksi näistä ilmenevistä haasteista sosiaalisen syrjinnän poistaessa mahdollisuuksia kuulua ympärillä oleviin ryhmiin (Acquah, Topalli, Wilson, Junttila & Niemi 2016, 327; Gökmen & Murat 2022, 3038; Lee 2006, 125–126; Sakız & ym. 2021, 102). Lisäksi nuorten yksinäisyys on nähtävissä myös laajemmista tilastoista toisin kuin nuorten kokema ostrakismi, jota ei samalla laajuudella ole mitattu nuorilla. Ottaen huomioon yksinäisyyden olevan verrannollisesti eniten koettua nuoruudessa ja varhaisessa aikuisuudessa (Jefferson & ym. 2023, 429) on syytä tarkastella sitä, miten ostrakismin, yksinäisyyden ja näkymättömyyden vahingollinen kokemus konkreettisesti näkyy nuorena itsessään. Ennen nuorten parissa esiintyvän ostrakismin käsittelyä tässä luvussa perehdytään siis nuorten kokemaan yksinäisyyteen sen ollessa hyvin läheinen ilmiö ostrakismille. Viimeiseksi tässä luvussa tarkastellaan vielä uusimpien kouluterveyskyselyiden tuloksia yksinäisyyden ja osallisuuden osilta sekä tarkastellaan nuorten yksinäisyyttä koulun tuomassa kontekstissa.

Robert Weiss (1973) on jakanut yksinäisyyden kahteen kategoriaan: emotionaaliseen yksinäisyyteen sekä sosiaaliseen yksinäisyyteen. Weissin mukaan emotionaalista yksinäisyyttä koetaan lähinnä vasta teini-ikästä eteenpäin, sillä pienen lapsen kokema ahdistus, kun lapsi joutuu eroamaan vanhemmasta tai muusta tärkeästä ihmisestä, luetaan pikemminkin luonnolliseksi eroahdistukseksi kuin varsinaisen yksinäisyyden kokemukseksi. Nuoruudessa vanhempien huomion tarve vaihtuu tarpeeksi saada huomiota vertaisilta, ja jos nuorella ei ole ketään kenen kanssa muodostaa merkityksellistä suhdetta, syntyy emotionaalista yksinäisyyttä. Ihminen muodostaa merkityksellisiä, emotionaalisesti tärkeitä ihmissuhteita elämässään läheisten ystävien lisäksi esimerkiksi kumppaniinsa ja puutosta tunnetasolla intiimistä ihmissuhteesta voidaan kuvata emotionaaliseksi yksinäisyydeksi. Puolestaan emotionaalinen yksinäisyyden seurauksena voi olla sosiaalinen yksinäisyys. Sosiaalinen yksinäisyys on siis ulkopuolelle jäämistä ympärillä olevista sosiaalisista ryhmistä, ja syitä tälle on monia – toisaalta sitä voi syntyä luonnostaan esimerkiksi uudelle paikkakunnalle muuttamisen yhteydessä, mutta toisinaan syynä voivat olla myös yksilön stigmat tai muut epämiellyttävät piirteet. Nuoruudessa vertaisryhmiin kuuluminen on erityisen tärkeää ja niistä



ulkopuolelle jäämisen on myös todettu olevan erityisen kivulias muoto sosiaalisesta yksinäisyydestä.

Hyvä ystävä tarjoaa monenlaista tukea. Ihmiset tukeutuvat toisiinsa niin emotionaalisesti, käytännöllisesti kuin materiaalisesti. Emotionaalista tukea ystävät voivat tarjota esimerkiksi kuuntelemalla sekä keskustelemalla mieltä vaivaavista asioista. (Hiilamo 2011, 104.)

Nuoruudessa ystävien olemassaololla on valtava merkitys. Acquah ja kumppanit (2016, 327) ovat tutkineet sosiaalisesti yksinäisten nuorten kokevan muita enemmän kiusaamisen uhriksi joutumista. Sosiaalisesti yksinäinen nuori on siis suljettu ulos ympärillä olevista vertaisryhmistä. On myös esitetty, että läheinen ystävyysuhde voi toimia torjuvana tekijänä kiusaamista vastaan, ja sen puuttuminen tai ongelmat läheisen ystävän kanssa voivat johtaa emotionaaliseen yksinäisyyteen ja sitä kautta yhä edelleen kiusaamiseen. Tästäkin huolimatta sosiaalisella yksinäisyydellä sekä ystäväpiirien puuttumisella näyttäytyy olevan korkeampi riski kiusaamisen uhriksi joutumiselle kuin emotionaalisella yksinäisyyden kokemisella. Vaikka läheiset ystävyysuhteet saattavat torjua kiusaamista, on myös laajemmasta näkökulmasta tarkasteltuna vertaisryhmän hyväksynnän saaminen tärkeää nuoren hyvinvoinnille.

Nuoren hyvien taitojen ilmaista omia tunteitaan on tutkittu vähentävän riskiä kokea yksinäisyyttä sekä epätoivoa. Puolestaan epätoivon lisääntyessä lisääntyy myös yksinäisyyden kokemus. (Akkuş Çutuk 2021, 55.) Huolestuttavaa on erityisesti se, että yksinäisyys kasvaa siirryttäessä lapsuudesta nuoruuteen. Samalla kasvaa myös nuorten lääkkeiden käyttö. Suomessa toteutettu tutkimus todisti systemaattisesti sen, että usein yksinäisyyttä kokeva nuori oireilee yksinäisyyttään psykosomaattisesti ja käyttää näihin oireisiin myös herkemmin lääkinnällistä apua verrattuna vain harvoin yksinäisyyttä kokeviin nuoriin. Yksinäiset nuoret käyttivät etenkin hermostuneisuuteen ja nukahtamisvaikeuksiin tarkoitettuja lääkkeitä jopa kolme kertaa muita nuoria enemmän. (Lyyra, Junttila, Tynjälä & Välimaa 2019, 1672–1673.) Toisaalta osa nuorista saattaa paeta yksinäisyyttä ja hylätyksi tulemista internettiin etsien lohdutusta ja kompensatiota virtuaalisesta maailmasta. Peleihin ja sosiaaliseen mediaan uppoutuminen kuitenkin pitkällä aikavälillä heikentää entisestään todellisen maailman sosiaalisia kontakteja, sillä kasvokkain tapahtuvaa kanssakäymistä ei tapahdu ja näin ulkopuolisuus fyysisistä kontakteista vahvistuu. (Bagir, Emre, Cumurcu & Ulutas 2020, 52–53.)

Lasten ja nuorten yksinäisyys on surullisen yleistä. Junntila (2015, 67–70) on tutkimuksessaan havainnut yläkoulua käyvistä tytöistä kymmenen prosentin kokevan emotionaalisesti ja sosiaalisesti pitkäaikaista, eli yli vuoden kestävä, yksinäisyyttä. Saman ikäisistä pojista pitkäaikaista emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä koki jopa 17 prosenttia. Jotta tuli luokitelluksi näiden kymmenen ja seitsemäntoista prosentin joukkoon, tuli jokaiseen tutkimuksen indikaattoriin vastata sen sopivan itseensä usein tai aina. Emotionaalisen yksinäisyyden väittämiä olivat esimerkiksi ”varmuus siitä, ettei minulla ole ketään läheistä omaa ystävää” ja ”toive siitä, että minulla olisi oma paras kaveri, jotta en tuntisi itseäni näin yksinäiseksi kuin nyt”. Puolestaan sosiaalista yksinäisyyttä kuvasivat esimerkiksi väittämät ”yksinäisyyden kokemus johtuen siitä, että haluaisin muiden ottavan minut useammin tekemisiinsä, mutta niin ei vaan tapahdu” ja ”kokemus siitä, ettei kukaan halua olla minun kanssani”. Myöhemmin alaluvussa 3.2 käsitellään suomalaisten nuorten tämänhetkisiä kouluterveyskyselyiden tilastoja yksinäisyyden sekä osallisuuden kokemusten osalta.

### **3.1 Nuorten psyykinen hyvinvointi – ostrakismin syyt ja seuraukset**

Tiedetään, että ihmisen mielenterveyttä voivat vahingoittaa monet sosiaalisiin suhteisiin liittyvät ulkoiset tekijät, kuten mm. sosiaalisen tuen puute, negatiivinen leimautuminen, syrjäytyminen ja ympäristön negatiivinen asennoituminen yksilöä kohtaan (Lämsä 2011, 22). Tiedetään myös, että nämä tekijät, mm. negatiivinen leimautuminen eli stigman kantaminen, voivat olla riskitekijöitä ostrakismin kohteeksi joutumiselle (Williams 2001, 58). Nuorille sosiaaliset kontaktit vertaisten kanssa ovat erityisen tärkeitä, sillä niiden kautta nuoret oppivat sosiaalisia taitoja sekä tunteiden säätelyä. Vaikka ystävyysuhteet sisältävätkin välillä myös konflikteja, ovat ne siitä huolimatta tärkeitä minän kehityksen kannalta. Puolestaan vertaissuhteista ulossulkeminen voi aiheuttaa esimerkiksi yksinäisyyttä, yhteisöstä vieraantumista sekä useita erilaisia psykososiaalisia vaikeuksia. (Lee 2006, 125–126.)

Nuorten keskuudessa voidaan puhua erityisesti kollektiivisesta ostrakismista (*collective ostracism*). Sillä tarkoitetaan ensinnäkin perinteistä ostrakismia eli täyttä toisen ihmisen ulossulkemista ja hyljeksintää, mutta tämän lisäksi siihen kuuluvat myös erilaiset kiusaamien muodot, kuten haukkuminen, uhkailu, nimittely, fyysisen koskemattomuuden tai omaisuuden rikkominen ja negatiiviseen toimintaan pakottaminen. Se on psykologista häirintää, joka johtaa kohteen hylätyksi tulemiseen, ja sitä tapahtuu yleensä saman sosiaalisen ryhmän jäsenten kesken siten, että vahvemmassa asemassa oleva jäsen kohdistaa ostrakismin heikompaan tai ryhmän sisäisiä sääntöjä rikkoneeseen jäseneen. (Lee 2006, 126.) Ostrakismin

on todettu olevan vahvaa ryhmäkonteksteissa erityisesti silloin, kun kohteena oleva jäsen on selkeästi heikompi muita ja on näin taakaksi muille (Wesselmann, Wirth, Pryor, Reeder & Williams 2013, 112). Kollektiivisen ostrakismin taustalla on tutkittu olevan psykologinen tarve käyttää toisia ihmisiä hyödyksi narsistisella tavalla – tähän viittaavat myös persoonallisuuden piirteet, kuten aggressiivisuus, kylmäsydämyisyys, itsekeskeisyys ja impulsiivisuus (Lee 2006, 129).

Kiuru ja kumppanit (2024) tutkivat normien rikkomisen sekä rikollisuuden olevan tyypillisiä seurauksia voimakkaasta koetusta ostrakismista nuorilla. Samoin koulusta pois jääminen nousi esille niillä nuorilla, jotka kokivat vahvaa sosiaalista hyljeksintää vertaisiltaan. Tulokset viittaavat siihen, että jatkuva ostrakismille altistuminen kasvattaa riskiä antisosiaaliselle käytökselle, radikalisoitumiselle sekä väkivaltaisille teoille. Puolestaan hyvien sosiaalisten taitojen huomattiin vähentävän riskiä kokea ostrakismia tai kroonistunutta yksinäisyyttä. On siis mahdollista, että yksinäiset ihmiset osoittavat käytöstä, joka toimii esteenä vuorovaikutukselle, kuten sosiaalista ahdistuneisuutta tai epäasiallista käytöstä. Kuitenkin harjoittamalla sosiaalisia taitoja voidaan päästä myös eroon yksinäisyydestä.

Viimeisen parin vuosikymmenen aikana nuorten vertaissuhteista on tullut käytökseen vaikuttava keskipiste. Vertaissuhderyhmät muovaavat muun muassa sitä, miten nuori identifioi itsensä, käyttäytyy tai arvostaa itseään. (Blossom & Apsche 2013, 28.) Nuoruudessa tyypillisen kollektiivisen ostrakismin syntymiseen on tutkittu vaikuttavan juuri vertaisryhmissä esiintyvän ryhmäpaineen – kollektiiviseen ostrakismiin osallistuvat nuoret eivät koe syyllisyyttä toiminnastaan, sillä he tekevät sitä yhdessä muiden kanssa (Lee 2006, 131). Vertaisryhmän hyväksynnällä on siis valtava vaikutus nuoreen itseensä. Mitä enemmän hyväksyntää nuoret saavat vertaisiltaan, sitä vähemmän he ovat huolestuneita ulosuljetuksi tulemisesta. Hyväksynnän hinta voi kuitenkin olla suuri – sen saamiseksi nuori joutuu muokkaamaan omaa käyttäytymistään, jonka seurauksena puolestaan voi kehittyä ryhmässä näkyvä valheellinen identiteetti. Vertaisryhmät tarjoavat nuorille paljon struktuuria, mikä näkyy positiivisessa mielessä tukena ja yhteisöllisyytenä, mutta toisaalta isoon vertaisryhmään kuulumisen ei myöskään aina poista ulkopuolisuuden tunteen mahdollisuutta. Nuorten vertaissuhteita tarkastellessa on syytä kiinnittää huomiota myös niiden emotionaalisiin puoliin, jotka eivät aina näyntyvät kovinkaan vahvoina isoissa ystäväpiireissä. Toisinaan isoista vertaisryhmistä ulkopuolelle jääneet nuoret muodostavat läheisempiä ystävyysuhteita muutaman yksittäisen ystävän kanssa sen sijaan, että he olisivat osa isompaa sosiaalista joukkoa. (Özyazici & Kanak 2020, 485–486.)

Nykypäivänä älylaitteet, internet ja sosiaalinen media ovat merkittävä osa ihmisten välistä vuorovaikutusta etenkin nuoruudessa. Wolf ja kumppanit. (2015, 362) tutkivat sosiaalisen median välityksellä tapahtuvalla ostrakismilla olevan vahvoja vaikutuksia kohteeseen. Internetostrakismin tutkimiselle kehitetyssä paradigmassa tutkittavalle kerrottiin, että hän osallistuu internetin välityksellä tapahtuvaan ryhmätehtävään. Samalla tavoin kuin aikaisemmin mainitussa *cyberball* -pelissä myös tässä paradigmassa todellisuudessa jokainen tutkittava osallistui ryhmätehtävään yksin, ja tietokone ohjelmoi muiden oletettujen osallistujien toimintaa tehtävässä. Osallistujien tehtävänä oli luoda itsellensä profiili valitsemalla avatar sekä kirjoittamalla lyhyt kuvaus itsestään. Lopulta osallistujat saivat nähdä toistensa profiilit sekä antaa niille tosielämän sosiaaliselle medialle tyypillisiä 'tykkäyksiä'. Ostrakismin kokemusta säädeltiin vastaanotettujen tykkäysten määrällä. Niin tässä kuin myös muissakin samankaltaisissa tutkimuksissa on todettu internetin välityksellä tapahtuvan ostrakismin olevan tehokasta varsinkin siinä, että se heikentää kohteen perustarpeita – erityisesti olemassaolon merkityksellisyyden sekä kuuluvuuden tunteen osilta (Schneider, Zwillich, Bindl, Hopp, Reich & Vorderer 2017, 388; Wolf, Levordashka, Ruff, Kraaijeveld, Lueckmann & Williams 2015, 369).

Sosiaalisessa mediassa julkaisuihin annettujen tykkäysten on tutkittu olevan melko vahvoja indikaattoreja välittämään joko kuuluvuuden tai poissulkemisen kokemusta nuoruuden alkuvaiheissa. Kuten edellä mainittu, vähäisten tykkäysten määrä sekä sosiaalisessa mediassa ostrakismin kokeminen voi uhata ihmisen perustarpeita, ja etenkin nuorten kontekstissa tästä tulee olla huolissaan. Nuori saattaa kohdata jatkuvasti tilanteita, jotka uhkaavat hänen itsetuntoaan sekä merkityksellisen olemassaolon tai kuuluvuuden kokemusta – on siis tärkeää, että nuorta ohjataan myös selviytymään näistä psyykettä kuormittavista tilanteista. (Timeo, Riva, Paladino 2020, 179.) Kun sosiaalinen media kääntyy nuorta vastaan, lisääntyvät yksinäisyyden tuntemukset joskus jopa hyvin lopullisilla seuraamuksilla (Blossom & Apsche 2013, 29). Erityisesti nuoret, jotka kokevat tunnesäätelyn ongelmia ja ovat esimerkiksi masentuneita tai itsetuhoisia, saattavat reagoida muita voimakkaammin sosiaalisen median ostrakismiin (Latina, Goreis, Sajko & Kothgassner 2023, 10).

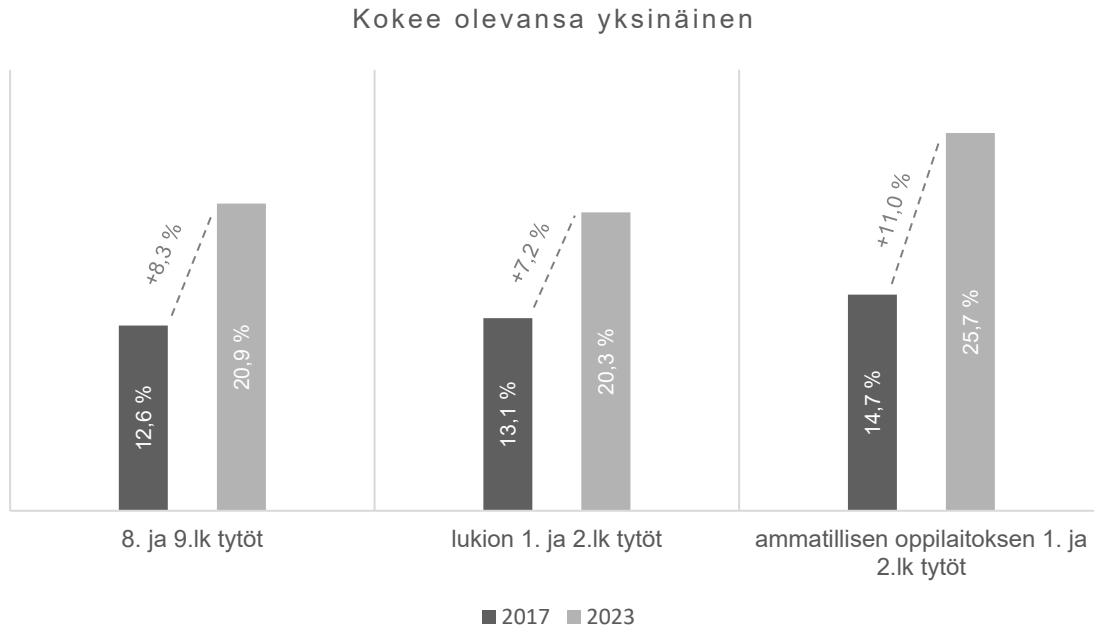
Kuten jo aikaisemmin mainittu, kun ostrakismia koetaan hyvin pitkäkestoisesti, kasvaa epätoivoisuus. Ostrakismin kohteena oleva yksilö ei pysty enää täyttämään perustarpeitaan, sillä lopulta kohde itse hyväksyy oman olemassaolonsa merkityksettömyyden. Kohteen yritykset välttää tulevia hylkäämisen kokemuksia muuttuvat ostrakismiksi itseään kohtaan – lopputuloksena ilmenee laajasti vakavia psyykkisen hyvinvoinnin haasteita, kuten masennusta

ja itsetuhoisuutta. (Williams & Nida 2011, 73.) Erityisesti nuoren kokema kollektiivinen ostrakismi jättää syvät jäljet, jotka vaikuttavat vielä ostrakismin loppumisen jälkeenkin. Nuoruudessa ostrakismia kokeneet ihmiset saattavat muodostaa negatiivisen maailmankuvan ja esimerkiksi pyrkiä hakemaan kosta omille kokemuksilleen. Näin kollektiivisen ostrakismin kierre saa jatkoa myös muissa kuin sen alkuperäisessä kontekstissa. (Lee 2006, 131.)

### **3.2 Yksinäisyys ja osallisuus kouluterveyskyselyissä**

Seuraavaksi tarkastellaan tarkemmin nuorten tämänhetkisiä tilastoja yksinäisyyden ja osallisuuden kokemuksista. Varsinaista ostrakismia kouluterveyskyselyissä ei mitata, mutta osallisuuden kokemuksen mittareilla saadaan muodostettua näkökulmia siihen, miten nuoret kokevat esimerkiksi kuuluvuutta sekä oman olemassaolon merkityksellisyyttä. Puolestaan yksinäisyys on asia, jonka lisääntyminen näkyy myös uusimmissa Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) julkaisemissa kouluterveyskyselyiden vastauksissa. Vuonna 2017 perusopetuksen 8. ja 9. luokkalaisista oppilaista 9,5 prosenttia vastasi tuntevansa itsensä yksinäiseksi melko usein tai jatkuvasti. Vuonna 2019 samoin vastanneiden määrä nousi 8. ja 9. luokkalaisten keskuudessa 10,7 prosenttiin, ja puolestaan vuonna 2021 vastanneiden määrä oli kohonnut jo 15,9 prosenttiin. Vuoden 2023 kouluterveyskyselyssä melko usein tai jatkuvasti itsensä yksinäiseksi kokevia 8. ja 9. luokkalaisia oli 15,1 prosenttia. Vuodesta 2017 vuoteen 2023 yksinäisyys siis kasvoi 5,6 prosenttia. (THL 2023.)

