



KAVEREITA NOLLA – LASTEN JA NUORTEN YKSINÄISYYS

Yksinäisyysfoorumi 2015

PhD. Niina Juntila, dosentti (kasvatuspsykologia, tilastomenetelmät)

Oppimistutkimuksen keskus, Opettajankoulutuslaitos & Lapsi- ja nuorisotutkimuskeskus, Turun yliopisto



Yksinäisyys on negatiivinen psyykinen tila, jossa ihminen kokee ahdistusta määrällisesti tai laadullisesti puutteellisista ihmissuhteista

- Yksinäisyys vrt. yksin oleminen. Yksinäisyys on suhteellisen riippumaton todellisista sosiaalisista verkostoista ja fyysisistä välimatkoista (e.g. Fromm-Reichmann, 1959; Weiss, 1973; Peplau, Russell, Rokach, Margalit).
- Yksinäisyys on kokemuksena aina epämiellyttävä ja ahdistava. Sekä yksinäisyys että yksin eläminen heikentävät psyykkistä ja fyysistä terveyttä; yksinäisyys kuitenkin huomattavasti enemmän (Cacioppo, 2014).
- Sosiaalinen yksinäisyys syntyy verkostojen puutteesta; emotionaalinen yksinäisyys läheisen ja tärkeän ihmissuhteen puuttumisesta (Weiss, 1973; Junttila, 2010).
- Lapsen kasvaessa (7/10/12v.) geneettisen perimän osuus (60/54/17) yksinäisyyden variaatiossa vähenee, ympäristötekijöiden (4/12/41) kasvaa (Bartels, et al. 2008).





Miksi juuri minä?

- ✓ Tilannetekijät (esim. muutot ja koulunvaihdot),
- ✓ Koettu erilaisuus (ihonväri, kulttuuri, seksuaalinen suuntautuneisuus),
- ✓ Heikot sosiaaliset ja/tai sosiokognitiiviset taidot, sosiaalinen maine (vaikeus tulkita toisten tunteita ja aikomuksia, torjutuksi tai kiusatuksi tuleminen),
- ✓ Lapsuudessa koettu kaltoinkohtelu (esim. turvattomat kiintymyssuhteet, huomiotta jättäminen, väkivalta perheessä) ja
- ✓ Perityt ominaisuudet sekä opitut käyttäytymisen mallit.





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

“Jos sais valita, niin mielummin ottaisin, et joku vaikka hakkais mua, mut silti mulla olis joku kaveri, kun tän, ettei kukaan edes huomaa mua. Mä luulen, ettei mun luokkalaiset ees muista mun nimeä. Tai no. Tiedän. Kun nyt just kävi niin..” *(12-vuotiaan pojan haastattelu)*



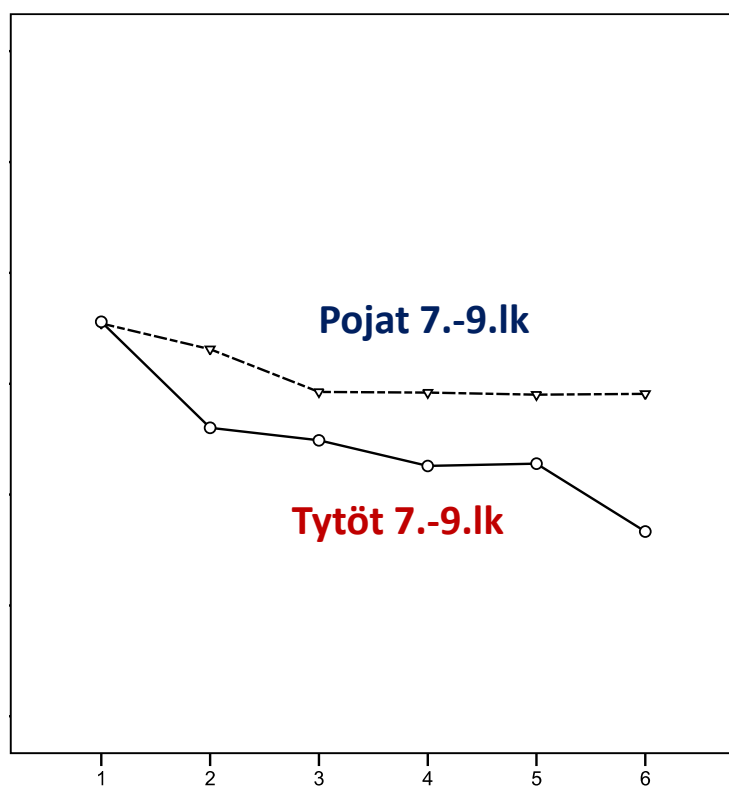
”En jaksa tällaista elämää. Yksinäisyys tuntuu niin pahana kipuna ettei sitä voi edes sanoiksi luoda. Mä en osaa kertoa muille miltä musta tuntuu, koska kukaan ei ymmärrä. Mua oksettaa, mutta mitään ei tule ulos. Joka aamu vain mietin, että mitä järkeä tässäkin on. Mä olen käytännössä kuollut jo aikoja sitten, joten mitä väliä sillä enää on mitä mä elämälläni teen.”