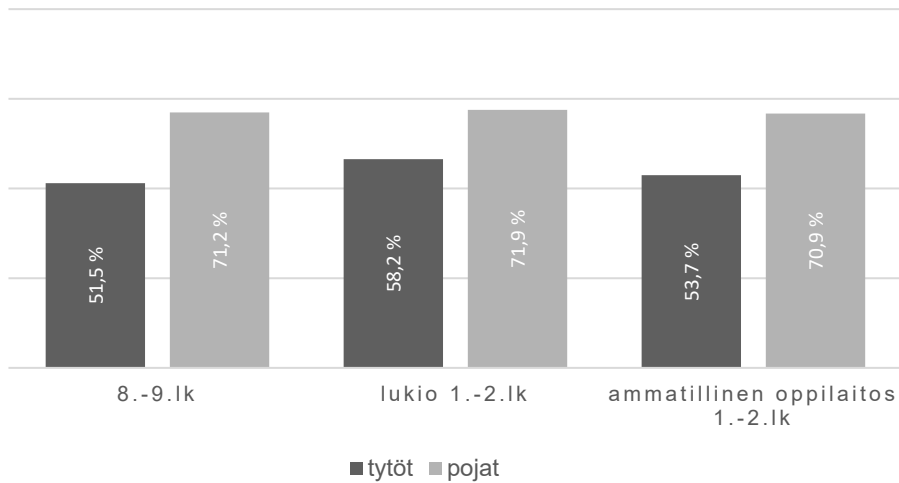
Erityisen huolestuttavaa on tyttöjen kokeman yksinäisyyden raju nousu (ks. Kuvio 2). Vuonna 2017 8. ja 9. luokkalaisista tytöistä 12,6 prosenttia, lukion 1. ja 2. luokkalaisista tytöistä 13,1 prosenttia sekä ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. luokkalaisista tytöistä 14,7 prosenttia kokivat itsensä yksinäiseksi. Vuonna 2023 luvut ovat nousseet 8. ja 9. luokkalaisilla tytöillä 20,9 prosenttiin, lukion 1. ja 2. luokkalaisilla tytöillä 20,3 prosenttiin sekä ammatillisen oppilaitoksen 1. ja 2. luokkalaisilla tytöillä 25,7 prosenttiin. Tämä tarkoittaa siis peruskoululaisilla 8,3 prosentin, lukiolaisilla 7,2 prosentin sekä ammattikoululaisilla 11,0 prosentin nousua vain kuuden vuoden aikana. Tullakseen määritellyksi yksinäiseksi, tuli vastaajan vastata kysymykseen ”tunnetko itsesi yksinäiseksi” joko vastausvaihtoehdolla ”melko usein” tai ”jatkuvasti”. (THL 2023.)



Kuvio 2 Kouluterveyskyselyn (THL) muuttujasta ”tunnetko itsesi yksinäiseksi” muodostetut tyttöjen indikaattorit

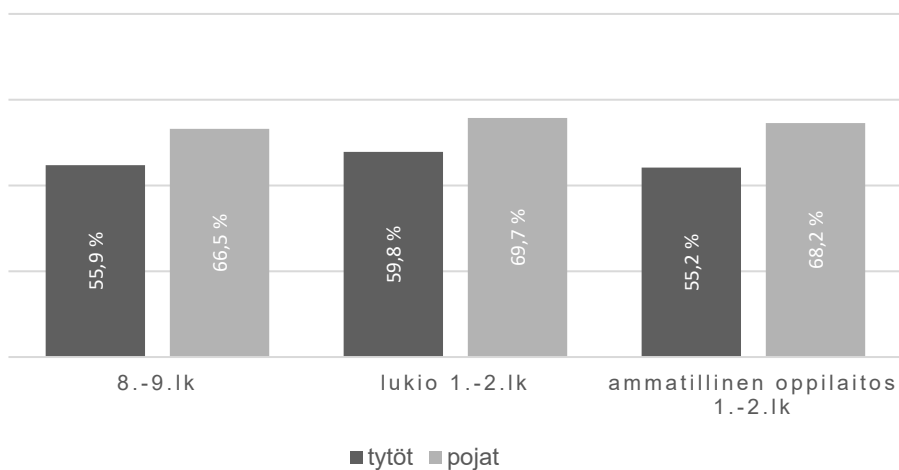
Kouluterveyskyselyissä (THL 2023) on yksinäisyyden lisäksi jo muutamana mittauskertana esitetty kysymyksiä oppilaiden osallisuuden kokemuksista. Ostrakismin kokemisen näkökulmasta tarpeellista on tarkastella esimerkiksi muuttujan ”tunnen, että elämälläni on tarkoitus” vastausprosentteja. Vuonna 2019 8. ja 9. luokkalaisista 69,7 prosenttia koki, että omalla elämällä on tarkoitus. Neljä vuotta myöhemmin, vuonna 2023 enää 61,0 prosenttia 8. ja 9. luokkalaisista kokivat samoin. Tullakseen luetuksi näihin prosenttilukuihin, oli vastaajan pitänyt vastata muuttujaan joko ”täysin samaa mieltä” tai ”samaa mieltä”. Liki 40 prosenttia kouluterveyskyselyyn vastanneista 8. ja 9. luokkalaisista nuorista siis valitsi kysymykseen ”tunnen, että elämälläni on tarkoitus” mieluummin vastausvaihtoehdon ”ei samaa eikä eri mieltä”, ”eri mieltä” tai ”täysin eri mieltä”. Samanlaista laskua on nähtävissä myös lukiolaisten sekä ammatillisen oppilaitoksen oppilaiden tilastoissa. Kuten yksinäisyyden tilastoissa, sukupuolittain tyttöjen pahoinvointi korostuu myös tämän muuttujan kohdalla. Uusimmassa mittauksessa 8. ja 9. luokkalaisista tytöistä enää vain 51,5 prosenttia koki elämällään olevan tarkoitus (ks. Kuvio 3).

### Kokee, että elämällä on tarkoitus



Kuvio 3 Kouluterveyskyselyn (THL 2023) muuttujasta ”tunnen, että elämälläni on tarkoitus” muodostettu indikaattori

### Kokee olevansa tarpeellinen muille ihmisille



Kuvio 4 Kouluterveyskyselyn (THL 2023) muuttujasta ”olen tarpeellinen muille ihmisille” muodostettu indikaattori

Osallisuuden mittarista voitaisiin ostrakismin ja näkymättömyyden näkökulmasta nostaa moniakin hyviä esimerkkejä, mutta viimeisenä mainittakoon vielä kokemus omasta tarpeellisuudesta muille ihmisille. Samalla tapaa kuten aikaisemmin, myös tästä mittarista on muodostettu summaindikaattori siten, että vastaajan on tullut vastata muuttujaan ”olen tarpeellinen muille” joko ”täysin samaa mieltä” tai ”samaa mieltä”. 8. ja 9. luokkalaisista nuorista näin vastasi vuonna 2019 vielä 68,3 prosenttia, mutta vuonna 2023 vastausprosentti oli pudonnut 58,4 prosenttiin. Neljässä vuodessa siis niitä 8. ja 9. luokkalaisia nuoria, jotka

eivät koe olevansa tarpeellisia muille ihmisille, on tullut liki kymmenen prosenttia lisää. Toisin sanoen yli 40 prosenttia 8. ja 9. luokkalaisista nuorista ajattelee olevansa tarpeeton muille ihmisille tai ei osaa sanoa olevansa tarpeellinen vai ei. (THL 2023.) Myös tämän indikaattorin kohdalla sukupuolittain tarkasteltuna tytöt korostuvat poikia enemmän, ja samanlainen tarpeettomuuden kokemuksen nousu näkyy yläkoululaisten lisäksi niin lukiolaisilla kuin ammatillisen oppilaitoksen oppilailla (ks. Kuvio 4).

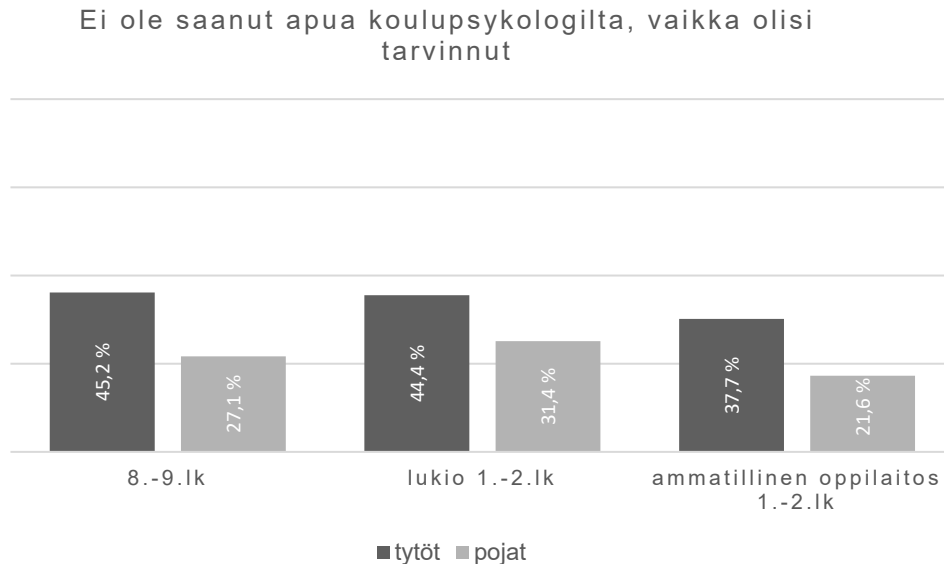
### 3.3 Koulu ja yksinäiset nuoret

Nuorten yksinäisyyden on todettu vaikuttavan huomattavasti siihen, miten nuoren koulunkäynti sujuu. Esimerkiksi Jefferson ja kumppanit (2023) tutkivat yksinäisten nuorien raportoivan heikompia koulusaavutuksia sekä olevan myös suuremmassa riskissä jättäytyä pois koulusta tai töistä. Yksinäisyyden on myös tutkittu olevan yhteydessä heikkoon unenlaatuun nuoruudessa, mikä selittää jo itsessään huonoa akateemista menestystä, sillä unenlaatu vaikuttaa merkittävästi aivojen kehitykseen, kognitiivisiin toimintoihin sekä mielialaan. Lisäksi yksinäisyys on yhteydessä yleisesti ottaen heikompaan terveydentilaan sekä terveyttä heikentäviin valintoihin, mikä puolestaan lisää sairauspoissaoloja koulusta. (Jefferson & ym. 2023, 430.) Huono koulumenestys sekä etenkin koulun keskeyttäminen ovat näyttäneet yhtenä merkittävimmistä tekijöistä nuorten syrjäytymisen taustalla. Erilaiset oppimisvaikeudet näkyvät usein vaikeutena selviytyä oppitunneista, ja puolestaan kouluttamattomuuden on havaittu olevan yhteydessä nuorten työttömyyteen. Ilman koulua tai työtä nuori on vaarassa syrjäytyä yhteiskunnasta, ja puolestaan syrjäytymisen lopputuloksena syntyy koettua avuttomuutta sekä kyvyttömyyttä huolehtia oman elämän arkisista asioista. (Taskinen 2001, 11.)

Opettajien lisäksi koulussa nuorten tukena toimii kouluterveydenhuollon henkilökunta, esimerkiksi koulupsykologi. Uusimman kouluterveyskyselyn (THL 2023) mukaan erityisesti teini-ikäiset tytöt kokevat, että he eivät ole saaneet vaikeuksiinsa apua koulupsykologilta, vaikka olisivat sitä tarvinneet (ks. Kuvio 5). 45,2 prosenttia 8. ja 9. -luokkalaisista tytöistä olivat vastanneet vastausvaihtoehdon ”en, mutta olisin tarvinnut” kysyttäessä ovatko he saaneet tukea ja apua hyvinvointiin koulupsykologilta. Tämä ei luonnollisesti kerro sitä, ovatko he hakeutuneet tuen piiriin, mutta ongelmallisena voidaan pitää myös sitä tilannetta, jossa nuori on mahdollisesti jo liian kuormittunut hakemaan apua tai ei esimerkiksi tiedä, mistä tai miten apua voisi saada. Noin reilu puolet 8. ja 9. -luokkalaisista nuorista (56,7 prosenttia) kokivat koulupsykologin vastaanotolle pääsemisen erittäin tai melko helppona,



mistä voidaan päätellä, että loput vajaa puolet nuorista (43,3 prosenttia) eivät ole kokeneet vastaanotolle pääsemistä helppona eivätkä vaikeana tai ovat kokeneet sen melko vaikeasta erittäin vaikeaksi. (THL 2023).



Kuvio 5 Kouluterveyskyselyn (THL 2023) muuttujasta “ei ole saanut tukea ja apua hyvinvointiin koulupsykologilta lukuvuoden aikana, vaikka olisi tarvinnut” muodostettu indikaattori

Nuoret viettävät valtavasti aikaa koulussa, ja koulussa saatava sosiaalinen tuki selittää merkittävästi lasten ja nuorten yksinäisyyden kokemuksia. Esimerkiksi luokkakavereilta tukea saavien oppilaiden on huomattu kokevan myös vähemmän yksinäisyyttä. Lisäksi erityisesti tyttöjen kohdalla on myös tutkittu vanhemmilta saatavan tuen vähentävän yksinäisyyttä sekä olevan yhteydessä suurempaan ystäväjoukkoon. (Lyyra, Välimaa, Leskinen, Kannas, Heikinaro-Johansson & Pilvikki 2016, 44.) Tästä huolimatta nuoret raportoivat enemmän yksinäisyyttä ollessaan koulussa luokkakavereiden keskuudessa kuin esimerkiksi kotona. Tätä tulosta selittää se, että kotona nuorilla on mahdollisuus esimerkiksi sosiaalisen median kautta olla kontaktissa haluamiinsa ystäviinsä, mutta koulussa nuori ei pysty valitsemaan luokkakavereitaan eikä pakenemaan ulkopuolisuuden kokemusta. Näin ollen ulkopuolelle jäänyt nuori joutuu kohtaamaan mahdolliset ulkopuolisuuden aiheuttajat koulussa, mikä jo itsessään selittää sitä, miksi nuoret kokevat nykyään olevansa yksinäisempiä koulussa. (van Roekel, Scholte, Engles, Goossens & Verhagen 2015, 920–921.)

Nuorten yksinäisyyden koulussa on huomattu olevan vahvasti yhteydessä juuri vertaisryhmien toimintaan sekä erityisesti siihen, kenen puolella ryhmä on ja kenet suljetaan

ulos. Koulussa oppilaat ohjautuvat vertaissuhteisiin ulkopuolelta käsin, mikä voi aiheuttaa suhteissa konflikteja eikä hylätyksi tulleen yksilön puolelle uskalleta asettua oman statuksen menettämisen pelon vuoksi. (Kurtelius & Kumpulainen 2022, 93–95.) Näin ollen erityisesti koulun toimintakulttuurissa luottamus, nuorten kohtaaminen ja välittävä vuorovaikutus ovat tehokkaita keinoja tukea oppilasta sekä myös samalla torjua syrjäytymistä (Kiilakoski 2012, 35). Nuorten syrjäytymisen ehkäisemisessä yksi keskeisemmistä näkökulmista on ongelmien varhainen tunnistaminen, niihin puuttuminen sekä tuen tarjoaminen. Valitettavaa on se, että nuorten hyvinvointi on polarisoitunutta: suurin osa nuorista voi hyvin, mutta ne nuoret, jotka voivat pahoin kokevat usein huono-osaisuuden ongelmien kasaantumista. Tämän voittamiseksi tarvitaan moniammatillista yhteistyötä palvelujärjestelmän eri ammattilaisten kanssa. (Berg, Huurre, Kiviruusu & Aro 2011, 178–179.)

## 4 Tutkimuksen toteutus

### 4.1 Tutkimuskysymykset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää nuorten kokemuksia ostrakismista sekä laajemmin näkymättömyydestä. Lisäksi tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita ostrakismin kokemuksen vaikutuksesta nuoren elämään ja erityisesti psyykkiseen hyvinvointiin sekä yksinäisyyteen. Lisätarkasteluun erotetaan alatutkimuskysymyksiksi vastaajien sukupuoli sekä ikä.

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä käsitellään sitä, kuinka paljon ja minkälaisia ostrakismia nuoret kokevat. Nuorille annetussa kyselylomakkeessa määritellään seitsemän eri ostrakismin muotoa, jotka jokainen omalta osaltaan ilmentävät sitä, miten ostrakismi saattaa nuoren kokemana konkreettisesti näkyä. Tässä tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita siitä, kokevatko nuoret ostrakismia ja mikä ilmenemismuodoista nousee yleisimmin esille ostrakismia kokeneiden nuorten keskuudessa. Lisäksi ensimmäisen tutkimuskysymyksen alakysymyksinä tutkitaan ostrakismin kokemuksen määrällistä eroa sukupuolten sekä ikäryhmien välillä.

Kuten aikaisemmin todettu, ostrakismin on tutkittu aiheuttavan monia mielenterveydellisiä haasteita. Toisessa tutkimuskysymyksessä tarkastellaan sitä, onko ostrakismin kokemuksella yhteyttä nuoren psyykkiseen hyvinvointiin. Tutkimuksessa vertaillaan keskenään ostrakismia kokeneiden ja ei kokeneiden nuorten eroja liittyen kolmeen psyykkistä hyvinvointia mittaavaan muuttajaan: mielialaan, tulevaisuuden kuvaan sekä itsensä satuttamiseen. Tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, raportoivatko ostrakismia kokeneet nuoret enemmän heikentyneeseen psyykkiseen hyvinvointiin viittaavia tuloksia kuin nuoret, jotka eivät ole kokeneet ostrakismia. Toisen tutkimuskysymyksen alakysymyksinä tarkastellaan puolestaan sitä, löytyykö ostrakismin kokemuksesta ja heikentyneestä psyykkisestä hyvinvoinnista eroavaisuutta riippuen sukupuolittain ja ikäryhmittäin tarkasteltuna.

Yllä mainittujen psyykkisen hyvinvoinnin muuttajien lisäksi kolmannessa tutkimuskysymyksessä selvitetään ostrakismin kokemuksen yhteyttä yksinäisyyteen. Yksinäisyyttä mitataan neljällä muuttujalla: tunne kuuluvuudesta isoon kaveriporukkaan, seuran löytäminen tarvittaessa, läheisen ystävän olemassaolo sekä kokemus omasta yksinäisyydestä. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää raportoivatko ostrakismia kokeneet nuoret enemmän yksinäisyyttä kuin ne nuoret, jotka eivät koe ostrakismia.

Neljannen tutkimuskysymyksen tavoitteena on kuvailla ostrakismia kokeneiden nuorten keinoja purkaa pahaa oloa. Kuten aikaisemmin todettu, varsinkin vahva ostrakismi uhkaa myös mielenterveyttä. On siis tärkeää myös syventyä siihen, miten nuoret selviävät pahasta olostaan ja miten he toimivat päästääkseen siitä yli. Pohjaten kyselylomakkeen avoimeen kysymykseen, johon nuoret ovat raportoineet käyttämiään selviytymiskeinoja, tämän tutkimuksen tavoitteena on teemoitella ostrakismia kokeneiden nuorten keinoja selviytyä pahasta olost.

Tutkimuskysymykset ovat:

1. Minkälaista ostrakismia nuoret kokevat?
  - 1.1 Ilmeneekö ostrakismin kokemisen määrässä eroa sukupuolten välillä?
  - 1.2 Ilmeneekö ostrakismin kokemisen määrässä eroa ikäryhmien välillä?
2. Raportoivatko ostrakismia kokeneet nuoret heikentynyttä psyykkistä hyvinvointia?
  - 2.1. Ilmeneekö psyykkisessä hyvinvoinnissa ja ostrakismin kokemuksessa eroa sukupuolittain tarkasteltuna?
  - 2.2 Ilmeneekö psyykkisessä hyvinvoinnissa ja ostrakismin kokemuksessa eroa ikäryhmittäin tarkasteltuna?
3. Raportoivatko ostrakismia kokeneet nuoret yksinäisyyttä?
4. Minkälaisia keinoja ostrakismia kokeneilla nuorilla on selvitä pahasta olost?

## 4.2 Tutkimusaineisto

Tämän tutkimuksen aineistona käytetään Turun yliopiston professori Nina Junttilan sekä Ylen Uutisluokan vuonna 2018 keräämää kyselyaineistoa. Aineistosta tekee ainutlaatuisen sen, että sen suunnitteluun ja analyysiin ovat osallistuneet nuoret myös itse. Junttila yhdessä neljän uutisluokkalaisen nuoren kanssa suunnitteli, toteutti, raportoi ja tulkitsi kyselylomakkeen, jonka tarkoituksena oli tutkia nuorten kokemuksia omasta hyvinvoinnistaan, kuten sosiaalisista suhteista, mielenterveydestä sekä ostrakismin ja yksinäisyyden kokemuksista.