”Yksinäisyys tuntuu siltä, että jos katoaisi maailmasta kukaan ei huomaisi. Yksinäisenä tuntee itsensä näkymättömäksi ja tarpeettomaksi.”

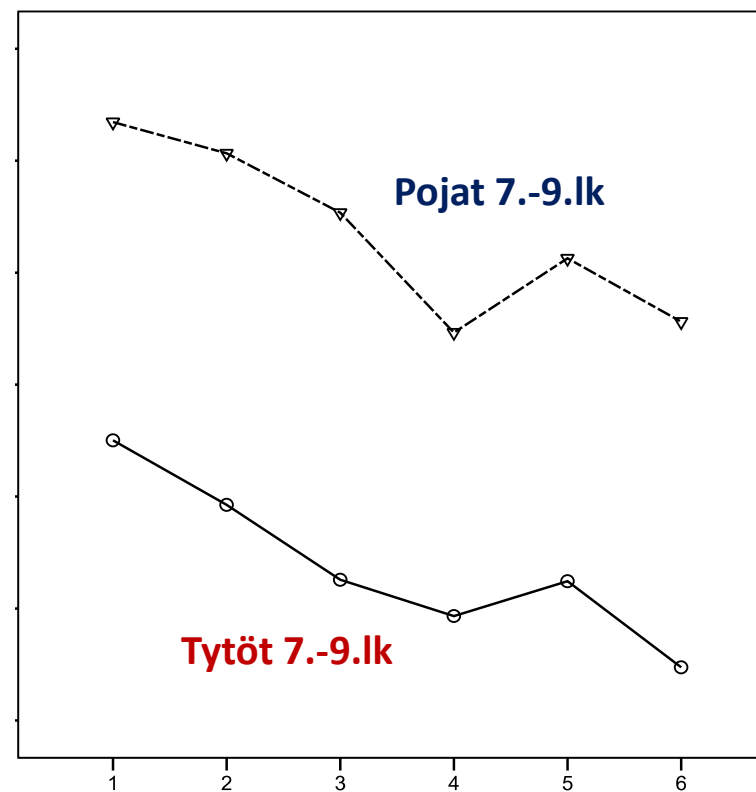




Yläkouluikäisten tyttöjen ja poikien sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys



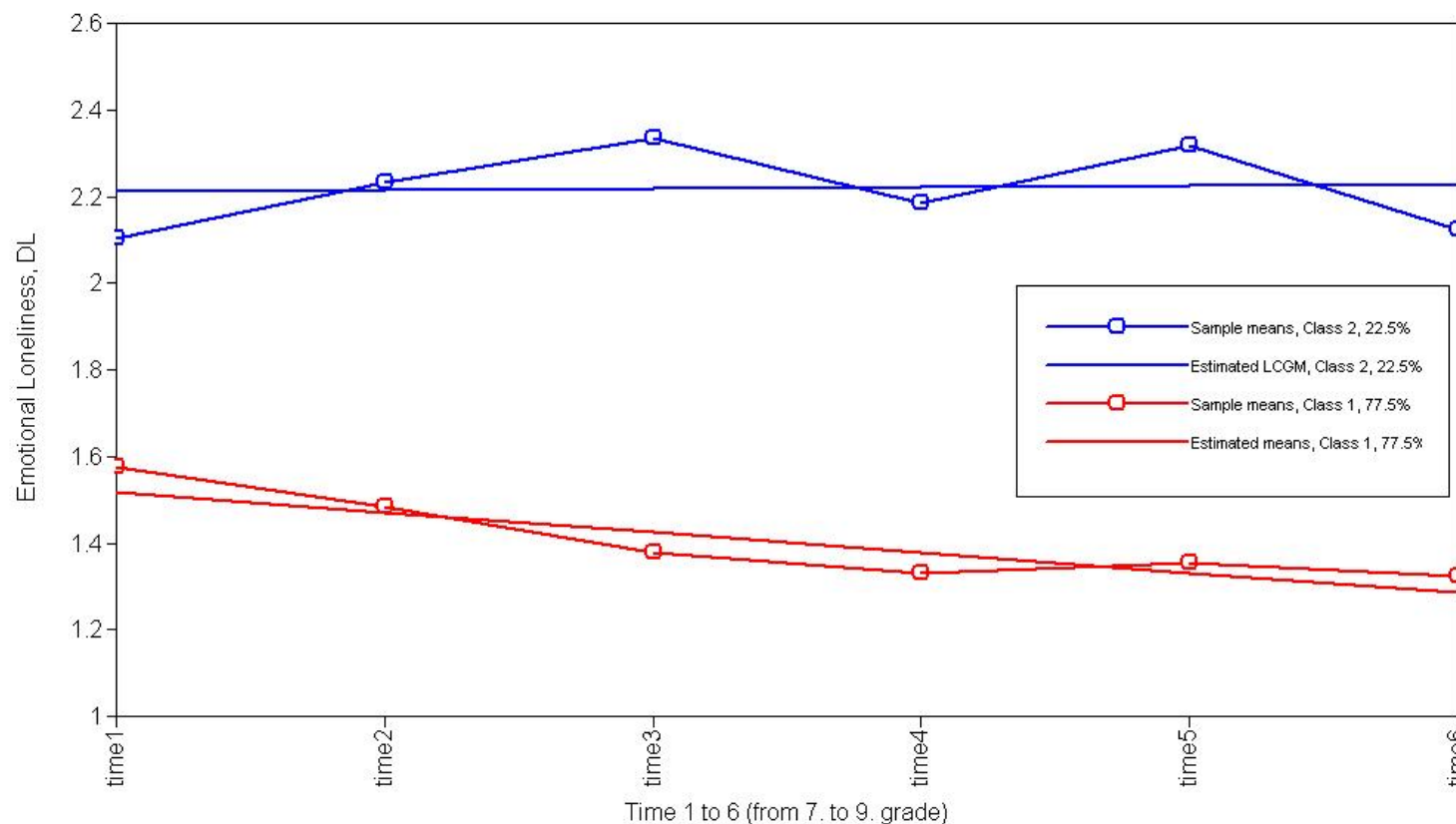
Sosiaalinen yksinäisyys



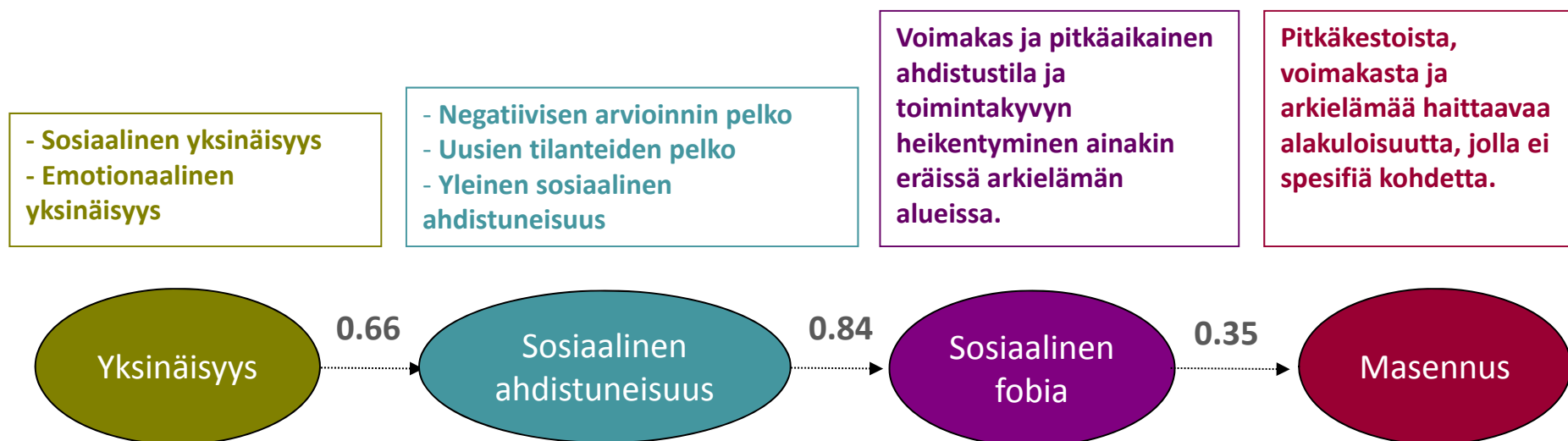
Emotionaalinen yksinäisyys



HS-kyselyyn vastanneista yksinäisistä aikuisista 32 % oli ollut yksinäinen jo lapsena ja 56 % jo teini-iässä (Junttila, Kainulainen & Saari (2015) Mapping the lonely landscape).



”Minun yksinäisyyteni on sitä, etten enää yksinkertaisesti jaksa. En haluaisi luovuttaa kesken kaiken, mutta olen taas ihan helvetin väsynyt kaikkeen, ja tuntuu, ettei millään ole sittenkään lopulta mitään merkitystä. Ehkä se on sitä, että olen aina ollut yksinäinen ja jotenkin alitajunnassa tiedän, että tulen sitä kai aina olemaankin.”



- ✓ *"Noin vuosi sitten ysillä minulla todettiin masennus, jonka pääsyyinä luultavasti yksinäisyys. Pidin itseäni huonona ihmisenä, johon kukaan ei halua tutustua. Kaikki näytti harmaalta, enkä jaksanut enää olla ihmisille ystävällinen, koska en saanut minkäänlaista vastakaikua."*
- ✓ *"Yksinäisyys sai aikaan eristäytymistä ja itsesyytöksiä, jotka johtivat masennukseen, ahdistus- sekä paniikkihäiriöön ja jatkuvaan itsetuhoisuuteen."*