Kyselylomake (ks. Liite 1) koostui pääsääntöisesti määrällisistä monivalintakysymyksistä, mutta mukana oli myös muutamia avoimia kysymyksiä. Lomake jaettiin neljään eri osioon. Ensimmäinen osio koostui monivalintakysymyksistä sekä kahdesta avoimesta kysymyksestä,

ja se käsitteli nuoren kaverisuhteita, yksinolemista sekä muiden huomiota. Toinen osio sisälsi pelkästään monivalintakysymyksiä ja käsitteli nuoren tunteita ja ajatuksia itseään sekä muita kohtaan. Kyselyn kolmas osio sisälsi pääsääntöisesti avoimia kysymyksiä liittyen nuorelle tärkeisiin ja läheisiin ihmisiin. Monivalintakysymyksiä lomakkeessa oli yhteensä 49 kappaletta ja avoimia kysymyksiä yhdeksän kappaletta.

Yhteensä kyselylomakkeella kerättiin 863 vastausta, joista seitsemän poistettiin joko kahdesti tallentuneen vastauksen tai väärän syntymävuoden vuoksi. Lopulliseen analyysiin sisällytettiin 856 vastausta. Nuoret vastasivat lomakkeeseen sähköisesti. Vastaajista 58,5 prosenttia oli tyttöjä, 31,5 prosenttia poikia ja 7,5 prosenttia vastanneista määrittivät sukupuoleksensa ”joku muu”. Kahdessakymmenessä vastauksessa sukupuoli oli jätetty tyhjäksi. Vastaajien syntymävuosi vaihteli vuosilla 1998–2005, eli vastaajat ovat olleet vastaushetkenä noin 12–20-vuotiaita. Yhteensä 49 vastausta oli tallentunut ilman ikätietoja. Taulukossa 1 on kuvattu vastaajien taustatiedoista tälle tutkimukselle merkityksellisenä esiintyvät sukupuoli sekä syntymävuosi.

Taulukko 1 Vastaajien taustatiedot

Sukupuoli	N	%
Tyttö	502	58,5
Poika	272	31,5
Joku muu	62	7,5
Syntymävuosi	N	%
1998 (19–20-vuotiaat)	19	2,4
1999 (18–19-vuotiaat)	30	3,7
2000 (17–18-vuotiaat)	83	10,3
2001 (16–17-vuotiaat)	71	8,8
2002 (15–16-vuotiaat)	221	27,4
2003 (14–15-vuotiaat)	168	20,8
2004 (13–14-vuotiaat)	209	25,9
2005 (12–13-vuotiaat)	6	0,7

Kyselylomake lähetettiin opettajien välityksellä nuorille, jotka opiskelivat toisella asteella tai yläkoulussa. Nuoret vastasivat kyselyyn koulussa. Näin vastausten määrä on saatu kattavaksi

ja tyhjäksi jätettyjen kohtien määrä on aineiston kokoon nähden vähäinen. Lomakkeeseen vastaamiseen varattiin luokassa aikaa, ja sen sähköinen muoto mahdollisti kattavan vastausmäärän. Suuri osa monivalintakysymysten vastausvaihtoehdoista oli skaalalla ei koskaan – harvoin – joskus – usein – aina tai vaihtoehtoisesti täysin eri mieltä – eri mieltä – siltä väliltä – samaa mieltä – täysin samaa mieltä. Näin kyselyn pituudesta huolimatta vastaaminen saatiin nuorelle nopeaksi ja helpoksi. Avoimet kysymykset muotoiltiin lyhyesti ja mahdollisimman yksinkertaisiksi, jolloin nuori pystyi vastaamaan niihin jopa vain muutamalla sanalla. Lisäksi kyselylomakkeessa ei käytetty vaikeasti tulkittavissa olevaa termistöä, vaan kysymykset kirjoitettiin auki selkeiksi väittämiksi nuorille ymmärrettävään muotoon.

Henkilötiedoista kerättiin syntymävuosi, sukupuoli sekä kotipaikkakunnan postinumero. Nuorille painotettiin anonymiteetin säilymistä sekä tietojen anonyymia analysointia, ja tämä luki myös kirjallisena vastauslomakkeen alussa. Vastaamalla kyselyyn nuoret antoivat luvan omien vastaustensa käyttöön osana tutkimuksen tulevia raportointeja. Nuorilla oli mahdollisuus keskeyttää vastaaminen missä tahansa kyselyn vaiheessa.

### **4.3 Aineiston analyysi**

Aineisto analysoitiin suurimmaksi osin käyttämällä IBM SPSS Statistics 19.0 -ohjelmaa. Ohjelmalla toteutettiin tutkimuksessa tilastotieteelliset analyysit ensimmäisessä, toisessa sekä kolmannessa tutkimuskysymyksissä. Neljäs tutkimuskysymys analysoitiin tutkimuskysymyksen luonteen vaatimilla tavoilla kvalitatiivisin menetelmin. Kokonaisuudessaan tutkimus siis toteutettiin monimetodisesti käyttäen niin kvantitatiivisen tutkimuksen kuin kvalitatiivisen tutkimuksen analyysimenetelmiä.

Kuten aikaisemmin todettu, alkuperäiseen havaintomatriisiin kerättiin 863 vastausta. Kuitenkin tähän tutkimukseen sisällytettiin yhteensä 856 vastausta. Yhteensä seitsemän vastausta siis jätettiin analyysin ulkopuolelle edellä mainittujen syiden vuoksi. Jäljelle jääneet 856 vastausta sisällytettiin analyysiin sellaisenaan. Tyhjäksi jääneitä vastausyksiköitä ei korvattu, sillä korvaamista ei nähty luotettavuuden parantamisen sekä aineiston kattavuuden näkökulmasta tarpeellisenä. Näin ollen SPSS-ohjelman analyyseista valittiin tarkasteluun aina se versio, johon ohjelma oli laskenut validit vastausprosentit. Valideissa vastausprosentteissa ohjelmisto jätti automaattisesti ulkopuolelle ne havaintoyksiköt, jotka sisälsivät analyysissa puuttuvaa dataa. Tarkastellessa puuttuvan datan sisältäviä vastausprosentteja verrattuna valideihin vastausprosentteihin voitiin todeta, että prosentit olivat hyvin lähellä toisiaan eroten

enintään 0,5 prosenttia havaintoyksikköä kohden. Näin pystyttiin toteamaan ohjelman antamien validien vastausprosenttien olevan todennäköisesti luotettavampia. Tämä kuitenkin aiheutti analyyseissa otoskoon (N) vaihtelua luonnollisesti riippuen siitä, kuinka paljon puuttuvaa dataa havaintoyksikkö sisälsi. Analyysikohtaiset vastausmäärät ovat esitettyinä tulostaulukoissa.

Ennen varsinaisten analyyseiden toteuttamista oli tarpeellista tarkastella tutkimukseen valittujen muuttujien normaalijakaumia. Muuttujat olivat jaottelu ostrakismia kokeneisiin ja ei kokeneisiin sekä toisessa tutkimuskysymyksessä vastaajan psyykkistä hyvinvointia mittaavat kolme väittämää ja kolmannessa tutkimuskysymyksessä yksinäisyyttä mittaavat neljä väittämää. Lisäksi osassa analyyseistä käytettiin ostrakismin summamuuttujaa. Näiden muuttujien osalta tarkastettiin erityisesti vinous ja huipukkuus. Normaalijakauman mukainen jakauma antaa niin vinouden kuin huipukkuuden arvon lähelle nollaa (Nummenmaa 2009, 71–72), ja suurimmassa osassa muuttujia arvon todettiin olevan jopa yli yhden tai huomattavasti alle nollan. Normaalijakauma testattiin ostrakismin summamuuttujasta niin sukupuolen kuin ikäryhmien osin sekä lisäksi ostrakismia kokevien jaottelusta myös sukupuolen sekä ikäryhmien osin. Tuloksena useampi muuttuja ei ollut normaalisti jakautunut, ja esimerkiksi ostrakismin summamuuttujan testaus poikien osalta antoi vinouden osalta arvon 1,16 sekä huipukkuuden osalta arvon 2,30. Koska parametriset testit olettavat aineiston noudattavan normaalijakaumaa (Nummenmaa 2009, 71), tässä tutkimuksessa päädyttiin käyttämään määrällisen analyysin osin ei-parametrisiä testejä.

Alatutkimuskysymyksiä varten oli tarpeellista muodostaa vastaajien syntymävuosista kaksi ikäryhmää myöhempää analyysia varten. Ikäryhmät muodostettiin jakamalla vuonna 1998–2001 syntyneet yhdeksi joukoksi sekä vuonna 2002–2005 syntyneet toiseksi joukoksi. Näin ollen vanhempaan ikäryhmään kuului 16–20-vuotiaita nuoria ja nuorempaan ikäryhmään 12–16-vuotiaita nuoria riippuen nuoren syntymäkuukaudesta. Tätä jaottelua tukee myös se, että syntymävuosien mediaani on vuosi 2002, jolloin kumpaankin ryhmään valikoitui yhteensä neljä syntymävuotta. Vaikka taustatietoihin ei kerätty tietoa siitä, opiskeleeko nuori yläkoulussa vai toisella asteella, suhteutettuna syntymävuosi kyselylomakkeen vastaamisajankohtaan voidaan vuonna 2002–2005 syntyneitä pitää yläkoululaisina sekä vuonna 2001–1998 syntyneitä toisen asteen opiskelijoina. Tulosten raportoinnissa käytetään siis jaottelua yläkoululaiset ja toisen asteen opiskelijat.

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä tarkastellaan sitä, minkälaista ostrakismia nuoret kokevat. Mittariksi muodostui kyselylomakkeen ostrakismia mittaavat seitsemän kysymystä, jotka erittelevät ostrakismin kokemuksen erilaisia muotoja yksityiskohtaisesti. Nuoret vastasivat ostrakismimuuttujiin viisiportaisella asteikolla: ei koskaan – harvoin – joskus – usein – aina. Tuloksena tarkasteltiin jokaisen seitsemän muuttujan frekvenssejä. Frekvenssit taulukoitiin ja esitettiin prosentteina, jotka kertoivat vastausmäärän sijoittumisen viisiportaiselle asteikolle muuttujakohtaisesti.

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen alakysymyksinä tarkastellaan puolestaan ostrakismin kokemisen määrällisiä eroja verrattuna eri sukupuolissa ja ikäryhmissä. Tätä varten ostrakismin seitsemästä muuttujasta muodostettiin summamuuttuja. Muuttujat noudattivat seuraavanlaista pisteytyksen skaalaa: 0 = ei koskaan, 1 = harvoin, 2 = joskus, 3 = usein ja 4 = aina. Vastausten pisteytyksessä vastasi sitä, kuinka voimakkaasti vastaaja oli kokenut muuttujassa määriteltyä ostrakismin muotoa, esimerkiksi jäänyt keskusteluissa huomioimatta tai kokenut olevansa näkymätön muille. Muuttujista tarkasteltiin Pearsonin korrelaatiokertoimet, jotka näyttivät muuttujien korreloivan vähintään melko vahvasti positiivisesti keskenään ( $r = 0,41$ ,  $p = <.001$ ). Lisäksi tarkastettiin Cronbachin alfa, joka  $\alpha = 0,890$ . Näin ollen voitiin todeta, että seitsemästä ostrakismia mittaavasta muuttujasta pystyttiin muodostamaan summamuuttuja, jonka arvot asettuivat skaalalla 0–28. Kolmessa sukupuoliryhmässä (tytöt, pojat, muut) mahdollisesti esiintyviä eroavaisuuksia testattiin Kruskal-Wallis testillä, jolla pystytään tutkimaan ei-parametrisesti useamman kuin kahden ryhmittelevän tekijän vaikutusta muuttujaan (tässä tapauksessa ostrakismin summamuuttujapisteisiin). Lisäksi sukupuolien osalta efektikoko Cohenin  $d$  mitattiin efektikoon laskurilla (Lenhard & Lenhard 2022). Puolestaan ikäryhmien (yläkoululaiset ja toisen asteen opiskelijat) mahdollisia eroja ostrakismin summamuuttujapisteissä tarkasteltiin Mann-Whitneyn U-testillä, jolla pystytään testaamaan kahden ryhmittelevän tekijän vaikutusta muuttujaan. Ikäryhmien osalta laskettiin lisäksi efektikoon suuruus kaavalla  $r = z/\text{neliöjuuri}(N)$ . Viimeisenä lisättiin tulosteisiin vielä mediaaniluvut niin sukupuolien kuin ikäryhmien osalta.

Loppuja tutkimuskysymyksiä varten muodostettiin ostrakismin summamuuttujapisteisiin kahtiajako ostrakismia kokeviin nuoriin sekä niihin nuoriin, jotka eivät koe ostrakismia. Koska ostrakismia voi kokea eri muotoina, eri vahvuuksina ja eri tahoilta, tässä tutkimuksessa päädyttiin tekemään kahtiajako kahteen joukkoon jakamalla summamuuttujan korkein pistemäärä 28 puoliksi. Tällöin vastaajat, joiden summamuuttuja-arvo oli välillä 14–28,



laskettiin ostrakismia kokeneiden joukkoon (merkittiin arvolla yksi) ja puolestaan summamuuttuja-arvon 13 tai sitä alhaisemman saaneet vastaajat luokiteltiin joukoksi, joka ei kokenut ostrakismia (merkittiin arvolla nolla). Valitsemalla raja-arvon 14 pystyttiin varmistamaan se, että ostrakismin kokemus oli vähintään kohtalaisen vahvaa useamman kuin yhden muuttujan kohdalla.

Toisessa tutkimuskysymyksessä tutkitaan ostrakismia kokeneiden nuorten psyykkistä hyvinvointia. Puolestaan psyykkisen hyvinvoinnin mittari muodostui kolmesta kysymyksestä, joissa kysyttiin nuoren yleistä mielialaa viime aikoina, suhtautumista omaan tulevaisuuteen sekä halukkuutta satuttaa itseään. Mielialan muuttujan skaalana toimi melko valoisa ja hyvä – ei alakuloinen eikä surullinen – jonkin verran alakuloinen ja surullinen – jatkuvasti alakuloinen ja surullinen olo – olen niin masentunut ja alavireinen, etten kestä enää, tulevaisuudenkuvan skaalana toimi toiveikkaasti – en toiveikkaasti – se tuntuu minusta melko masentavalta – minulla ei ole siltä mitään odotettavaa – se tuntuu täysin toivottomalta sekä itsensä satuttamisen skaalana toimi en koskaan – harvoin – joskus – usein – aina. Jokaisessa muuttujassa lievin (ensimmäinen) vaihtoehto koodattiin arvolla nolla ja vahvin (viimeinen) vaihtoehto koodattiin arvolla neljä. Näin ollen nuori sai korkeammat pisteet sen mukaan mitä masentuneempi hän oli, mitä toivottomammalta tulevaisuus hänelle näytti ja mitä enemmän hän halusi satuttaa itseään. Toinen tutkimuskysymys käsittelee ensin siis sitä, mitä arvoja ostrakismia kokeneet nuoret olivat saaneet psyykkisen hyvinvoinnin muuttujista. Näitä nuoria vertailtiin niihin nuoriin, jotka eivät tässä tutkimuksessa kokeneet ostrakismia. Tätä eroa mitattiin Mann-Whitneyn U-testillä. Lisäksi tuloksena tarkasteltiin mediaanilukuja sekä laskettiin efektikoon suuruus kaavalla  $r = z/\text{neliöjuuri}(N)$ .

Toisen tutkimuskysymyksen alakysymyksinä tarkastellaan ostrakismia kokevien nuorten psyykkistä hyvinvointia sukupuolittain ja ikäryhmittäin sekä vertaillaan heidän saamiaan arvoja niihin nuoriin, jotka eivät kokeneet ostrakismia. Tämän alakysymyksen mittauksissa käytettiin SPSS-ohjelman *split file* -toimintoa, jolloin sukupuoli ja ikäryhmät saatiin sisällytettyä itse analyysiin. Sukupuolien osalta toteutettiin Kruskal-Wallis H-testi mittaamaan eroa psyykkisen hyvinvoinnin muuttujissa ensin sukupuolien sisällä vertaillen ostrakismia kokevien nuorten arvoja, kuten mediaaneja ja järjestyslukujen keskiarvoja, ostrakismia ei-kokevien nuorten arvoihin. Tämän jälkeen toteutettiin toinen Kruskal-Wallis H-testi psyykkisen hyvinvoinnin muuttujiin siten, että testattavana joukkona toimi vain ostrakismia kokeneet nuoret sukupuolittain. Näin pystyttiin vertailemaan eroja ostrakismia kokeneiden nuorten hyvinvointimuuttujissa myös sukupuolien välillä. Efektikoko Cohenin  $d$

mitattiin efektikoon laskurilla (Lenhard & Lenhard 2022). Ikäryhmien osalta toimittiin samankaltaisesti, mutta koska ikäryhmissä toimii kaksi ryhmittelevää luokkaa, testiksi valittiin Mann-Whitneyn U-testi. Ensin siis testattiin eroja hyvinvointimuuttujissa ikäryhmien sisällä ostrakismia kokevien ja ei-kokevien nuorten välillä. Tämän jälkeen toteutettiin toinen Mann-Whitneyn U-testi, jonka testattavana joukkona toimi vain ostrakismia kokeneet nuoret. Näin pystyttiin mittaamaan eroja ostrakismia kokeneiden nuorten hyvinvointimuuttujissa ikäryhmien välillä. Testituloksien lisäksi tarkasteltiin mediaanilukuja sekä laskettiin efektikoon suuruus kaavalla  $r = z/\text{neliöjuuri}(N)$ .

Kolmannen tutkimuskysymyksen tavoitteena on selvittää ostrakismin yhteyttä yksinäisyyteen ja tutkia, raportoivatko ostrakismia kokeneet nuoret enemmän yksinäisyyttä kuin ne nuoret, jotka eivät kokeneet ostrakismia. Tässä tutkimuksessa yksinäisyyttä mitataan neljällä muuttujalla, joissa kysyttiin kuinka usein nuori tuntee olevansa osa kaveriporukkaa, löytää halutessaan seuraa, omaa läheisen ystävän, jolle voi kertoa mitä vain sekä kokee olevansa yksinäinen. Vastausvaihtoehdot olivat skaalalla ei koskaan – harvoin – joskus – usein – aina. Vastaukset pisteytettiin 0–4 siten, että suurempi pistemäärä merkitsi enemmän yksinäisyyden kokemusta jokaisessa muuttujassa. Näin ollen kolmen ensimmäisen muuttujan kohdalla käytettiin käänteistä skaalaa siten, että skaalan ensimmäiselle vaihtoehdolle annettiin arvo neljä (ei koskaan) ja viimeiselle vaihtoehdolle annettiin arvo nolla (aina). Puolestaan neljännessä muuttujassa ”olen yksinäinen” skaalan ensimmäinen vaihtoehto (ei koskaan) koodattiin arvolla nolla ja viimeinen vaihtoehto (aina) arvolla neljä. Toteutettiin Mann-Whitneyn U-testi mittaamaan eroja yksinäisyyden kokemisessa ostrakismia kokevien ja ei-kokevien nuorten välillä. Lisäksi tuloksena tarkasteltiin mediaanilukuja sekä laskettiin efektikoon suuruus kaavalla  $r = z/\text{neliöjuuri}(N)$ .

Neljännän tutkimuskysymyksen tavoitteena on erotella ostrakismia kokeneiden nuorten kokemuksia selviytyä pahasta olost. Tässä käytettiin aineistona nuorten avoimia vastauksia kysymykseen ”mitä teet, jos sinulla on paha olla?”. Näin ollen tähän kysymykseen käytettiin kvalitatiivisen tutkimuksen analysointikeinoja. Nuorten vastaukset teemoiteltiin aineistolähtöisesti. Teemoittelulla aineistosta voidaan poimia sen sisältämiä keskeisiä aiheita muodostamalla niistä kokonaisuuksia. Teemoittelu alkaa tekstin läpikäymisellä tutkimusongelma mielessä pitäen, sillä teemoittelun tavoitteena on ensin löytää ja tämän jälkeen erotella tutkimusongelman näkökulmasta olennaiset aiheet. Näin on mahdollista tuoda aineistosta esille tutkimusongelmaan vastaavia teemoja sekä vertailla niitä ja niiden ilmenemistä keskenään. (Eskola & Suoranta 1998, 126.)

Teemoittelu aloitettiin erottelemalla SPSS-datamatriisista vastaukset niiltä nuorilta, jotka olivat koodattu aikaisemmassa analyysissä ostrakismia kokeneiksi nuoriksi (summamuuttujan arvo 14 tai yli). Näitä nuoria oli aineistossa yhteensä 109. Vastaukset kopioitiin Excel- taulukkoon ja merkittiin juoksevalla numeroinnilla. Yhteensä 26 vastausta oli jätetty tutkittavan muuttujan osalta tyhjäksi tai nuori ei ollut osannut nimetä keinoja, joilla pyrkii selviämään pahasta olost. Aineistosta lähdettiin erottelemaan teemoja aineistolähtöisesti, mikä mahdollisti teemojen erottelun täysin nuorten omien kokemusten pohjalta. Teemat merkittiin Excel-taulukkoon värikoodein. Lopuksi teemojen esiintyvyys aineistossa laskettiin prosenttisuuksina. Myös tyhjiksi jätettyjen vastausten prosenttiosuudet laskettiin ja merkittiin aineistoon.

Yhteensä 83 vastausta voitiin teemoitella. Teemaluokkia löydettiin yhteensä neljä ja ne asetettiin nelikenttään, jonka ääripäät olivat positiivinen – negatiivinen sekä aktiivinen – passiivinen. Suurin osa vastauksista sopi yhteen teemaluokkaan, mutta yhteensä 20 vastausta sisällytettiin useampaan kuin yhteen teemaluokkaan. Nämä nuoret siis raportoivat esimerkiksi niin positiivisia kuin negatiivisia selviytymisen keinoja. Näissä vastauksissa korostui se, että selviytymiskeinon valinta saattoi olla nuorelle tilanne- tai tunnetilariippuvaista. Nuori oli ehkä löytänyt itsellensä sopivaksi useamman erilaisen keinon selviytyä tai toisaalta positiivisten keinojen ollessa tehottomia nuori saattoi siirtyä negatiivisten keinojen pariin. Tämänkaltaisen vastaus koodattiin kuulumaan niin moneen teemaluokkaan kuin vastauksesta oli teemoja löydettävissä. Alla olevissa sitaateissa on teemaluokkien esiintyminen esitetty konkreettisen esimerkin ja teemoittelun värikoodien avulla.

”Kerron siitä poikaystäväälle (vihreä), olen vain hiljaa ja vältän ihmisiä (sininen)  
ja joissakin tilanteissa saatan viillellä tai löydä seinää (punainen).”

”Riippuu, joskus yritän saada ajatukseni muualle esimerkiksi tekemällä  
koulujuttuja (liila) mutta joskus ei mikään muu auta niin satutan itseäni  
(punainen).”

## 5 Tutkimuksen tulokset

### 5.1 Ostrakismin kokemukset nuorten parissa

Tässä tutkimuksessa käytettiin ostrakismin kokemuksen mittarina seitsemää erilaista muuttujaa, jotka määrittivät minkälaista ostrakismia nuori voi mahdollisesti kokea. Näiden seitsemän muuttujan vastausten tulokset ovat kerättynä prosentteina alla olevaan frekvenssitaulukkoon.

Taulukko 2 Ostrakismin muuttujien frekvenssitaulukko

Yleensä muut ihmiset...	N	ei koskaan %	harvoin %	joskus %	usein %	aina %
...katsovat lävitseni kuin minua ei olisikaan olemassa	850	31,1	42,6	18,0	6,6	1,5
...jättävät minut keskusteluissa huomiotta	847	24,0	40,9	24,8	8,9	1,5
...eivät vastaa viesteihini	849	38,8	50,3	6,6	3,4	0,9
...eivät halua viettää kanssani aikaa	846	20,1	51,3	19,5	7,8	1,3
...eivät kutsu minua erilaisiin tilaisuuksiin tai tapahtumiin	849	14,6	40,2	26,5	13,5	5,2
...eivät kerro minulle asioita	847	24,9	47,7	18,4	6,8	2,1
...kohtelevat minua kuin olisin näkymätön	850	51,6	30,6	12,0	3,9	1,9

Nuoret kokevat ostrakismia. Kun tarkastellaan minkälaista ostrakismia nuoret kokevat, suurimmaksi selittäjäksi nousee esille tapahtumista ja muista sosiaalisista tilaisuuksista kutsutta jääminen. Usein itsensä tilaisuuksista ulkopuoliseksi kokivat 13,5 prosenttia nuorista ja aina 5,2 prosenttia. Puolestaan kun nämä kaksi tulosta lasketaan yhteen, voidaan todeta yhteensä 18,7 prosenttia nuorista kokevansa jäävän ilman kutsua tilaisuuksiin usein tai aina. Sen voidaan todeta olevan huomattavasti suurempi määrä verrattuna puolestaan niihin nuoriin, jotka eivät koskaan koe jäävänsä tilaisuuksista tai tapahtumista ilman kutsua (14,6 prosenttia).

8,9 prosenttia nuorista kokee usein ja 1,5 prosenttia aina jäävänsä huomiotta keskusteluissa. Puolestaan 6,8 prosenttia nuorista kokee usein ja 2,1 prosenttia aina, että muut ihmiset eivät kerro heille asioita. Muuttujat voivat kuvata myös arkielämän näkökulmasta toinen toistaan – kun nuorta ei huomioida keskusteluissa, voi hän myös kokea, etteivät muut jaa hänelle asioita ja toisinpäin. Joka tapauksessa hieman yli kymmenen prosenttia nuorista kokee jäävänsä huomiotta keskusteluissa joko usein tai aina ja puolestaan hieman alle yhdeksän prosenttia nuorista kokee joko usein tai aina, että muut eivät kerro heille asioita. Myös yleinen kokemus siitä, että ihmiset eivät halua viettää aikaa vastaajan kanssa nousee esille aineistosta. Usein näin kokee 7,8 prosenttia ja aina 1,3 prosenttia nuorista. Jälleen näitä lukuja tarkastellessa yhdessä voidaan todeta hieman yli yhdeksän prosentin nuorista kokevan joko usein tai aina, että muut eivät halua viettää aikaa heidän kanssaan.

On myös syytä tarkastella tilanteita, joissa ostrakismia koetaan joskus. Vaikka sen kokeminen ei olisikaan välttämättä varsinaisen säännöllistä, se ei poista sitä tosiasiaa, että ostrakismia koetaan. Ostrakismin kokemusta ei voida siten arvottaa sen säännöllisyydellä, sillä kuten aikaisemmin todettu, kohteen reaktiot ovat aina kiinni yksilöllisistä piirteistä. Kun verrataan ostrakismimuuttujien kokemusta ”usein” ja ”joskus”, voidaan todeta, että epäsäännöllisempi ostrakismin kokemus on yleisempää. Samalla tavoin kuin säännöllisempänä usein tai aina kokemuksena, myös joskus koettuna tapahtumiin tai tilaisuuksiin kutsutta jääminen nousee aineistosta esille (26,5 prosenttia) kuten myös huomiotta jääminen keskusteluissa (24,8 prosenttia) ja haluamattomuus viettää aikaa vastaajan kanssa (19,5 prosenttia). Tarkastellessa siis ostrakismin kokemuksen kokonaisuutta voidaan todeta nuorten keskuudessa tapahtumiin kutsutta jäämisen nousevan suurimmaksi ostrakismin kokemuksen selittäjäksi niin säännöllisemmin kuin harvemmin koettuna.

Viimeiseksi on huomionarvoista nostaa aineistosta esille muuttujat ”yleensä muut ihmiset katsovat lävitseni kuin minua ei olisikaan olemassa” sekä ”yleensä muut ihmiset kohtelevat minua kuin olisin näkymätön”. Kuten aikaisemmin todettu, vahvaan ostrakismin kokemukseen liittyy läheisesti kokemus siitä, että omalla olemassaololla ei ole merkitystä muille – on kuin olisi näkymätön. Näkymättömänä itsensä nuorista tuntevat joskus 12,0 prosenttia ja usein 3,9 prosenttia. Puolestaan 18,0 prosenttia nuorista kokee joskus ja 6,6 prosenttia usein, että muut katosovat heidän lävitseen ikään kuin heitä ei olisi olemassakaan.

### 5.1.1 Sukupuolen yhteys ostrakismin kokemisen määrään

Tässä alakysymyksessä tarkastellaan sukupuolen yhteyttä ostrakismin kokemisen määrään eli toisin sanoen tutkitaan eroavatko sukupuolet ostrakismin summamuuttujapisteissä (0–28).

Taulukossa kolme esitetään lukumäärät (N), keskiarvot (Ka), keskihajonnat (Kh), mediaanit (Md) sekä järjestyslukujen keskiarvot sukupuolille, kun ryhmittelevänä tekijänä on toiminut ostrakismin summamuuttujapisteet. Toteutettiin Kruskal-Wallis H-testi selvittämään eroavatko sukupuolet ostrakismin kokemisen määrässä.

Taulukko 3 Erot ostrakismin kokemisessa sukupuolittain

		N	Ka	Kh	Md	Järjestyslukujen keskiarvot
Ostrakismin summamuuttuja	Tyttö	502	7,98	5,17	7	433,83
	Poika	271	6,53	4,52	6	364,55
	Joku muu	62	9,97	5,61	9	523,47
	Yhteensä	835	7,66	5,09	7	

Kun tarkastellaan sukupuolten saamia järjestyslukujen keskiarvoja sekä mediaaneja, voidaan todeta joksikin muuksi sukupuolensa määritelleiden (N = 62) saaneen korkeimmat arvot (Md = 9, järjestyslukujen keskiarvo = 523,47), tyttöjen (N = 502) saaneen toiseksi korkeimmat (Md = 7, järjestyslukujen keskiarvo = 433,83) ja poikien (N = 271) saaneen matalimmat arvot (Md = 6, järjestyslukujen keskiarvo = 364,55). Näin ollen voidaan tehdä tulkinta, että nuoret, jotka vastasivat sukupuoleksensa ”joku muu” ovat saaneet korkeimmat summamuuttujapisteet ostrakismin kokemisen osalta ja kokevat tilastollisesti merkitsevästi sukupuolten välillä eniten ostrakismia. Sukupuolensa joksikin muuksi määritelleiden jälkeen tytöt kokevat toiseksi eniten ostrakismia ja sukupuolista pojat kokevat vähiten ostrakismia. Sukupuolet eroavat siis tilastollisesti merkitsevästi ostrakismin kokemisessa ( $H(2) = 27,47, p = <.001, d = 0,36$ ). Efektikoon laskurilla (Lenhard & Lenhard 2022) mitattu Cohenin  $d$  jää arvoltaan melko pieneksi.

### 5.1.2 Iän yhteys ostrakismin kokemisen määrään

Tässä alakysymyksessä selvitetään iän yhteyttä ostrakismin kokemisen määrään eli sitä, syntykö ostrakismin summamuuttujapisteissä (0–28) eroa ikäryhmien välille. Nuoret jaettiin kahteen ikäryhmään: yläkoululaiset (vuonna 2005–2002 syntyneet) sekä toisen asteen

opiskelijat (vuonna 2001–1998 syntyneet). Taulukossa neljä esitetään ikäryhmien lukumäärät (N), keskiarvot (Ka), keskihajonnat (Kh), mediaanit (Md) sekä järjestyslukujen keskiarvot ikäryhmille, kun ryhmittelevänä tekijänä on toiminut ostrakismin kokemisen summamuuttujapisteet. Toteutettiin Mann-Whitneyn U-testi selvittämään eroavatko yläkoululaiset ja toisen asteen opiskelijat toisistaan ostrakismin kokemisen määrässä.

Taulukko 4 Erot ostrakismin kokemisessa ikäluokittain

		N	Ka	Kh	Md	Järjestyslukujen keskiarvot
Ostrakismin summamuuttuja	Yläkoululaiset	603	7,36	5,15	6	385,78
	Toisen asteen opiskelijat	203	8,60	4,74	8	456,13
	Yhteensä	806	7,67	5,08	7	

Kun tarkastellaan ikäryhmien mediaaneja sekä järjestyslukujen keskiarvoja, voidaan todeta toisen asteen opiskelijoiden saavan korkeammat arvot (N = 203, Md = 8, järjestyslukujen keskiarvo = 456,13) verrattuna yläkoululaisiin (N = 603, Md = 6, järjestyslukujen keskiarvo = 385,78). Tästä voidaan siis havainnoida, että toisen asteen opiskelijat ovat saaneet korkeampia ostrakismin summamuuttujapisteitä ja näin kokevat tilastollisesti merkitsevästi enemmän ostrakismia kuin yläkoululaiset ( $U = 50520,50$ ,  $z = -3,73$ ,  $p = <.001$ ,  $r = 0,13$ ) Ikäluokkien välinen ero on tilastollisesti merkitsevä, mutta efektikokoa mittaava r-arvo jää heikolle tasolle.

## 5.2 Ostrakismi ja nuorten psyykinen hyvinvointi

Toisessa tutkimuskysymyksessä tarkastellaan ostrakismia kokeneiden nuorten psyykkistä hyvinvointia. Vertailukohtana toimivat nuoret, jotka eivät olleet kokeneet ostrakismia. Psyykkisen hyvinvoinnin mittariksi muodostettiin kolme muuttujaa, joissa mitattiin nuoren halukkuutta satuttaa itseään, yleistä mielialaa sekä suhtautumista omaan tulevaisuuteen. Muuttujat koodattiin siten, että suuremmat arvot merkitsivät suurempaa halukkuutta satuttaa itseään, heikompaa mielialaa ja synkempää tulevaisuudenkuvaa (skaala 0–4). Taulukossa viisi on kuvattuna niin ostrakismia kokevilta nuorilta kuin ei-kokevilta keskiarvot (Ka), lukumäärät (N), keskihajonnat (Kh), mediaanit (Md) sekä järjestyslukujen keskiarvot jokaisen hyvinvointimuuttujan osalta. Toteutettiin Mann-Whitneyn U-testi mittaamaan sitä, eroaako ostrakismia kokeneiden nuorten psyykinen hyvinvointi niistä nuorista, jotka eivät koe ostrakismia.

Taulukko 5 Erot psyykkisen hyvinvoinnin muuttujissa ostrakismia kokevilla ja ei-kokevilla nuorilla

		Kuinka usein haluaisit satuttaa itseäsi?	Millainen mieliala sinulla on viime viikkoina ollut?	Miten suhtaudut omaan tulevaisuuteesi?
Ei koe ostrakismia	Ka	0,68	0,97	0,60
	N	721	735	734
	Kh	1,01	1,04	0,93
	Md	0	1	0
	Järjestyslukujen keskiarvot	386,88	390,49	392,54
Kokee ostrakismia	Ka	2,03	2,33	1,87
	N	111	113	113
	Kh	1,41	1,14	1,30
	Md	2	2	2
	Järjestyslukujen keskiarvot	608,90	645,72	628,38

Kun vertaillaan hyvinvointimuuttujien järjestyslukujen keskiarvoja ostrakismia kokeneiden ja ei-kokeneiden nuorten välillä, voidaan huomata ostrakismia kokeneiden nuorten saavan huomattavasti korkeammat keskiarvot. Korkein ero on havaittavissa muuttujassa ”millainen mieliala sinulla on viime viikkoina ollut?”, jossa ostrakismia kokeneet nuoret ovat saaneet keskiarvoksi 645,72, kun taas ostrakismia ei-kokevat nuoret ovat saaneet keskiarvoksi 390,45. Myös mediaanit ovat korkeammat jokaisessa muuttujassa ostrakismia kokeneiden nuorten kohdalla.

Tästä voidaan siis päätellä, että ostrakismia kokevat nuoret ovat halukkaampia satuttamaan itseään ( $N = 111$ ), kokevat enemmän heikentynyttä mielialaa ( $N = 113$ ) sekä suhtautuvat omaan tulevaisuuteensa synkemmin ( $N = 113$ ) kuin ne nuoret, jotka eivät koe ostrakismia. Kun tarkastellaan Mann-Whitneyn testin  $p$ -arvoa, voidaan todeta tämän päätelmän olevan tilastollisesti merkitsevä jokaisen muuttujan kohdalla. Ostrakismia kokevat nuoret eroavat siis tilastollisesti merkitsevästi muista nuorista halukkuudessa satuttaa itseään ( $U = 18659$ ,  $z = -10,0$ ,  $p = <.001$ ,  $r = 0,35$ ), mielialassa ( $U = 16529,50$ ,  $z = -10,81$ ,  $p = <.001$ ,  $r = 0,37$ ) sekä suhtautumisessa omaan tulevaisuuteen ( $U = 18376,50$ ,  $z = -10,59$ ,  $p = <.001$ ,  $r = 0,36$ ). Efektikokoa mittaava  $r$ -arvo viittaa jokaisen efektikoon olevan keskikokoinen. Kun vertaillaan erikseen muuttujien efektikokoja, voidaan todeta ostrakismia kokevien nuorten efektikokojen olevan itsensä satuttamisen ( $r = 0,95$ ), mielialan ( $r = 1,02$ ) sekä tulevaisuuteen suhtautumisen



( $r = 1,00$ ) osalta huomattavasti vahvempia kuin ei-ostakismia kokevien nuorten osalta itsensä satuttamisessa ( $r = 0,37$ ), mielialassa ( $r = 0,40$ ) ja tulevaisuuteen suhtautumisessa ( $r = 0,39$ ). Tulos on linjassa aikaisemman tutkimuksen kanssa siinä, että ostrakismi vahingoittaa psyykkistä terveyttä monesta eri näkökulmasta (ks. Luku 2).

### 5.2.1 Ostrakismi ja nuorten psyykinen hyvinvointi sukupuolittain

Tässä alakysymyksessä tarkastellaan ostrakismia kokeneiden nuorten halukkuutta satuttaa itseään, mielialaa sekä suhtautumista omaan tulevaisuuteen sukupuolittain sekä verrataan tuloksia niihin nuoriin, jotka eivät koe ostrakismia. Taulukossa kuusi on esitetty keskiarvot (Ka), lukumäärät (N), keskihajonnat (Kh), mediaanit (Md) sekä järjestyslukujen keskiarvot sukupuolittain psyykkisen hyvinvoinnin muuttujille niin ostrakismia kokevien kuin ei-kokevien nuorten keskuudessa. Toteutettiin Kruskal-Wallisin H-testi mittaamaan eroavatko ostrakismia kokevat nuoret psyykkisessä hyvinvoinnissa niistä nuorista, jotka eivät koe ostrakismia sukupuolittain tarkasteltuna.

Taulukko 6 Erot psyykkisen hyvinvoinnin muuttujissa sukupuolittain ostrakismia kokevilla ja ei-kokevilla nuorilla

Sukupuoli			N	Ka	Kh	Md	Järjestyslukujen keskiarvot
Tyttö	Millainen mieliala sinulla on viime viikkoina ollut?	Ei koe ostrakismia	429	1,12	1,09	1	230,35
		Kokee ostrakismia	73	2,40	1,07	2	375,79
	Miten suhtaudut omaan tulevaisuuteesi?	Ei koe ostrakismia	429	0,63	0,94	0	229,68
		Kokee ostrakismia	73	1,96	1,21	2	379,75
	Kuinka usein haluaisit satuttaa itseäsi?	Ei koe ostrakismia	423	0,81	1,04	0	225,34
		Kokee ostrakismia	71	2,37	1,28	3	379,54
Poika	Millainen mieliala sinulla on viime viikkoina ollut?	Ei koe ostrakismia	247	0,72	0,89	0	128,71
		Kokee ostrakismia	24	2,0	1,14	2	211,0
	Miten suhtaudut omaan tulevaisuuteesi?	Ei koe ostrakismia	246	0,45	0,79	0	131,29
		Kokee ostrakismia	24	1,17	1,27	1	178,60
	Kuinka usein haluaisit satuttaa itseäsi?	Ei koe ostrakismia	243	0,39	0,84	0	129,97
		Kokee ostrakismia	24	1,13	1,30	1	174,79

Taulukko 6 jatkuu seuraavalla sivulla

Joku muu	Millainen mieliala sinulla on viime viikkoina ollut?	Ei koe ostrakismia	48	1,04	1,11	1	27,17
		Kokee ostrakismia	14	2,57	1,28	3	46,36
	Miten suhtaudut omaan tulevaisuuteesi?	Ei koe ostrakismia	48	1,17	1,28	1	27,73
		Kokee ostrakismia	14	2,57	1,45	3	44,43
	Kuinka usein haluaisit satuttaa itseäsi?	Ei koe ostrakismia	47	0,98	1,23	0	28,86
		Kokee ostrakismia	14	1,79	1,58	1,5	38,18

Kun tarkastellaan sukupuolittain jokaista kolmea psyykkisen hyvinvoinnin muuttujaa ostrakismia kokevien ja ei-kokevien nuorten välillä, voidaan todeta niin järjestyslukujen kuin mediaanien olevan korkeampia ostrakismia kokevien kohdalla jokaisen sukupuolen sisällä. Esimerkiksi tyttöjen kohdalla halukkuus satuttaa itseään näyttäytyy huomattavasti korkeampana ostrakismia kokevilla tytöillä ( $Md = 3$ , järjestyslukujen kesiarvo = 379,54) kuin niillä tytöillä, jotka eivät koe ostrakismia ( $Md = 0$ , järjestyslukujen keskiarvo = 225,34). Tulokset ovat tilastollisesti merkitseviä muilta osin, paitsi joksikin muuksi sukupuolensa määritelleiden osalta muuttujassa ”kuinka usein haluaisit satuttaa itseäsi” ( $p = .068$ ). Näin ollen muunsukupuolisten ostrakismia kokevien nuorten ei voida raportoida kokevan enemmän halukkuutta satuttaa itseään kuin muunsukupuolisten ei-ostrakismia kokevien nuorten, vaikka tunnusluvut (ks. Taulukko 6) muuten niin osoittavat.