- "Ei minulla ole selviytymisneuvoja. Itse vain vaivuin yksinäisyyteen. Annoin periksi kun oli helpompi olla yksin kuin pettyä jatkuvasti. Mitä pieni lapsi osaa tehdä kun kukaan ei huomaa että on yksin. Siinä vain kasvaa ympärille muuri ja sen sisällä voi kuvitella olevansa suojassa haavoilta."

- "En tiedä, olen sanaton. On tyrmistyttävää miten epäoikeudenmukaista elämä on toisille. En ole valinnut syntyä koulukiusatuksi ja syrjityksi. Silti minun on ollut pakko kulkea tämä tie. Ymmärrän hyvin niitä, jotka ovat päättäneet elämänsä oman käden kautta. Itselläni ei ole ollut uskallusta siihen, vaikka halua on ollut kymmenenvuotiaasta lähtien."



Turun yliopisto
University of Turku

Yksinäisyys on voimakkaasti eriarvoistava ja yhteiskunnallisesti kallis asia, jonka vähentämiseksi on olemassa ratkaisukeinoja

Tutkimusten pohjalta yksinäisyyttä voidaan vähentää:

- Vahvistamalla yksinäisen sosiaalisia ja sosiokognitiivisia taitoja.
- Vaikuttamalla muiden asenteisiin, yksinäisten huomioimiseen ja vastavuoroisuuteen.
- Lisäämällä yksinäisen sosiaalisten kontaktien mahdollisuuksia.
- Pyrkimällä muuttamaan yksinäisen negatiivisia ajattelumalleja.

niina.junttila@utu.fi