Tyttöistä siis ostrakismia kokevat nuoret verrattuna ei-ostrakismia kokeviin nuoriin kokevat heikompaa ja alakuloisempaa mielialaa ( $H(1) = 68,36$ ,  $p < .001$ ,  $d = 0,78$ ), suhtautuvat synkemmin omaan tulevaisuuteensa ( $H(1) = 79,90$ ,  $p < .001$ ,  $d = 0,86$ ) sekä kokevat enemmän halua satuttaa itseään ( $H(1) = 80,34$ ,  $p < .001$ ,  $d = 0,87$ ). Samoin myös pojista ostrakismia kokevat nuoret verrattuna ei-ostrakismia kokeviin nuoriin kokevat heikompaa ja alakuloisempaa mielialaa ( $H(1) = 27,99$ ,  $p < .001$ ,  $d = 0,66$ ), suhtautuvat synkemmin omaan tulevaisuuteensa ( $H(1) = 11,34$ ,  $p < .001$ ,  $d = 0,38$ ) sekä kokevat enemmän halua satuttaa itseään ( $H(1) = 12,25$ ,  $p < .001$ ,  $d = 0,40$ ). Puolestaan joksikin muuksi sukupuolensa määrittelevien, ostrakismia kokevien nuorten voidaan todeta kokevan heikompaa ja alakuloisempaa mielialaa ( $H(1) = 13,33$ ,  $p < .001$ ,  $d = 0,98$ ) sekä synkempää suhtautumista omaan tulevaisuuteensa ( $H(1) = 9,99$ ,  $p = .002$ ,  $d = 0,792$ ) kuin ne nuoret, jotka määrittelevät sukupuolensa joksikin muuksi ja eivät koe ostrakismia. Efektikoon laskurilla mitattu (Lenhard & Lenhard 2022) Cohenin  $d$  osoittaa efektikoon olevan tyttöjen ja muunsukupuolisten osalta olevan melko iso, mutta puolestaan poikien osalta kesikokoinen.

Taulukko 7 Sukupuolien väliset erot ostrakismia kokevilla nuorilla psyykkisen hyvinvoinnin muuttujissa

	Sukupuoli	n (ostrakismia kokevat)	Järjestyslukujen keskiarvot
Millainen mieliala sinulla on viime viikkoina ollut?	Tyttö	73	57,79
	Poika	24	46,31
	Joku muu	14	63,25
Miten suhtaudut omaan tulevaisuuteesi? *	Tyttö	73	58,50
	Poika	24	38,92
	Joku muu	14	72,25
Kuinka usein haluaisit satuttaa itseäsi? *	Tyttö	71	62,48
	Poika	24	35,69
	Joku muu	14	50,18

\*  $p < .05$

Sukupuolien osalta tarkasteltiin vielä eroja psyykkisen hyvinvoinnin muuttujissa ostrakismia kokevien nuorten parissa (ks. Taulukko 7). Toteutettiin Kruskal-Wallis H-testi tarkastelemaan sukupuolien välistä eroa psyykkisen hyvinvoinnin muuttujissa niillä nuorilla, jotka kokevat ostrakismia. Tilastollisesti merkitsevät erot havaittiin muuttujissa ”miten suhtaudut omaan tulevaisuuteesi?” sekä ”kuinka usein haluat satuttaa itseäsi?”.

Tulevaisuuteen suhtautumisessa joksikin muuksi sukupuolensa määrittelevät nuoret saivat suurimmat arvot (järjestyslukujen keskiarvo = 72,75). Puolestaan pojat saivat pienimmät arvot (järjestyslukujen keskiarvo = 38,92) ja tyttöjen arvo jäi muunsukupuolisten sekä poikien väliin (järjestyslukujen keskiarvo = 58,50). Tulos on tilastollisesti merkitsevä ja sen pohjalta voidaan todeta ostrakismia kokevien muunsukupuolisten nuorten suhtautuvan synkimmin omaan tulevaisuuteensa vertailussa ostrakismia kokeviin tyttöihin ja poikiin ( $H(2) = 11,27$ ,  $p = .004$ ,  $d = 0,61$ ). Puolestaan halukkuudessa itsensä satuttamiseen tytöt ovat saaneet sukupuolien välillä korkeimman arvon (järjestyslukujen keskiarvo = 62,48). Pojat ovat myös tämän muuttujan osalta saaneet heikoimman arvon (järjestyslukujen keskiarvo = 35,69), ja muunsukupuoliset jäävät arvoltaan tyttöjen ja poikien väliin (järjestyslukujen keskiarvo = 50,18). Tulos on tilastollisesti merkitsevä ja sen pohjalta voidaan todeta ostrakismia kokevien tyttöjen kokevan eniten halukkuutta satuttaa itseään vertailussa ostrakismia kokeviin poikiin ja muunsukupuolisiin ( $H(2) = 13,86$ ,  $p < .001$ ,  $d = 0,71$ ). Efektikoon laskurilla (Lenhard & Lenhard 2022) mitattu Cohenin  $d$  osoittaa efektikoon olevan keskikokoinen kummassakin muuttujassa.

## 5.2.2 Ostrakismi ja nuorten psyykinen hyvinvointi ikäryhmittäin

Tässä alakysymyksessä tarkastellaan psyykkisen hyvinvoinnin muuttujia ikäryhmittäin sekä vertaillaan keskenään ostrakismia kokevia nuoria niihin nuoriin, jotka eivät koe ostrakismia. Taulukossa kahdeksan on esitetty keskiarvot (Ka), lukumäärät (N), keskihajonnat (Kh), mediaanit (Md) sekä järjestyslukujen keskiarvot psyykkisen hyvinvoinnin mittarin muuttujille eroteltuna ikäryhmittäin sekä ostrakismin kokemuksen mukaan. Toteutettiin Mann-Whitney U-testi mittaamaan eroavatko ostrakismia kokeneet yläkoululaiset sekä toisen asteen opiskelijat psyykkisen hyvinvoinnin raportoinnissa niistä nuorista, jotka eivät kokeneet ostrakismia.

Taulukko 8 Erot psyykkisen hyvinvoinnin muuttujissa ikäryhmittäin ostrakismia kokevilla ja ei-kokevilla nuorilla

Ikäryhmät			N	Ka	Kh	Md	Järjestyslukujen keskiarvot
Yläkoulu (2005–2002)	Millainen mieliala sinulla on viime viikkoina ollut?	Ei koe ostrakismia	529	0,93	1,0	1	277,76
		Kokee ostrakismia	74	2,42	1,11	2	475,25
	Miten suhtaudut omaan tulevaisuuteesi?	Ei koe ostrakismia	529	0,54	0,87	0	278,54
		Kokee ostrakismia	74	1,96	1,27	2	469,72
	Kuinka usein haluaisit satuttaa itseäsi?	Ei koe ostrakismia	520	0,61	0,98	0	277,07
		Kokee ostrakismia	72	2,07	1,48	2	436,83
Toinen aste (2001–1998)	Millainen mieliala sinulla on viime viikkoina ollut?	Ei koe ostrakismia	170	1,13	1,14	1	93,85
		Kokee ostrakismia	33	2,18	1,07	2	143,98
	Miten suhtaudut omaan tulevaisuuteesi?	Ei koe ostrakismia	169	0,79	1,04	0	94,85
		Kokee ostrakismia	33	1,79	1,41	2	135,58
	Kuinka usein haluaisit satuttaa itseäsi?	Ei koe ostrakismia	169	0,90	1,08	1	93,30
		Kokee ostrakismia	33	2,03	1,29	2	143,50

Kun tarkastellaan ikäryhmien sisällä ostrakismia kokevien ja ei-kokevien nuorten saamia arvoja, voidaan huomata ostrakismia kokevien nuorten saavan korkeammat keskiarvot ja mediaanit kummassakin ikäryhmässä jokaisen muuttujan osin. Esimerkiksi yläkoululaisten osalta halukkuus satuttaa itseään nousee merkittävästi, kun vertaillaan keskenään ostrakismia kokevia nuoria (Md = 2, järjestyslukujen keskiarvo = 436,83) ja nuoria, jotka eivät koe

ostrakismia ( $Md = 0$ , järjestyslukujen keskiarvo = 277,07). Näin ollen ostrakismia kokevat nuoret siis raportoivat heikompaa psyykkistä hyvinvointia kummasakin ikäryhmässä verrattuna nuoriin, jotka eivät koe ostrakismia. Tulokset ovat tilastollisesti merkitseviä. Voidaan siis todeta, että yläkoululaiset ostrakismia kokevat nuoret kokevat heikompaa ja alakuloisempaa mielialaa ( $U = 6752,5$ ,  $z = -9,59$ ,  $p = <.001$ ,  $r = 0,39$ ), suhtautuvat synkemmin omaan tulevaisuuteensa ( $U = 7162$ ,  $z = -9,93$ ,  $p = <.001$ ,  $r = 0,40$ ) sekä ovat halukkaampia satuttamaan itseään ( $U = 8616,5$ ,  $z = -8,42$ ,  $p = <.001$ ,  $r = 0,335$ ) kuin ne yläkoululaiset nuoret, jotka eivät koe ostrakismia. Samoin myös ostrakismia kokevat toisen asteen opiskelijat raportoivat heikompaa ja alakuloisempaa mielialaa ( $U = 1419,5$ ,  $z = -4,67$ ,  $p = <.001$ ,  $r = 0,33$ ), suhtautuvat synkemmin omaan tulevaisuuteensa ( $U = 1664$ ,  $z = -3,93$ ,  $p = <.001$ ,  $r = 0,28$ ) sekä ovat halukkaampia satuttamaan itseään ( $U = 1402,5$ ,  $z = -4,76$ ,  $p = <.001$ ,  $r = 0,33$ ) kuin ne toisen asteen opiskelijat, jotka eivät koe ostrakismia. Efektikoot voidaan luokitella keskikokoisiksi.

Taulukko 9 Ikäryhmien väliset erot ostrakismia kokevilla nuorilla psyykkisen hyvinvoinnin muuttujissa

	Ikäryhmät	n (ostrakismia kokevat)	Järjestyslukujen keskiarvot
Millainen mieliala sinulla on viime viikkoina ollut?	Yläkoulu (2005–2002)	74	56,08
	Toinen aste (2001–1998)	33	49,33
Miten suhtaudut omaan tulevaisuuteesi?	Yläkoulu (2005–2002)	74	55,17
	Toinen aste (2001–1998)	33	51,38
Kuinka usein haluaisit satuttaa itseäsi?	Yläkoulu (2005–2002)	72	53,40
	Toinen aste (2001–1998)	33	52,12

Ikäryhmien osalta tutkittiin vielä eroavaisuutta psyykkisen hyvinvoinnin muuttujissa ostrakismia kokevilta nuorilta ikäryhmien välillä. Toteutettiin Mann-Whitneyn U-testi tutkimaan sitä, eroavatko ostrakismia kokeneet yläkoululaiset ja toisen asteen opiskelijat toisistaan psyykkisen hyvinvoinnin muuttujissa. Kun tarkastellaan muuttujien keskiarvoja (ks. Taulukko 9), voidaan huomata ostrakismia kokevien yläkoululaisten saavan korkeammat arvot jokaisessa muuttujassa, mikä viittaisi siihen, että ostrakismia kokevat yläkoululaiset kokevat heikompaa psyykkistä hyvinvointia verrattuna ostrakismia kokeviin toisen asteen opiskelijoihin. Tätä tulosta ei kuitenkaan voida pitää tilastollisesti merkitseväenä Mann-Whitneyn U-testin p-arvojen jäädessä huomattavasti korkeammalle sallitusta raja-arvosta

jokaisessa psyykkisen hyvinvoinnin muuttujassa ( $p = >.05$ ). Ostrakismia kokeneet nuoret eivät siis eronneet psyykkisen hyvinvoinnin muuttujissa ikäryhmien välillä vertaillessa.

### 5.3 Ostrakismi ja nuorten yksinäisyys

Kolmannessa tutkimuskysymyksessä tarkastellaan ostrakismia kokeneiden nuorten yksinäisyyden kokemusta. Vertailukohtana toimivat nuoret, jotka eivät koe ostrakismia. Yksinäisyyden mittariksi muodostettiin neljä muuttujaa, joissa mitattiin, kuinka usein nuori tuntee olevansa osa kaveriporukkaa, löytää halutessaan seuraa, omaa kaverin, jolle voi kertoa mitä vain sekä kokee itsensä yksinäiseksi. Muuttujat koodattiin siten, että suuremmat arvot merkitsivät enemmän yksinäisyyttä jokaisessa muuttujassa (skaala 0–4). Taulukossa kymmenen on kuvattuna niin ostrakismia kokevilta nuorilta kuin ei-kokevilta keskiarvot (Ka), lukumäärät (N), keskihajonnat (Kh), mediaanit (Md) sekä järjestyslukujen keskiarvot jokaisen yksinäisyyden muuttujan osalta. Toteutettiin Mann-Whitneyn U-testi mittaamaan sitä, eroaako ostrakismia kokeneiden nuorten yksinäisyys niistä nuorista, jotka eivät koe ostrakismia.

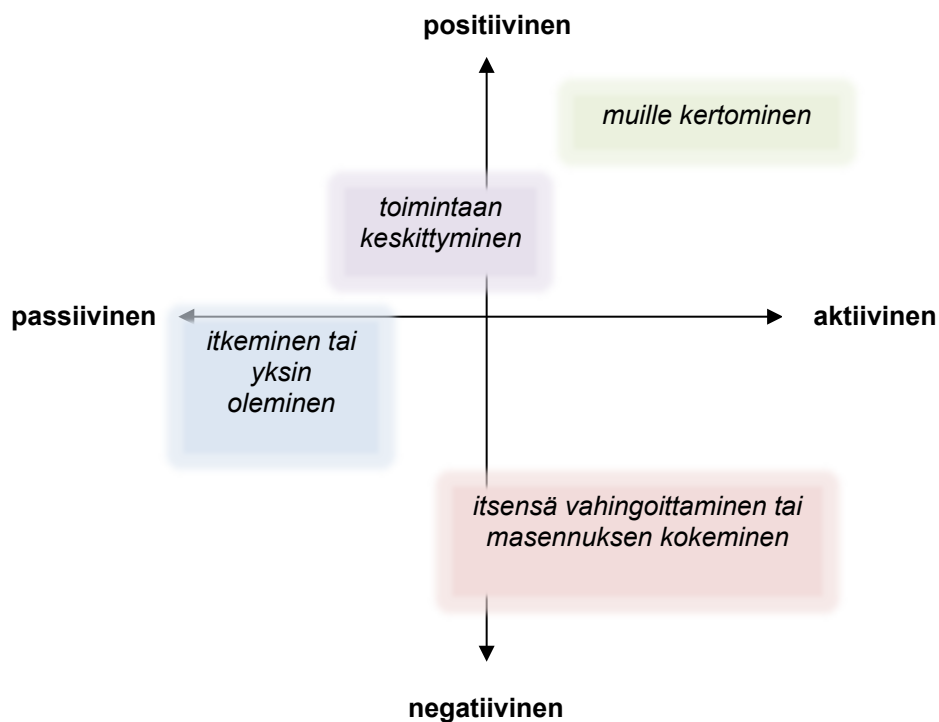
Taulukko 10 Erot yksinäisyyden muuttujissa ostrakismia kokevilla ja ei-kokevilla nuorilla

		Kuinka usein sinusta tuntuu tällaiselta?			
		Tunnen olevani osa kaveriporukkaa	Löydän seuraa, kun sitä tarvitsen tai haluan	Minulla on kaveri, jolle voin kertoa ihan mitä tahansa	Olen yksinäinen
Ei koe ostrakismia	Ka	0,74	0,76	0,71	1,07
	N	735	732	732	730
	Kh	0,80	0,78	1,05	0,85
	Md	1	1	0	1
	Järjestyslukujen keskiarvot	383,91	381,87	395,46	386,04
Kokee ostrakismia	Ka	2,24	2,21	1,93	2,34
	N	113	113	112	113
	Kh	1,06	0,99	1,46	1,01
	Md	2	2	2	2
	Järjestyslukujen keskiarvot	688,48	689,42	599,21	654,28

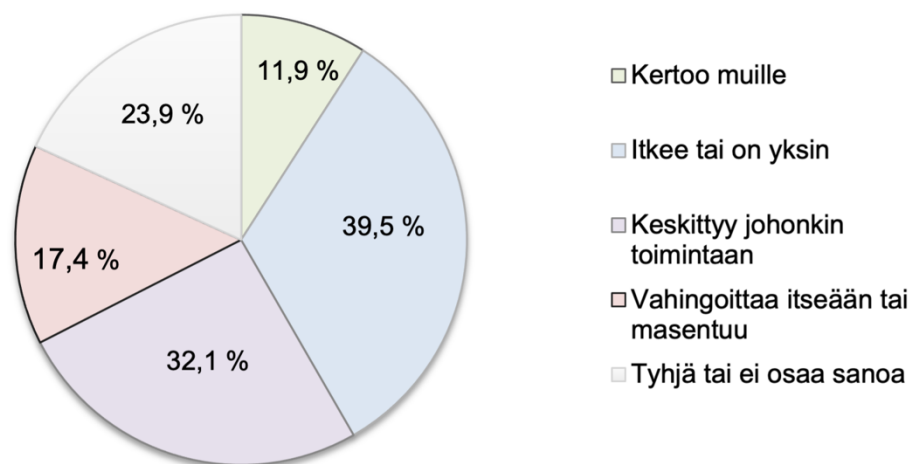
Kun tarkastellaan järjestyslukujen keskiarvoja, voidaan todeta ostrakismia kokevien nuorten saavaan suuremmat arvot jokaisen yksinäisyyden muuttujan kohdalla. Ero on nähtävissä myös mediaaniluvuista. Erot ovat melko samankokoisia jokaisessa muuttujassa, mutta suurin eroavaisuus on löydetävissä muuttujasta ”löydän seuraa, kun sitä tarvitsen tai halua”, jossa ostrakismia kokevat nuoret (N=113) ovat saaneet järjestyslukujen keskiarvoksi 689,42 ja puolestaan nuoret, jotka eivät koe ostrakismia (N=732), ovat saaneet järjestyslukujen keskiarvoksi 381,87. Tämän tuloksen pohjalta voidaan todeta ostrakismia kokevien nuorten tuntevan harvemmin olevansa osa kaveriporukkaa ( $U = 11697,5$ ,  $z = -13,15$ ,  $p = <.001$ ,  $r = 0,45$ ), löytävän harvemmin seuraa ( $U = 11252$ ,  $z = -13,30$ ,  $p = <.001$ ,  $r = 0,46$ ), omaavan harvemmin ystävän, jolle voi kertoa mitä tahansa asioita ( $U = 21201$ ,  $z = -9,04$ ,  $p = <.001$ ,  $r = 0,31$ ) sekä kokevan itsensä useammin yksinäiseksi ( $U = 14997$ ,  $z = -11,45$ ,  $p = <.001$ ,  $r = 0,39$ ) kuin ne nuoret, jotka eivät koe ostrakismia. Tulos on tilastollisesti merkitsevä, ja efektikoot voidaan tulkita keskikokoisiksi jokaisessa muuttujassa.

#### **5.4 Ostrakismia kokevien nuorten keinot selviytyä pahasta olost**

Tässä tutkimuskysymyksessä perehdytään ostrakismia kokeneiden nuorten (N = 109) keinoihin selviytyä tilanteista, joissa he kokevat pahaa oloa. Aineistolähtöisen teemoittelun jälkeen aineistosta oli löydetävissä yhteensä neljä teemaa. Teemat muodostuivat alla kuvatun nelikentän mukaisesti: ääripäiksi asettuivat positiiviset vs. negatiiviset keinot sekä aktiiviset vs. passiiviset keinot selviytyä pahasta olost. Vain muutaman nuoren vastaus pystyttiin suoraan asettamaan lähelle ääripäitä. Osa nuorista raportoi selviytymisen keinoja melko vähäsanaisesti sekä siten, että ne voitiin asettaa osittain sopiviksi useampaan kuin yhteen nelikentän luokkaan (18,32 %). Alla olevassa kuviossa kuusi on kuvattuna neljä aineistosta esille nousutta selviytymisen keinoa sijoitettuna nelikenttään siten, miten suurin osa teemaan kuuluvasta vastaajasta oli raportoinut kokevansa. Lisäksi kuviossa seitsemän on kuvattuna teemojen esiintyvyys aineistossa prosentiosuuksina. Näihin prosentiosuuksiin on sisällytetty myös ne vastaukset, jotka oli jätetty tyhjäksi (n = 23) tai joita ei koodattu, koska nuori ei tiennyt mitä tekee, kun on paha olla (n = 3). Yhteensä 83 vastausta siis teemoiteltiin. Tulokset esitetään lähtien liikkeelle nelikentän positiivisesta ääripäästä kohti negatiivista ääripäätä.



Kuvio 6 Teemojen esiintyminen nelikentässä



Kuvio 7 Ostrakismia kokeneiden nuorten keinot selvittää pahasta olost (N=109)

Positiivisiksi selviytymisen keinoiksi voitiin nähdä pahasta olost muille kertominen sekä siitä ylipääseminen mieluisan tai positiiviseksi luokiteltavan tekemisen avulla. 11,9 prosenttia nuorista raportoi suoraan kertovansa pahasta olost läheisilleen, kuten seurustelukumppanille



tai hyvälle ystävälle. Tämä teema asettui nelikenttään positiiviseksi ja aktiiviseksi keinoksi selvitä pahasta olost, sillä näissä vastauksissa korostui nuoren kyky ja halu käsitellä asia yhdessä muiden kanssa. Lisäksi tämän teeman vastauksissa korostui luottamuksen tarve – nuori koki voivansa uskoutua jollekulle, johon hän voisi luottaa ja tietäisi saavansa mahdollisesti myös ymmärrystä tilanteeseen. Näillä nuorilla voidaan siis olettaa olevan elämässään joku ihminen, johon on muodostunut luottamuksellinen suhde ja johon nuori kokee myös voivansa turvautua tarpeen tullen. Ystävien ja muiden läheisten lisäksi tällainen ihminen saattoi myös esimerkiksi olla terapeutti.

*”Puhun luotettavalle ja ymmärtäväiselle ystävälle.”*

Toinen positiiviseksi selviytymiskeinoksi luokiteltu teema oli pahan olon purkaminen tekemisen tai toiminnan kautta (32,1 %). Suurin osa tämän luokan vastauksista kuvaili passiivista tekemistä, kuten musiikin kuuntelua tai tv-sarjojen katsomista. Muutamassa vastauksessa kuvautui kuitenkin myös liikunnalliseen toimintaan turvautuminen, esimerkiksi juoksulenkillä käymiseen. Tässä teemaluokassa vastauksissa korostui etenkin se, että nuoren piti saada omat ajatukset muualle pois pahasta olost. Suurimmalla osalla tämä tapahtui kuuntelemalla tunnetilaan sopivaa musiikkia, katselemalla televisiota tai pelaamalla. Muutamassa vastauksessa mainittiin myös lemmikkieläinten silittäminen ja niiden kanssa ajan viettäminen. Nuoren kuvailemassa tekemisessä korostui nuorelle muutenkin elämässä mieluisten toimintojen toteuttaminen, joten teemaluokka voitiin asettaa positiiviseksi keinoksi pyrkiä pahasta olost eroon. Nelikentässä teemaluokka ei kuitenkaan asetu aivan positiivisen ääripäähän, sillä nuorten vastauksissa korostui kuitenkin se tosiasia, että toiminnan tuli olla keino paeta pahaa oloa pois sen sijaan, että nuori olisi pyrkinyt käsittelemään olotilaansa tai ymmärtämään sen alkuperiä. Tekemiseen turvautuminen toi nuorelle kuitenkin selvästi helpotusta pahan olon hetkeen ja auttoi palautumaan ikävästä tunnetilasta positiivisen toiminnan kautta.

*”Teen jotain, mistä nautin.”*

*”Juoksen ja huudan. Mieluiten samaan aikaan kunnes minulla ei ole enää energiaa murehtia. Seuraavana päivänä yritän löytää ratkaisua ongelmaan.”*

Viimeiset kaksi teemaluokkaa luokiteltiin negatiivisiksi. Kokonaisuudessaan teemaluokista suurimmaksi nousi näistä toinen: luokka, johon kuuluvat nuoret suhtautuivat pahaan oloon joko itkemällä tai olemalla yksin (39,5 %). Nämä vastaukset olivat suurimmaksi osaksi lyhyitä, yhden sana ”itken” vastauksia. Itkeminen voidaan kuitenkin nähdä vastauksista myös mieltä puhdistavana keinona eikä siten automaattisesti aina tarkoita negatiivista keinoa purkaa pahaa oloa, ja siksi teemaluokka asettui nelikentässä negatiivisen ja positiivisen rajalle. Negatiivisuutta kuitenkin korosti luokkaan kuuluvien nuorten vastauksissa ilmenevä turtumisen kokemus. Nuori halusi sulkeutua yksin, nukkua ja itkeä, kunnes olo helpottaa. Hän ei halunnut ajatella tai tehdä mitään, vaan toivoi ajan vievän pahan olon pois. Tähän luokkaan kuuluvilla nuorilla ei siis ollut muita keinoja pahasta olosta selviämiseksi kuin ”vain olla ja selviytyä”.

*”Ajattelen asiaa yksin puhumatta kenellekään. En haluaisi olla vaivaksi.”*

*”Makaan pimeässä ja yksin.”*

Viimeinen teemaluokka, itsensä satuttaminen tai masennuksen kokeminen, luokiteltiin selkeästi negatiiviseksi keinoksi. Tähän luokkaan kuului yhteensä 17,4 prosenttia nuorista. Näissä vastauksissa korostui toisaalta aktiivinen väkivalta itseään kohtaan, mutta myös hyvin vahvojen negatiivisten tunteiden, kuten masentuneisuuden ja itseinhon, läpikäyminen passiivisesti omassa mielessä. Itsensä satuttamisen keinoina raportoitiin eniten viiltelyä. Kahdeksassa vastauksessa ei oltu raportoitu viiltelyn lisäksi mitään muuta selviytymisen keinoa. Kahdessa vastauksessa oli mainittu myös itsemurha joko ajatuksen tasolla tai fyysisenä yrityksenä. Osassa vastauksista nuori raportoi ensin yrittävänsä pahan olon poistamiseksi muita keinoja, mutta saattaa tilanteen edetessä satuttaa itseään. Kahdessa vastauksessa mainittiin myös päihteyksiin turvautuminen sekä yhdessä pahaan oloon syömisen lopputuloksena oksentaminen. Tähän teemaluokkaan kuuluvat nuoret olivat selkeästi kamppailleet oloilansa kanssa jo useita kertoja aikaisemmin, ja heidän keinoistaan oli nähtävissä epätoivoa, lohduttomuutta sekä vahvaa avun tarvetta. Nämä nuoret eivät yksinkertaisesti löytäneet enää muita toimivia keinoja pahan olon poistamiseksi.

*”Olen vain täysin tyhjä. Joskus satutan itseäni.”*

## 6 Pohdinta

Pohdinta aloitetaan tarkastelemalla ensin tutkimuksen toteuttamiseen liittyviä kysymyksiä, kuten määrällisten ja laadullisten tutkimusmenetelmien etuja ja haittoja, kyselylomakkeen muodostamista ja siihen vastaamista sekä tutkimuksen eettisiä yksityiskohtia. Tämän jälkeen siirrytään käsittelemään tutkimuksen tuloksia erityisesti käytännön ja konkretian näkökulmista. Samalla pohdinnassa esitetään myös ehdotuksia jatkotutkimukselle sekä pohjataan tuloksia etenkin koulumaailmaan, jossa nuoret viettävät huomattavan suuren osan ajastaan.

### 6.1 Tutkimuksen luotettavuus

Anonyymia kyselytutkimusta voidaan yleisesti ottaen pitää melko luotettavana tapana kerätä dataa erityisesti sensitiivisten tutkimuskysymysten parissa. Ostrakismi, psyykinen hyvinvointi sekä yksinäisyyden kokemukset voidaan laskea hyvinkin sensitiivisiksi aiheiksi. Näin ollen voidaan ajatella, että nuoren on ollut mahdollisesti helpompi vastata todenmukaisesti nimettömänä. Yhtä tänä päivänä erityisesti mielenterveyden haasteisiin liitetään vahvaa yhteiskunnallista stigmaa, jolloin haasteiden myöntäminen saattaa aiheuttaa kokijalleen häpeää, epäonnistumisen tunnetta sekä pelkoa leimaantumisesta. On mahdollista, että esimerkiksi kasvotusten toteutetussa temahaastattelussa nuori olisi kokenut olonsa epämukavaksi. Lisäksi kyselytutkimus mahdollisti ostrakismin ja psyykkisen hyvinvoinnin tutkimisen melko laajalta näkökulmalta. Viisiportaiset vastausvaihtoehdot ovat nopeita sekä yksinkertaisia, ja niiden lisäksi lomakkeessa oli vain muutama avoin kysymys. Sähköinen vastausmuoto mahdollisti myös usean nuoren osallistumisen tutkimukseen, jolloin suurehko otanta parantaa myös huomattavasti tulosten tulkittavuuden sekä johtopäätösten luotettavuutta.

Itse kysymykset suunniteltiin yhdessä neljän Yle Uutisluokan nuoren kanssa. Näin on pystytty varmistamaan, että standardoitujen mittareiden ohella kysymystenasettelu on todellisuudessa myös ymmärrettävää nuorille itsellensä. Lisäksi nuorilla on ollut mahdollisuus vaikuttaa ja kertoa, mitä ja miten he arjessaan kokevat haasteita. Ulkopuolisen tutkijan voi olla vaikea asettautua nuoren näkökulmaan tietämättä lainkaan sitä maailmaa, jossa nuoret elävät. Nuorten osallisuus tekee lomakkeesta uniikin juuri siitä näkökulmasta, kuinka nuorten ääni on saatu esille nuorilta itseltään. Kun nuoren ymmärrys vastattavista kysymyksistä paranee, paranee myös tulosten luotettavuus.

Yksittäisissä avoimissa kysymyksissä muutama nuori oli raportoinut lomakkeen olleen liian pitkä. Lomake koostui kolmesta osiosta, joissa kahdessa ensimmäisessä oli useampi viisiportainen kysymys ja viimeisessä osiossa muutama avoin kysymys. Kuten edellä mainittu, viisiportaisiin kysymyksiin vastaaminen on näennäisesti nopeaa ja kysymyksenasettelua oli tarkasteltu nuorten näkökulmasta, mutta pitkien kyselylomakkeiden riskinä on myös se, että vastaaja kyllästyy. Tällöin vastaaminen saattaa jäädä kesken tai joihinkin kysymyksiin jätetään vastaamatta. Nuoret vastasivat kouluaikana lomakkeeseen, mikä parantaa vastaamisen sinnikkyyttä, mutta tästä huolimatta vastauksissa havaittiin melko paljon osittain tyhjiksi jääneitä osioita. Nuori oli siis vastannut vain osaan kysymyksistä. On syytä pohtia, onko vastaamattomuus mahdollisesti johtunut vaikeasta kysymyksenasettelusta, vastaamiseen kyllästymisestä tai siitä, että nuori ei ole kokenut mitään vastausvaihtoehtoa sopivana. Tyhjäksi jääneet kohdat eivät kuitenkaan merkittävästi vaikuttaneet tulosten ja johtopäätösten luotettavuuteen, sillä vastaamattomuudesta huolimatta otantakoko oli riittävän suuri muodostamaan yleistettäviä tuloksia.

Pääsääntöisesti otantakoko on ollut tämän tutkimuksen toteuttamiseksi tarpeeksi kattava, ja tulokset olivat tilastollisesti merkitseviä kaikissa tutkimuskysymyksissä. Kuitenkin vertailtaessa ostrakismia kokeneiden nuorten eroja psyykkisen hyvinvoinnin muuttujissa sukupuolien sekä ikäryhmittäin välillä tilastollisen merkitsevyyden heikkeneminen saattaa osittain selittyä turhan pienellä otoskoollla. Esimerkiksi joksikin muuksi sukupuolensa määrittäviä ja ostrakismia kokeneita nuoria oli vain 14, eivätkä otoskoot muissakaan sukupuolissa tai ikäryhmissä yltäneet yli sadan. Luonnollisesti tällöin myös tulosten yleistettävyys laskee. Kuitenkaan ostrakismijaottelun muuttaminen siten, että suurempi määrä nuoria olisi laskettu ostrakismia kokeviksi, ei olisi myöskään parantanut yleistettävyttä, sillä silloin puolestaan ostrakismin kokemus olisi mahdollisesti laskettu liian heikoista summamuuttujan pisteistä. Tällöin ostrakismin kokemusta ei olisi pystytty arvioimaan enää luotettavasti.

Tässä tutkimuksessa käytetyllä rajauksella ostrakismia kokeneeksi laskettiin ne nuoret, jotka olivat saaneet summamuuttujapisteiksi 14–28. Vastausten pisteytyskaalalla 0–4 tämä tarkoitti, että nuori oli vastannut jokaiseen seitsemään muuttujaan vähintään arvolla 2 tai vaihtoehtoisesti alempien arvojen esiintyessä jossakin muuttujassa esiintyi myös jossakin toisessa muuttujassa arvoja kolme tai neljä. Tämä varmisti tälle tutkimukselle tarpeellisen ostrakismin kokemisen vahvuuden vertailujen suorittamiseksi. Ihanteellisesti eri ryhmien välisiä vertailuja olisi mitattu suorittamalla varianssianalyysi, mutta normaalijakauman

puutosten vuoksi tässä tutkimuksessa päädyttiin käyttämään ei-parametrisiä vastineita varianssianalyysille. Tämä ei kuitenkaan merkittävästi vaikuttanut tutkimuksen toteuttamiseen.

Tutkimuksen toteutuksessa, analysoinnissa ja raportoinnissa on otettu huomioon tutkimuseettiset näkökulmat. Vastaaajien taustatiedoista on kerätty sukupuoli, ikä sekä asuinpaikkakunnan postinumero. Muita henkilötietoja ei ole kerätty ja vastaukset ovat tallentuneet täysin anonyymisti vain tutkivan tahon käyttöön. Vastauksien tarkastelussa sekä tulosten raportoinnissa tutkimuksen tekijän ei ole ollut mahdollista yhdistää vastauksia vastaajien henkilöllisyyteen. Vastaushetkellä nuorille on kerrottu vastausten sekä raportoinnin nimettömyydestä, ja tämä tieto on lukenut myös kirjallisena lomakkeen alussa. Nuorille on myös kerrottu, että tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja osallistumisen saa halutessaan keskeyttää. Lisäksi nuoret on ohjattu olemaan yhteydessä tutkijaan, jos heille herää kysymyksiä tutkimuksesta. Tutkijan sähköposti ja puhelinnumero ovat myös olleet esillä lomakkeen lopussa. SPSS-datamatriisissa vastaukset ovat olleet järjesteltyinä vastausajan antaman aikaleiman mukaan sekä tarvittaessa vastauksia on numeroitu juoksevan numeroinnin mukaisesti. Dataa on säilytetty tietoturvallisesti Turun yliopiston Microsoft OneDrive-palvelussa, josta se on poistettu tämän Pro gradu -tutkielman valmistumisen jälkeen.

## **6.2 Näkymättömyyden moninaiset muodot**

Ostrakismia voi kokea lukemattomin eri tavoin, ja usein sen läsnäolon voi havaita hyvinkin arkisissa kohtaamisissa (Williams 2011, 11). Tässä tutkimuksessa havaittiin nuorten kokevan eniten ostrakismin muodoista ulkopuolelle jäämistä sosiaalisista tapahtumista. Nämä nuoret eivät siis tule kutsutuksi niihin tilaisuuksiin, joiden voidaan olettaa olevan nuorille äärimmäisen merkityksellisiä. Vertaisryhmiin kuulumisen on tutkittu nuoruudessa olevan erityisen tärkeää, sillä näissä ryhmissä nuori rakentaa omaa identiteettiään, ja ulkopuolelle jääminen voi olla hyvin vahingollinen kokemus. (Blossom & Apsche 2013, 28). Lisäksi ostrakismin kokemisen muodoissa korostui myös kokemus keskustelutilanteissa huomiotta jäämisessä sekä tunne siitä, kuinka muut katsovat vain läpi. On sanomattakin selvää, kuinka vahingollista on kokemus siitä, että muut seisovat vieressäsi eivätkä vastaa, kommentoi tai oleta sinun olevan osallisena vuorovaikutuksessa. Kun ihminen huomaa, että muut eivät ota katsekontaktia tai välttelevät vastaamista, melko nopeasti herää epävarmuus omasta itsestään ja ostrakismin kohde saattaa lähteä etsimään itsestään ulkopuolelle sulkemiseen johtaneita

syitä (Williams 2001, 52). Nuoruudessa jo valmiiksi korostuvat esimerkiksi tarve muiden hyväksynnästä sekä oman itsensä persoonallisten ominaisuuksien tarkastelu – hylätyksi ja ulkopuolelle jäämisen lopputuloksena syntyvä ahdistus ja epävarmuus voivat entisestään lisätä nuoren kokemaa pahaa oloa. Esimerkiksi vertaisilta kaivatun hyväksynnän puuttuminen voi merkittävästi heikentää nuoren itsetuntoa, ja puolestaan heikomman itsetunnon on tutkitusti todettu aiheuttavan kivuliaampia reaktioita hylkäyksen kokemuksille (Onoda & ym. 2010; Özyazici & Kanak 2020, 485–486). Heikko itsetunto voi olla ongelma ystävyysuhteiden muodostamisessa, sillä heikon itsetunnon omaavat ihmiset eivät välttämättä tunne itseään tarpeeksi kyvykkäiksi toimimaan sosiaalisissa tilanteissa, mikä voi puolestaan johtaa ulkopuolelle jäämiseen ja ympäristöstä vieraantumiseen (Sakız & ym. 2021, 102).

Tässä tutkimuksessa havaittiin muunsukupuolisten kokevan verrattain enemmän ostrakismia kuin tyttöjen ja poikien. Tulos herättää väistämättä pohdintaa nuorten erilaisuuden hyväksynnästä. Sukupuolen moninaisuus on vasta viime vuosikymmenellä noussut isommin esille puheenaiheeksi, minkä jälkeen keskustelu useamman kuin kahden sukupuolen mahdollisuudesta on voinut vasta todellisuudessa alkaa. Nykyään erityisesti nuorten suosimat sosiaalisen median kanavat toimivat myös tiedon, kokemusten ja vertaistuen alustoina, mutta toisaalta nämä kanavat voivat sisältää myös paljon vihapuhetta, propagandaa sekä disinformaatiota. Seksuaali- ja sukupuoli vähemmistöjen tasa-arvon puolesta on kuitenkin yhä 2020-luvulla valtavasti työtä tehtävänä, sillä kyse on kokonaisten sukupolvien asenteiden muuttamisesta. Valitettavan usein sukupuolivähemmistöryhmiin kuuluvat ihmiset joutuvat leimautumisen kohteiksi ja heihin kohdistetaan vahvojakin ennakkoluuloja. Tämänkaltaisten stigmojen kantaminen toimii myös tutkitusti riskitekijänä ostrakismin kohteeksi joutumiselle (Williams 2001, 58).

Aikaisemman tutkimuksen (Jefferson & ym. 2023, 429) mukaan nuoruuden myöhäisemmässä vaiheessa vertaissuhteiden tullessa yhä suurempaan rooliin kasvaa myös nuorten kokema yksinäisyys. Vaikka ostrakismi ja yksinäisyys eivät ole synonyymejä keskenään, ja yksinäisyys tulee nähdä yhtenä ostrakismin seurauksista, voidaan todeta tämän tutkimuksen tuloksen ikäryhmien välisestä ostrakismin kokemuksesta olevan samassa linjassa aikaisemman tutkimuksen kanssa: toisen asteen opiskelijat kokivat enemmän ostrakismia kuin yläkoululaiset. Tähän tulokseen voidaan esimerkiksi etsiä syitä Suomen koulutusjärjestelmän nykyisestä malli. Yläkoulussa opiskellaan vielä luokkamuotoisesti, jolloin samalla luokalla olevat oppilaat viettävät jokaisen oppitunnin yhdessä, mikä voi edesauttaa ryhmäytymistä ja

tutustumista. Toisella asteella, erityisesti lukiassa, opiskelu on puolestaan kurssimuotoisempaa, jolloin samaa vuosikurssia opiskelevat nuoret päätyvät tyypillisesti eri oppitunneilla erilaisiin ryhmäkokoontumisiin. Tämä voi toisinaan vaikeuttaa ystäväpiirien löytymistä sekä etenkin läheisten ystävyysuhteiden muodostamista, sillä niiden hankkiminen jää pitkälti nuoren oman aktiivisuuden varaan. Tässä tutkimuksessa korostui ostrakismin muotona erityisesti sosiaalisista tapahtumista ilman kutsua jääminen, minkä takana voidaan ajatella olevan juuri ulkopuolelle jääminen toivotuista vertaisryhmistä.

Ostrakismi voi olla siitä vaikea aihe tuoda nuoren esille, sillä usein se on melko huomaamaton ulkopuolisille. Ostrakismiin ei liity fyysistä väkivaltaa tai sanallisia loukkauksia (Junttila 2018, 48). Vain kohde, jolle se on tarkoitettu, saattaa tunnistaa ne tilanteet, joissa katsekontaktia ei oteta tai puheenvuoroa ei anneta, vaikka fyysinen läsnäolo näennäisesti toteutuisikin. Tämänkaltaiset ostrakismin lähtötilanteet voivat aiheuttaa kokijalleen hämmennystä ja häpeää. Tyypillisesti kohde saattaa uskotella, että omat tunteet ovat vain kuvitelmaa, mutta tilanteiden saadessa toistuvuutta saattaa tilalle tulla ahdistusta, kun kohde alkaa etsiä toiminnan syytä itsestään. (Williams 2001, 11.) Tämänkaltaisissa tilanteissa nuori saattaa jäädä helposti ilman apua, sillä kynnys avun pyytämiseksi voi olla iso eivätkä välttämättä läheisetkään ihmiset tunnista taitavasti piilotettua sosiaalista hyljeksintää. Kuitenkin kuten kaikissa psyykkisten haasteiden ratkaisemisessa, myös ostrakismin uhrien aikainen avun löytäminen voidaan nähdä tärkeänä tukikeinona, jolla pystytään mahdollisesti välttämään tilanteen paheneminen.

### **6.3 Nuorten hyvinvoinnin uhkakuvat: mitä ostrakismi voi aiheuttaa?**

Kouluterveyskyselyistä voidaan huomata huolestuttavia trendejä: yksinäisyyden nousun lisäksi yhä useampi nuori kokee olevansa tarpeeton muille (THL 2023). Vaikka kouluterveyskyselyssä ei suoranaisesti mitata ostrakismin kokemusta nuorilla, voidaan esimerkiksi tarpeettomuuden kokemuksen ajatella olevan hyvä indikaattori myös ostrakismin havainnoimiselle. Tarpeettomuuden kokemuksen voidaan mieltää olevan hyvin lähellä myös oman olemassaolon merkityksettömyyden kokemusta, minkä puolestaan tiedetään olevan yksi vahvan ostrakismin seuraamuksista. Ostrakismin on tutkittu uhkaavan ihmisen neljää perustarvetta: kuulumisuuden tunnetta, itsetuntoa, tarvetta kontrolliin sekä tarvetta merkitykselliseen olemassaoloon (Williams 2001, 46). Näiden perustarpeiden toteutumisen on huomattu olevan merkityksellisiä erityisesti psyykkiselle hyvinvoinnille – näin ollen niiden

heikentyminen voi toimia huomattavana riskitekijänä mielenterveyden haasteille (Williams & Nida 2011, 73).

Tämän tutkimuksen tuloksena havaittiin ostrakismia kokevien nuorten raportoivan enemmän haasteita psyykkisessä hyvinvoinnissaan verrattuna niihin nuoriin, jotka eivät koe ostrakismia. Ostrakismia kokevat nuoret olivat siis alakuloisempia, raportoivat enemmän halukkuutta satuttaa itseään sekä suhtautuivat synkemmin omaan tulevaisuuteensa. Psyykkisen hyvinvoinnin kolmea muuttujaa vertailtiin niin sukupuolien kuin ikäryhmien sisällä ja tulokset olivat samassa linjassa taustatekijöistä riippumatta – ostrakismia kokevat nuoret kokivat merkitsevästi enemmän psyykkisen hyvinvoinnin haasteita. Tulos on linjassa aikaisempien tutkimusten kanssa (ks. Luku 2).

Tässä tutkimuksessa psyykkistä hyvinvointia mitattiin kolmella muuttujalla. Nämä kolme muuttujaa palvelivat tämän tutkimuksen tarkoitusta sekä olivat riittäviä määrittämään tutkimuksen rajaamassa kontekstissa ostrakismin tuomia haasteita mielenterveyteen. Kuitenkin masennusoireiden ja mielenterveyden haasteiden havainnoimiseen on kehitetty erilaisia standardoituja mittareita, joilla pystytään muodostamaan tätä tutkimusta laajempi näkökulma psyykkiseen terveyteen. Jatkossa olisi tärkeä tuoda nämä standardoidut mielialamittarit ostrakismin tutkimuksen kanssa yhteen, jotta pystytään luomaan syväluotoisempi katsaus ostrakismin vaikutuksesta esimerkiksi masennuksen syntymiseen.

Ostrakismin vaikutusta hyvinvointiin on tutkittu erityisesti aikuisten keskuudessa, mutta uutta tutkimustietoa tarvitaan etenkin nuorten osalta. Nuoret saattavat olla aikuisia herkempiä masennukselle mielen ollessa myrskyinen jo valmiiksi kasvun prosessissa, jolloin koetun ostrakismin vaikutukset, esimerkiksi siitä syntyvä yksinäisyys, saattavat näyttäytyä nuorilla aikuisia vahvempana. Lisäksi nuoret eivät välttämättä ole vielä pystyneet kehittämään itsellensä toimivia defenssimekanismeja sekä he voivat olla toiminnoissaan impulsiivisempia, mikä puolestaan voi johtaa radikaaleihin ja itsetuhoisiin keinoihin pahan olon helpottamiseksi. Tulevaisuuden tutkimuksen on tärkeä selvittää ostrakismin vaikutuksia mielenterveyteen sekä yksinäisyyteen etenkin niillä nuorilla, jotka raportoivat kokevansa voimakasta ostrakismia, sillä hylätyksi tulemisen kokemusten on tutkittu lisäävän väkivaltaisuutta (Syrjämäki & ym. 2017, 387). Koska ostrakismin kokemuksen on todettu kasvattavan riskiä antisosiaaliselle käytökselle, kuten rikollisuudelle ja aggressiivisuudelle (Kiuru & ym. 2024), nuorten hyvinvoinnin turvaamiseksi on myös tärkeä selvittää laajempaa kokonaiskuvaa siitä, kuinka moni nuori turvautuu itsetuhoisiin keinoihin ostrakismin



lopputuloksena. Ostrakismin kokemukset erityisesti pitkäkestoisina jättävät vahvoja jälkiä ja voivat saada esille mielenterveyden haasteiden lisäksi kostonhalua muita ihmisiä kohtaan (Lee 2006, 131). Tämänkaltaisten aggressiivisten käytösmallien yhdistäminen ostrakismin kokemukseen tarvitsee yhä paljon jatkotutkimusta erityisesti nuorten parissa, sillä tiedon lisääntyessä lisääntyy myös keinot ennakoida taustalla vaikuttavien syiden ymmärtämisen kautta.

Psykkisen hyvinvoinnin heikkenemisen lisäksi tässä tutkimuksessa havaittiin yksinäisyyden olevan vahvempaa ostrakismia kokevien nuorten parissa verrattuna niihin nuoriin, jotka eivät koe ostrakismia. Yksinäisyyttä mitattiin neljällä muuttujalla, jotka olivat kokemus kuuluvuudesta kaveriporukkaan, seuran löytäminen, läheisen ystävän olemassaolo sekä kokemus yksinäisyydestä. Jokaisessa muuttujassa ostrakismia kokevat nuoret erottuivat muista selvästi. Myös laajasti aikaisemmissa tutkimuksissa yksinäisyyden on tutkittu olevan yksi koetun ostrakismin seuraamuksista (Gökmen & Murat 2022, 3038; Lee 2006, 125–126; Sakız & ym. 2021, 102). Tämän Pro gradu -tutkimuksen tulosten voidaan siis todeta olevan samassa linjassa jo olemassa olevan tutkimustiedon kanssa myös tältä osin. Lisäksi kouluterveyskyselyt (THL 2023) ovat osoittaneet jo useamman vuoden ajan tasaisesti nousussa olevan yksinäisyyden kokemuksen suomalaisten nuorten parissa.

Robert Weiss (1973) jakaa yksinäisyyden kokemisen sosiaalisen yksinäisyyteen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen. Erityisesti sosiaalisen yksinäisyyden, eli vertaisryhmistä ulossulkemisen, on todettu nuorten keskuudessa olevan merkittävä riskitekijä esimerkiksi kiusaamisen kohteeksi joutumiselle (Acquah & ym. 2016, 327). Koska tässä tutkimuksessa havaittiin vahvimman ostrakismin kokemisen muodon olevan nuorilla sosiaalisista tapahtumista ulkopuolelle jääminen, on syytä pohtia, kokevatko nämä ilman kutsua jääneet nuoret ostrakismin seurauksena juuri sosiaalista yksinäisyyttä. Tämänkaltaisen ulkopuolelle sulkemisen ja sosiaalisen tuen puutteen voidaan todeta olevan suora hyökkäys mielenterveyttä vastaan (Lämsä 2011, 22). Puolestaan vahvan emotionaalisen yksinäisyyden, eli kaipuun läheisestä ystävästä, on tutkittu nuorten keskuudessa olevan yhteydessä korkeampaan riskiin joutua poliisikontaktiin (Kiuru & ym. 2024). Nämä edellä mainitut aikaisemmat tutkimustulokset sekä tämän tutkimuksen tulokset huomioon ottaen ostrakismin lisäksi myös yksinäisyyden voidaan todeta olevan kasvavissa määrin asia, joka tarvitsee tarkkailua nuorten keskuudessa. Yksinäinen nuori harvoin haluaa tuoda muille esille omaa yksinäisyyttään, mikä lisää entisestään läheisten merkitystä nuoren elämässä.

#### 6.4 Pahan olosta selviäminen ja nuoren tukeminen

Kyky selviytyä psyykettä uhkaavista tilanteista on yksilöllistä. Siinä missä yksi pääsee nopeasti yli vaikeastakin vastoinkäymisestä, saattaa toinen ahdistua ja sulkeutua pitkiksi ajoiksi. Ostrakismissa kohteen oma resilienssi voi vaikuttaa siis siihen, miten kohdatuista ostrakismitilanteista pääsee yli ja miten niihin ylipäätänsä suhtautuu. Hyvän resilienssin omaava nuori voi esimerkiksi puhua tunteistaan läheisilleen sekä osaa attribuoida ostrakismiin johtaneet syyt ulkoisiin tekijöihin. Puolestaan heikon resilienssin omaava nuori saattaa sulkeutua yksin omien ajatusten ja tunteiden pariin sekä voi etsiä itsestään syytä ostrakismin kokemiselle. (Williams 2001, 58–59.)

Tässä tutkimuksessa korostuivat yksin oleminen sekä itkeminen ostrakismia kokeneiden nuorten keinoina selviytyä pahasta olosta. Tulos on hyvin järkiselitteinen, sillä on ymmärrettävää, että vaikeat tunteet halutaan käsitellä omassa rauhassa yksityisesti. Itkeminen voi myös toimia ikään kuin mieltä puhdistavana toimintona, ja itkemisen jälkeen olotila saattaa huomattavasti helpottua. Kun pahaa oloa saa hetkellisesti purkaa yksin ilman pelkoa muiden reaktioista, saattaa sen syytä ja aiheuttajia olla helpompi ymmärtää kokonaisvaltaisemmin. Kuitenkin nämä nuoret ovat myös niitä nuoria, joilla on riski jäädä yksin murheittensa pariin. Näiden hiljaisten nuorten ahdinko voi jäädä huomaamatta niin vanhemmilta, opettajilta kuin terveydenhuollon ammattilaisilta eikä nuori välttämättä osaa tuoda tilannettaan esille ennen kuin se on jo kriisiytynyt – jos silloinkaan. Tässä tutkimuksessa vain vajaa 12 prosenttia ostrakismia kokeneista nuorista (N = 109) kertoi keskustelewansa muiden kanssa pahasta olostaan, mikä herättää kysymyksiä siitä, saavatko loput 88 prosenttia tarvitsemaansa tukea. Vaikka nuorella olisi itsellensä hyviä keinoja purkaa pahaa oloaan, avun saamisen turvaamiseksi olisi tärkeää, että nuorella olisi elämässään joku luotettavan ihminen, jolle uskoutua myös synkemmistä asioista.

Historia on opettanut useita kertoja sen, kuinka tuhoisiin tekoihin päätyvät ne nuoret, joiden pahaa oloa ei nähdä. Tässä tutkimuksessa havaittiin 17,4 prosentin ostrakismia kokevista nuorista (N = 109) turvautuvan itsensä satuttamiseen tai kokevan masennusta pahasta olosta yli pääsemiseksi. Kuten jo edellä mainittu, ostrakismin on tutkittu aiheuttavan kokijassaan aggressiivista ja antisosiaalista käytöstä, kun toteutumaton nähdyksi tulemisen tarve kasvaa riittävän suureksi (Gerber & Wheeler 2009, 481–482; Syrjämäki & ym. 2017, 386–387; Williams 2007, 428). Kuitenkin yhä vuonna 2023 erityisesti 8.–9. luokkalaisista tytöistä huomattavan suuri osa (45,2 %) raportoi kouluterveyskyselyssä tarvitseensa koulupsykologin

apua, mutta ei ollut sitä saanut (THL 2023). Tulos viittaa siihen, kuinka nykyinen terveydenhoitojärjestelmä ei välttämättä näyttäyty riittävänä kattamaan alati kasvavia mielenterveyden haasteita nuorilla. Jotta mieli pystyy välttämään akuutin hätätilan, tulee sitä hoitaa jo hyvissä ajoin sekä mahdollisesti ennakoiden. Kuitenkin uusimman kouluterveyskyselyn tulosten valossa tämä ei juurikaan näytä toteutuvan nuorten keskuudessa.

Jo yhdellä kuuntelijalla voi olla merkitystä. Yhdellä opettajalla, terapeutilla, ystävällä tai kenellä tahansa, joka näyttää välittävänsä, on merkitystä yksin jääneelle nuorelle. Koulu on merkittävä kasvuympäristö jokaiselle lapselle ja nuorelle. Siellä saatavalla, mahdollisimman monipuolisella sosiaalisella tuella on mahdollista vaikuttaa nuoren kokemaan näkymättömyyteen ja yksinäisyyteen positiivisesti. Koulussa on tarjolla erilaisia palveluita oppilaan tueksi, mutta myös yksittäisen opettajan rooli on suuri. Lyyra ja kumppanit (2016, 45) havaitsivat opettajien antavan eniten tukea juuri niille oppilaille, jotka tunsivat itsensä yksinäisiksi. Tämä kertoo opettajan kyvystä tunnistaa ja kohdata yksinäiset oppilaat sekä tarjota heille tukea. Opettajat ovat avainasemassa kouluympäristössä, sillä he voivat omalla toiminnallaan tukea esimerkiksi sosiaalisia suhteita koulussa. Kuitenkin on huomioitavaa, että yläkoulussa ja toisella asteella oppilaan ja opettajan välinen suhde on usein etäisempi kuin alakoulussa, jossa vielä yksi opettaja opettaa pääsääntöisesti kaikki päivän oppitunnit. Kun opettajat vaihtuvat pitkin päivää eri tunneilla, on lämpimän ja läheisen opettaja–oppilassuhteen luominen hankalampaa eikä luottamusta pystytä aina muodostamaan. Puolestaan ilman luottamusta ei myöskään synny avointa keskusteluilmapiiriä. Valitettavaa on, että nuoret kokevat enemmän yksinäisyyttä juuri koulussa kuin esimerkiksi kotona (van Roekel & ym. 2015, 920–921).

Opettajilta vaaditaan paljon, sillä he ovat avainasemassa havainnoimassa nuorta päivittäin. Kuitenkaan jatkuvasti hylätyksi tullut nuori ei aina tee pahaa oloaan näkyväksi muille, vaan osaa piiloutua, jolloin oireiden näkeminen vaikeutuu. Erityisen vaikeassa tilanteessa ovat opettajat ja oppilashuollon henkilökunta silloin, kun tilanne etenee niin pitkälle, että voidaan puhua koulua käymättömistä nuorista. Mitä enemmän nuori on poissa koulusta, sitä suuremmaksi kasvaa kynnyksensä palata tavalliseen kouluarkeen ja sitä vähäisemmiksi muuttuvat koulutusjärjestelmän tukikeinot. Ilman yhtäkään välittävää ihmistä nämä nuoret irtaantuvat vähintäänkin fyysistä vertaisryhmistä. Koulun lisäksi nuori tarvitsee tukea ystäviltään ja perheeltään. Nuorten syrjäytymisen lopettamiseksi nuoren on tärkeä saada tukea mahdollisimman monesta eri lähteestä mahdollisimman varhain, jotta yksinäisyyden haittavaikutukset saadaan kitkettyä (Lyyra & ym. 2016, 45). Liian usein pahoinvoinnin

huomataan olevan polarisoitunutta, ja ongelmat kasaantuvat yksittäisille nuorille. Näin ollen kouluhenkilökunnan, huoltajien ja oppilashuollon moniammatillinen tuki ja tiivis yhteistyö ovat merkittävässä asemassa nuoren kokonaisvaltaisen tuen toteuttamisessa. (Berg & ym. 2011, 178–179.)

Nykypäivän opettajan tehtävänä on paljon muutakin kuin vain opettaa oppiaineita – opettajalla on mahdollisuus rakentaa oppilaaseen merkityksellinen suhde, auttaa selviämään negatiivisista tunteista sekä parantaa oppilaan osallisuutta. Koulun ja opettajien tehtävänä on myös kehittää lasten ja nuorten tunnetaitoja, harjoittaa sosiaalisia taitoja sekä tuoda apu oppilaan luokse, jotta yksinäistä oppilasta pystytään tukemaan. Oppimisympäristöt, joissa tehdään tilaa vuorovaikutukselle, hyväksytään erilaisuus sekä tarjotaan vastavuoroista tukea taistelevat nuorten yksinäisyyttä vastaan. Nuori, joka oppii ymmärtämään erilaisia sosiaalisia tarpeita sekä erilaisia tapoja olla sosiaalinen, pystyy omalla toiminnallaan tukemaan kuuluvuutta yhteisöön. (Jefferson & ym. 2023, 432.)

Ostrakismi tutkimus tarvitsee yhä jatkuvuutta tulevaisuudessa. Erityisesti nuorten keskuudessa jatkotutkimusta tarvitaan selvittämään vahvan ostrakismin vaikutuksia nuoren elämään ja hyvinvointiin. Koska pitkäkestoisen ja voimakkaan ostrakismin on tutkittu olevan erityisen vahingollista mielenterveydelle (Williams & Nida 2011, 73), on ensisijaisen tärkeä selvittää nuorten keinoja selviytyä pahasta olost, jotta voidaan muodostaa laajempaa kokonaiskuvaa esimerkiksi siitä, kuinka moni nuori turvautuu näinä hetkinä väkivaltaisiin keinoihin. Mielenterveyden haasteiden laajentuessa tutkimuksen ei tule myöskään rajoittua vain nuoriin, vaan myös nuoruuden rajalla olevat alakouluikäiset, noin 10–12-vuotiaat lapset, ovat tarpeellinen kohde tutkimukselle. Lisäksi Suomen palvelujärjestelmä ja laajemmassa näkökulmassa myös koko suomalainen yhteiskunta hyötyy kattavasta ostrakismin tutkimuksesta, jotta ulkopuolisuuden aiheuttamiin haasteisiin osataan vastata tarvittavalla suuruudella sekä muodostaa toimivia ennakoititapoja pahoinvoinnin polarisoitumisen estämiseksi. Kuten kaikessa tutkimuksessa, myös ostrakismia oireilevien lasten ja nuorten tapauksissa syy–seuraussuhteiden ymmärtäminen alkaa aina perustavanlaatuisesta taustatekijöiden kartoituksesta.

## Lähteet

- Acquah, E. O., Topalli, P.-Z., Wilson, M. L., Junntila, N., Niemi, P. M. 2016. Adolescent loneliness and social anxiety as predictors of bullying victimisation. *International Journal of Adolescence and Youth* 21(3), 320–331.
- Akkuş Çutuk, Z. 2021. Emotional Expressivity, Loneliness and Hopelessness Relationship in Adolescents. *International Journal of Psychology and Educational Studies* 8(2), 51–60.
- Bagir, A., Emre, O., Cumurcu, B., & Ulutas, A. 2020. The Relationship Between Social Exclusion (Ostracism) and Internet Addiction of Adolescent Girls. *Research in Pedagogy* 10(1), 50–65.
- Baumeister, R. F. & Leary, M. R. 1995. The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human Motivation. *Psychological bulletin* 117(3), 497–529.
- Berg, N., Huurre, T., Kiviruusu, O., & Aro, H. 2011. Nuoruusiän huono-osaisuus ja sen kasautumisen yhteys kuolleisuuteen. *Seurantatutkimus 16-vuotiaista nuorista. Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti* 48(3), 168–181.
- Blossom, P., & Apsche, J. 2013. Effects of Loneliness on Human Development. *International Journal of Behavioral and Consultation Therapy* 7(4), 28–29.
- Buelow, M. T. & Wirth, J. H. 2017. Decisions in the face of known risks: Ostracism increases risky decision-making. *Journal of Experimental Social Psychology* 69, 210–217.
- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. *Vastapaino*.
- Gerber, J. & Wheeler, L. 2009. On Being Rejected: A Meta-Analysis of Experimental Research on Rejection. *Association for Psychological Science* 4(5), 468–488.
- Gökmen, A. & Murat, Y. 2022. Psychological Maltreatment and Loneliness in Adolescents: Social Ostracism and Affective Experiences. *Psychological Reports* 125(6), 3028–3048.
- Hawes, D. J., Zadro, L., Fink, E., Richardson, R., O'Moore, K., Griffiths, B., Dadds, M. R., & Williams, K. D. 2012. The effects of peer ostracism on children's cognitive processes. *European Journal of Developmental Psychology* 9(5), 599–613.
- Heiskanen, T. 2011. 150 puhelinumeroa, mutta ei ketään, kelle soittaa. Teoksessa T. Heiskanen & L. Saaristo (toim.) *Kaiken keskellä yksin – Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot*. PS-kustannus, 77–95.

- Hiilamo, H. 2011. Yksin asuvien kokemuksia masennuksesta toipumisesta. Teoksessa T. Heiskanen & L. Saaristo (toim.) *Kaiken keskellä yksin – Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot*. PS-kustannus, 97–109.
- Jefferson, R., Barreto, M., Verity, L., & Qualter, P. 2023. Loneliness During the School Years: How It Affects Learning and How Schools Can Help. *Journal of School Health* 93(5), 428–435.
- Junttila, N. 2015. *Kavereita nolla: lasten ja nuorten yksinäisyys*. Tammi.
- Junttila, N. 2018. *Kaiken keskellä yksin: aikuisten yksinäisyydestä*. Tammi.
- Kiilakoski, T. 2012. Koulu nuorten näkemänä ja kokemana. *Opetushallitus*, 5–67.
- Kiuru, N., Salmela-Aro, K., Laursen, B., Vasalampi, K., Beattie, M., Tunkkari, M. & Junttila, N. 2024. Profiles of Loneliness and Ostracism During Adolescence: Consequences, Antecedents, and Protective Factors. *Child Psychiatry & Human Development*.  
<https://doi.org/10.1007/s10578-024-01664-8>
- Krause-Parello, C. A. 2008. Loneliness in the School Setting. *The Journal of School Nursing* 24(2), 66–70.
- Kurtelius, T., & Kumpulainen, K. 2022. Yksinäisyyden kokemisen muutokset nuoreksi kasvamisen polulla. *Kasvatus & Aika* 16(4), 80–100.
- Latina, D., Goreis, A., Sajko, P., & Kothgassner, O. D. 2023. Does Being Ignored on WhatsApp Hurt? A Pilot Study on the Effect of a Newly Developed Ostracism Task for Adolescents. *Journal of Clinical Medicine* 12, 2056, 1–13.
- Lee, I. J. 2006. Collective Ostracism Among Youth in Korea. Teoksessa C. Daiute, Z. Beykont, C. Higson-Smith & L. Nucci (toim.) *International Perspectives on Youth Conflict and Development*. Oxford University Press, 124–138.
- Lenhard, W. & Lenhard, A. 2002. Computation of effect sizes. *Psychometrica*.  
[https://www.psychometrica.de/effect\\_size.html](https://www.psychometrica.de/effect_size.html). (Luettu 20.4.2024.)
- Lyyra, N., Junttila, N., Tynjälä, J., & Välimaa, R. 2019. Nuorten yksinäisyys on yhteydessä lisääntyneeseen oireiluun ja lääkkeiden käyttöön. *Lääkärilehti* 74(32), 1670–1675.
- Lyyra, N., Välimaa, R., Leskinen, R., Kannas, L., & Heikinaro-Johansson, P. 2016. Koululaisten yksinäisyys. *Kasvatus* 47(1), 34–47.
- Lämsä, A-L. 2011. Mitä tarkoitamme nuorten masennuksella? Teoksessa A-L. Lämsä (toim.) *Mieli maasta – masentuneen nuoren kohtaaminen ja tukeminen*. PS-kustannus, 14–29.
- Müller, K., & Lehtonen, J. 2016. Yksinäisyys, aivot ja mieli. Teoksessa J. Saari (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Gaudeamus oy, 73–95.

- Nezlek, J., Wesselmann, E., Wheeler, L., & Williams, K. D. 2012. Ostracism in Everyday Life. *American Psychologist* 16(2), 91–104.
- Nummenmaa, L. 2009. Käyttäytymistieteiden tilastolliset menetelmät. Tammi.
- Onoda, K., Okamoto, Y., Nakashima, K., Nittono, H., Yoshimura, S., Yamawaki, S., Yamaguchi, S. & Ura, M. 2010. Effects of trait self-esteem on social pain by ostracism and activation of anterior cingulate cortex. *Clinical Neurophysiology* 121(7), e34.
- Poulsen, J. R., & Carmon, A. F. 2015. Who Would Do That? A Theory-Based Analysis of Narratives of Sources of Family Ostracism. *The Journal of Social Psychology* 155(5), 452–470.
- van Roekel, E., Scholte, R., Engels, R., Goossens, L., & Verhagen, M. 2015. Loneliness in the Daily Lives of Adolescents: An Experience Sampling Study Examining the Effects of Social Context. *Journal of Early Adolescence* 35(7), 905–930.
- Rudert, S. C., Möring, J. N. R., Kenntemich, C., & Büttner, C. M. 2023. When and why we ostracize others: Motivated social exclusion in group contexts. *Journal of Personality and Social Psychology* 125(4), 803–826.
- Sakız, H., Mert A. & Sarıçam, H. 2021. Self-esteem and perceived social competence protect adolescent students against ostracism and loneliness. *Journal of Psychologists and Counsellors in Schools* 31, 94–109.
- Schneider, F. M., Zwillich, B., Bindl, M. J., Hopp, F. R., Reich, S., & Vorderer, P. 2017. Social Media Ostracism: The Effects of Being Excluded Online. *Computers in Human Behavior* 73, 385–393.
- Smart Richman, L. & Leary, M. R. 2009. Reactions to Discrimination, Stigmatization, Ostracism, and Other Forms of Interpersonal Rejection: A Multimotive Model. *Psychological Review* 116(2), 365–383.
- Syrjämäki, A. H., Lyyra, P., & Hietanen, J. K. 2017. Yksin jääminen satuttaa: katsaus kokeelliseen ostrakismitutkimukseen. *Psykologia* 52(5), 376–390.
- Taskinen, S. 2001. Mitä tarkoitetaan lasten ja nuorten syrjäytymisellä? Teoksessa S. Taskinen (Toim.), ”Huono ennuste”: Mitä on lasten ja nuorten syrjäytyminen? *Stakes: Aiheita-monistesarja* 10/2001, 4–15.
- Terveyden ja hyvinvoinnin laitos (THL). 2023. Kouluterveyskysely. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyntulokset>. (Luettu 5.1.2024.)

- Tiikkainen, P. 2011. Yksinäisyys teorioiden valossa. Teoksessa T. Heiskanen & L. Saaristo (toim.) *Kaiken keskellä yksin – Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot*. PS-kustannus, 59–76.
- Timeo, S., Riva, P. & Paladino, M. P. 2019. Dealing with social exclusion – An analysis of psychological strategies. Teoksessa S. Rudert, R. Greifeneder, & K. D. Williams (toim.) *Current directions in ostracism, social exclusion and rejection research*. New York: Routledge, 65–81.
- Timeo, S., Riva, P., & Paladino, M. P. 2020. Being Liked or Not Being Liked: A Study on Social-Media Exclusion in a Preadolescent Population. *Journal of Adolescence* 80(1), 173–181.
- Weiss, R. 1973. *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. The MIT Press, Massachusetts Institute of Technology.
- Wesselmann, E., Wirth, J., Pryor, J., Reeder, G., & Williams, K. D. 2013. When Do We Ostracize? *Social Psychology and Personality Science* 4(1), 108–115.
- Williams, K. D. 2001. *Ostracism: The Power of Silence*. New York: Guilford Press.
- Williams, K. D. 2007. Ostracism. *Annual Review of Psychology* 58(1), 425–452.
- Williams, K. D., Forgas, P., von Hippel, W., & Zadro, L. 2005. The Social Outcast: An overview. Teoksessa K. D. Williams, P. Forgas, & W. von Hippel (toim.) *The Social Outcast: Ostracism, Social Exclusion, Rejection and Bullying*. Psychology Press, 1–16.
- Williams, K. D., & Nida, S. A. 2011. Ostracism: Consequences and Coping. *Current Directions in Psychological Science* 20(2), 71–75.
- Wolf, W., Levordashka, A., Ruff, J. R., Kraaijeveld, S., Lueckmann, J.-M., & Williams, K. D. 2015. Ostracism Online: A Social Media Ostracism Paradigm. *Behavior Research Methods* 47(2), 361–373.
- Özyazici, K., & Kanak, M. 2020. The Relationship Between Social Ostracism and Friendship Quality and False Identity in Secondary School students. *Research in Pedagogy* 10(2), 476–489.



## Liitteet

### Liite 1. Kyselylomake

**Miten nuorilla menee?** Tällä kertaa siitä eivät kysele pelkästään aikuiset vaan nuoret itse. Tutkimus on suunniteltu ja toteutettu sekä tullaan vielä kevään aikana analysoimaan, tulkitsemaan ja raportoimaan yhdessä nuorten, YLEn Uutisluokan ja Sekasin porukan sekä Turun yliopiston tutkijaryhmän kesken. Kerro siis muille nuorille, miten sinulla menee, miltä sinusta tuntuu ja mistä unelmoit. Tulokset analysoidaan nimettöminä, käsitellään täysin luottamuksellisesti ja raportoidaan siten, ettei vastauksiasi voida muiden joukosta mitenkään tunnistaa.

#### Kaverisuhteista, yksin olemisesta ja muiden huomiosta

**1. Kuinka usein sinusta tuntuu tällaiselta? Valitse sinuun parhaiten sopiva vaihtoehto.**

Tunnen olevani osa kaveriporukkaa ei koskaan ----- harvoin ---  
 -- joskus ----- usein ----- aina  
 Löydän seuraa kun sitä tarvitsen tai haluan ei koskaan -----  
 harvoin ----- joskus ----- usein ----- aina  
 Minulla on kaveri, jolle voin kertoa ihan mitä tahansa ei  
 koskaan ----- harvoin ----- joskus ----- usein ----- aina  
 Olen yksinäinen ei koskaan ----- harvoin ----- joskus -----  
 usein ----- aina

**2. Oletko mieluummin yksin vai seurassa? Valitse seuraavista se vaihtoehto (a, b, c, d, e) joka sopii sinuun useimmiten.**

- Olen mielelläni muiden ihmisten seurassa.
- Viihdyn enimmäkseen muiden seurassa, mutta joskus haluan olla yksin.
- Pidän yhtä paljon seurasta ja yksinolosta.
- Viihdyn enimmäkseen yksin, mutta joskus kaipaen seuraa.
- Olen mielelläni yksin.

**3. Millainen olo sinulla on, kun olet viettänyt aikaa suuressa ihmisjoukossa? Valitse seuraavista se vaihtoehto (a, b, c, d, e) joka sopii sinuun useimmiten.**

- Tunnen itseni hyvin energiseksi ja innostuneeksi.
- Ihan mukava ja vireä olo.
- Ihan tavallinen olo.
- Kaipaen vastapainoksi ehkä lyhyen rauhallisemman hetken.
- Tunnen itseni väsyneeksi ja haluaisin olla aivan yksin.

4. **Toivotko, että voisit lähteä ihan yksin jonnekin kauas kaikista muista?** Valitse seuraavista se vaihtoehto (a, b, c, d, e) joka sopii sinuun useimmiten.

- a) Erittäin usein
- b) Usein
- c) Joskus
- d) Harvoin
- e) En koskaan.

5. **Yleensä muut oppilaat.. Valitse sinuun parhaiten sopiva vaihtoehto.**

.. katsovat lävitseni kuin minua ei olisi olemassakaan  
 ei koskaan ----- harvoin ----- joskus ----- usein ----- aina  
 .. jättävät minut keskusteluissa huomiotta  
 ei koskaan ----- harvoin ----- joskus ----- usein ----- aina  
 .. eivät vastaa viesteihini  
 ei koskaan ----- harvoin ----- joskus ----- usein ----- aina  
 .. eivät halua viettää kanssani aikaa  
 ei koskaan ----- harvoin ----- joskus ----- usein ----- aina  
 .. eivät kutsu minua erilaisiin tilaisuuksiin tai tapahtumiin  
 ei koskaan ----- harvoin ----- joskus ----- usein ----- aina  
 .. eivät kerro minulle asioista  
 ei koskaan ----- harvoin ----- joskus ----- usein ----- aina  
 .. kohtelevat minua kuin olisin näkymätön  
 ei koskaan ----- harvoin ----- joskus ----- usein ----- aina

6. **Miten usein sinusta tuntuu tällaiselta?** Valitse sinuun parhaiten sopiva vaihtoehto.

Nautin siitä, että ympärilläni on paljon uusia ihmisiä  
 ei koskaan ----- harvoin ----- joskus ----- usein ----- aina  
 Nolestumisen pelko saa minut välttämään joidenkin asioiden suorittamista tai puhumista toisille ihmisille.  
 ei koskaan ----- harvoin ----- joskus ----- usein ----- aina  
 Vältän tekemisiä, joissa olen huomion keskipisteenä  
 ei koskaan ----- harvoin ----- joskus ----- usein ----- aina  
 Haluaisin kadota paikalta tai muuttua näkymättömäksi  
 ei koskaan ----- harvoin ----- joskus ----- usein ----- aina

7. **Mikä on parasta, mitä kavereiden kanssa voi tehdä?**

(avoin)-----  
 -----

\_\_\_ Minulla ei ole kavereita

8. **Missä mieluiten vietät aikaasi?**

(avoin)-----  
 -----

**Tunteista ja ajatuksista itseä ja muita kohtaan**

**1. Minkälainen mieliala sinulla on viime viikkoina ollut?**

Valitse vaihtoehto (a, b, c, d, e) joka parhaiten sopii sinuun

- a) melko valoisa ja hyvä
- b) ei alakuloinen eikä surullinen
- c) jonkin verran alakuloinen ja surullinen
- d) jatkuvasti alakuloinen ja surullinen olo
- e) olen niin masentunut ja alavireinen, etten kestä enää.

**2. Miten suhtaudut omaan tulevaisuuteesi?** Valitse vaihtoehto

(a, b, c, d, e) joka parhaiten sopii sinuun

- a) toiveikkaasti
- b) en toivottomasti
- c) se tuntuu minusta melko masentavalta
- d) minulla ei ole siltä mitään odotettavaa
- e) se tuntuu täysin toivottomalta.

**3. Oletko seuraavista väittämistä samaa vai eri mieltä?**

Valitse sinuun parhaiten sopiva vaihtoehto

Opettajani ovat kiinnostuneita siitä, mitä minulle kuuluu ja miten minulla menee

täysin eri mieltä ----- eri mieltä ----- siltä väliltä -----  
samaa mieltä ----- täysin samaa mieltä

Vanhempani ovat kiinnostuneita siitä, mitä minulle kuuluu tai miten minulla menee?

täysin eri mieltä ----- eri mieltä ----- siltä väliltä -----  
samaa mieltä ----- täysin samaa mieltä

Kaverini ovat kiinnostuneita siitä, mitä minulle kuuluu tai miten minulla menee

täysin eri mieltä ----- eri mieltä ----- siltä väliltä -----  
samaa mieltä ----- täysin samaa mieltä

En halua päästää muita ihmisiä liian lähelle itseäni.

täysin eri mieltä ----- eri mieltä ----- siltä väliltä -----  
samaa mieltä ----- täysin samaa mieltä

Jos kertoisin avoimesti tunteistani ja ajatuksistani, tulisin torjutuksi.

täysin eri mieltä ----- eri mieltä ----- siltä väliltä -----  
samaa mieltä ----- täysin samaa mieltä

Ihmiset eivät pidä antamiaan lupauksia.

täysin eri mieltä ----- eri mieltä ----- siltä väliltä -----  
samaa mieltä ----- täysin samaa mieltä

Näen toisten silmistä, millaisia ihmisiä he oikeasti ovat.

täysin eri mieltä ----- eri mieltä ----- siltä väliltä -----  
 samaa mieltä ----- täysin samaa mieltä

Muiden tulisi ymmärtää ajatukseni ilman, että minun on niistä  
 heille erikseen kerrottava.

täysin eri mieltä ----- eri mieltä ----- siltä väliltä -----  
 samaa mieltä ----- täysin samaa mieltä

Joskus on valehdeltava saadakseen sen, mitä haluaa.

täysin eri mieltä ----- eri mieltä ----- siltä väliltä -----  
 samaa mieltä ----- täysin samaa mieltä

Silloin kun suutun, on ihan sama kuka jää jalkoihin tai  
 loukkaantuu.

täysin eri mieltä ----- eri mieltä ----- siltä väliltä -----  
 samaa mieltä ----- täysin samaa mieltä

Elämässä tärkeintä on saada, mitä haluaa.

täysin eri mieltä ----- eri mieltä ----- siltä väliltä -----  
 samaa mieltä ----- täysin samaa mieltä

Tekemäni virheet johtuvat siitä, että olen joutunut huonoon  
 seuraan.

täysin eri mieltä ----- eri mieltä ----- siltä väliltä -----  
 samaa mieltä ----- täysin samaa mieltä

Muut yrittävät haastaa kanssani riitaa.

täysin eri mieltä ----- eri mieltä ----- siltä väliltä -----  
 samaa mieltä ----- täysin samaa mieltä

Ihmisiin ei kannata luottaa, koska kaikki kuitenkin aina  
 valehtelevat.

täysin eri mieltä ----- eri mieltä ----- siltä väliltä -----  
 samaa mieltä ----- täysin samaa mieltä

Ihan sama kuinka paljon yritän, koska epäonnistun joka  
 tapauksessa.

täysin eri mieltä ----- eri mieltä ----- siltä väliltä -----  
 samaa mieltä ----- täysin samaa mieltä

On parempi satuttaa muita ennen kuin he ehtivät satuttaa  
 sinua.

täysin eri mieltä ----- eri mieltä ----- siltä väliltä -----  
 samaa mieltä ----- täysin samaa mieltä

#### **4. Kuinka usein..**

Pääset helposti yli sinua kohdanneista ikävistä tapahtumista  
 ja vastoinkäymisistä?

en koskaan ----- harvoin ----- joskus ----- usein ----- aina

Stressaavat tilanteet ja tapahtumat kuormittavat sinua kovasti?

en koskaan ----- harvoin ----- joskus ----- usein ----- aina

Sinulla on tunne, ettet oikeastaan välitä siitä, mitä ympärilläsi tapahtuu?

en koskaan ----- harvoin ----- joskus ----- usein ----- aina

Haluaisit satuttaa itseäsi?

en koskaan ----- harvoin ----- joskus ----- usein ----- aina

Sinusta tuntuu, että tunteesi ja ajatuksesi ovat aivan sekaisin?

en koskaan ----- harvoin ----- joskus ----- usein ----- aina

Et syö niin hyvin kuin sinun mielestäsi pitäisi

en koskaan ----- harvoin ----- joskus ----- usein ----- aina

Pelkäätkö tekeväsi jotakin väärää tai pahaa

en koskaan ----- harvoin ----- joskus ----- usein ----- aina

Haluaisit kostaa muille sen, että he loukkaavat sinua

en koskaan ----- harvoin ----- joskus ----- usein ----- aina

Olet tyytymätön vartalooosi

en koskaan ----- harvoin ----- joskus ----- usein ----- aina

Jätät syömättä, jotta laihtuisit

en koskaan ----- harvoin ----- joskus ----- usein ----- aina

Sanot tai teet asioita, joita kadut myöhemmin

en koskaan ----- harvoin ----- joskus ----- usein ----- aina

Saat muilta mukavaa palautetta siitä, miltä näytät tai mitä olet tehnyt

en koskaan ----- harvoin ----- joskus ----- usein ----- aina

### **Elämäsi tärkeät ihmiset**

#### **1. Kuka tai ketkä ovat elämäsi tärkeimpiä ihmisiä? Miksi juuri he?**

(avoin )-----  
-----

\_\_\_ Elämässäni ei ole ketään tärkeää ihmistä

#### **2. Kuunteletko aikuisten neuvoja? Jos, niin keiden ja miksi juuri heidän?**

(avoin )-----  
-----

\_\_\_ En kuuntele

**3. Ketä ihailet tai pidät esikuvanasi? Miksi?**

(avoin )-----  
-----

\_\_\_ En ketään

**4. Keihin luotat niin paljon, että uskallat kertoa heille omista tärkeistä asioistasi? (Rastita kaikki sopivat kohdat)**

- vanhempiini
- ystäviini
- opettajiin
- koulun muihin ammattilaisiin kuten psykologiin, kuraattoriin, lääkäriin, terveydenhoitajaan, jne.
- muihin aikuisiin
- eniten käyttämäni nettiyhteisöön
- muihin, kehen \_\_\_\_\_
- en keneenkään

**5. Mitä teet, jos sinulla on paha olla?**

(avoin )-----  
-----

\_\_\_ Minulla ei ole koskaan paha olla

**Kerro vielä**

.. minä vuonna olet syntynyt? alasvetovalikko sopivalla haarukalla

.. sukupuolesi 1) tyttö 2) poika 3) joku muu 4) en halua vastata

.. postinumerosi (tyhjä tila viidelle merkille)

**1. Mikä on elämäsi paras asia? Miksi?**

(avoin)-----  
-----

\_\_\_ Ei mikään

**2. Mitä somea käytät eniten? Miksi?**

(avoin)-----  
-----

\_\_\_ En käytä mitään somea

**3. Mitä tube-tilejä seuraat eniten? Miksi?**

(avoin)-----  
-----

\_\_\_ En käytä tube-tilejä

**4. Mikä on suurin unelmasi tai tavoitteesi?**

(avoin)-----  
-----

\_\_\_ Minulla ei ole unelmia eikä tavoitteita

**Kiitos!**

*Jos haluat vielä kertoa jotakin, voit kirjoittaa sen tähän*

(avoin)-----  
-----

**Tutkimukseen liittyvissä kysymyksissä voit halutessasi olla yhteydessä:**

Turun yliopiston apulaisprofessori Niina Junttilaan sp.  
[niina.junttila@utu.fi](mailto:niina.junttila@utu.fi), puh. 050 337 9487