

Yksinäisyyden ja ostrakismin riski- ja suojaavia tekijöitä

* **Tutkittua tietoa tiiviisti** on Right to Belong -konsortion tuottama tutkimukseen perustuva käytännönläheinen tietokooste käyttöösi. Tämä tietokooste pohjautuu seuraavaan tutkimusartikkeliin:

Kiuru, N., Salmela-Aro, K., Laursen, B., Beattie, M., Vasalampi, K., Tunkkari, M., & Junntila, N. (2024). Profiles of loneliness and ostracism during adolescence: Consequences, antecedents, and protective factors. Child Psychiatry & Human Development.



Ostrakismi tarkoittaa tahallista tai tahatonta sulkemista ulkopuolisuuteen. Yksinäisyys ja ostrakismi ovat erityisen satuttavia kokemuksia nuoruudessa, kun ihmisellä on suuri tarve tulla vertaisten hyväksymäksi. Nuoruus onkin kriittinen vaihe yksinäisyyden kokemusten ja yksinäisyyden negatiivisten seurausten minimoimiselle. Tätä varten on välttämätöntä ymmärtää ilmiöiden taustalla vaikuttavia tekijöitä.¹

Sosiodemografisia, yksilöllisiä ja ympäristöön liittyviä riskitekijöitä

Teini-ikäiset **pojat kokevat** tyttöjä enemmän emotionaalista yksinäisyyttä (=läheisen ja tärkeän ihmissuhteen puuttuminen), kun taas samanikäiset **tytöt enemmän** sosiaalista yksinäisyyttä (=sosiaalinen piiri pienempi kuin toivoisi)^{2 3 4}. **Sosioekonomisella asemalla** on huomattu olevan yhteys yksinäisyyteen: köyhempien ja matalammin koulutettujen vanhempien lapset kokevat enemmän yksinäisyyttä kuin varakkaampien ja korkeasti koulutettujen^{5 6 7 8}.

Temperamentilla on myös havaittu olevan vaikutusta yksinäisyyden kokemuksiin: esimerkiksi osa ihmisistä kaipaa luontaisesti enemmän tai läheisempiä ihmissuhteita kuin toiset. Tämä piirre yhdistettynä esimerkiksi vähäiseen ulospäinsuuntautuneisuuteen ja taipumukseen kokea negatiivisia tunteita (=runsas negatiivinen emotionaalisuus) voi nostaa nuoren riskiä pitkittyneeseen sosiaaliseen yksinäisyyteen¹.

Suojaavia tekijöitä

Tutkimuksen perusteella jotkin **temperamenttiin** liittyvät tekijät voivat suojata nuorta yksinäisyyden kokemuksilta. Yksi tällainen ominaisuus on vahva **tahdonalainen itsesäätely**¹. Tahdonalainen itsesäätely tarkoittaa esimerkiksi kykyä kohdentaa tarkkaavuutta ja suunnitella toimintaa. Vahva tahdonalainen itsesäätely on yhteydessä myös parempaan **tunteiden ja käytöksen säätelyyn**¹.

Prososiaaliset taidot (=toisia hyödyttävä ja toisen huomioiva, empaattinen käytös) voivat myös suojata nuorta yksinäisyydeltä ja ostrakismilta¹. **Sosiaaliset taidot** ylipäättään helpottavat ihmissuhteiden muodostamista ja ylläpitämistä sekä auttavat kohtaamaan niissä vastaan tulevia haasteita. Lisäksi sosiaaliset taidot sekä onnistumisten myötä kehittyvä luottamus omiin vuorovaikutustaitoihin auttavat nuorta osallistumaan yhteisön ja erilaisten ryhmien toimintaan.^{9 10 11 12}

Myös **itsetunnolla** näyttää olevan merkitystä, etenkin sosiaaliselta yksinäisyydeltä suojaavana tekijänä¹. Heikko itsetunto voi heikentää vuorovaikutustilanteiden laatua ja saada nuoren tulkitsemaan vuorovaikutustilanteita itselle epäedullisesti¹³.

Lisäksi **läheiset suhteet vanhempiin ja opettajiin** näyttäytyvät tutkimuksen valossa suojaavina tekijöinä nuorelle. Aikuisilta saatu runsas tuki voi siis auttaa suojaamaan nuorta yksinäisyydeltä ja ostrakismilta.¹



Yksinäisyydeltä suojaavia tekijöitä

- vahva tahdonalainen itsesääätely (hyvät tunteiden ja käytöksen säätelytaidot)
- hyvät sosiaaliset ja prososiaaliset taidot
- hyvä itsetunto
- läheiset suhteet vanhempiin ja opettajiin
- korkea sosioekonominen asema ja vanhempien korkea kouluttautuneisuus

Lue lisää: www.righttobelong.fi

¹ Kiuru, N., Salmela-Aro, K., Laursen, B., Beattie, M., Vasalampi, K., Tunkkari, M., & Junntila, N. (2024). Profiles of loneliness and ostracism during adolescence: Consequences, antecedents, and protective factors. *Child Psychiatry & Human Development*.

² Maes M., Vanhalst J., van den Noortgate W., & Goossens L. (2017). Intimate and relational loneliness in adolescence. *J Child Fam Stud* 26:2059–2069

³ Ribeiro, O., Freitas, M., Rubin, K. H., & Santos, A. J. (2022). Loneliness profiles in adolescence: association with sex and social adjustment to the peer group. *J Child Fam Stud* 32(4):1204–1217

⁴ Acquah, E. O., Topalli, P.-Z., Wilson, M. L., Junntila, N., & Niemi, P.M. (2016) Adolescent loneliness and social anxiety as predictors of bullying victimization. *Int J Adolesc Youth* 21:320–331

⁵ von Soest, T., Luhmann, M., & Gerstorf, D. (2020). The development of loneliness through adolescence and young adulthood: Its nature, correlates, and midlife outcomes. *Dev Psychol* 56(10):1919–1934

⁶ Schinka, K.C., van Dulmen, M.H.M., Mata, A.D., Bossarte, R, & Swahn, M. (2013). Psychosocial predictors and outcomes of loneliness trajectories from childhood to early adolescence. *J Adolesc* 36:1251–1260

⁷ Hawthorne, G. (2008). Perceived social isolation in a community sample: its prevalence and correlates with aspects of peoples' lives. *Soc Psychiatry Psychiatr Epidemiol* 43:140–150

⁸ Madsen, K.R., Holstein, B.E., Damsgaard, M.T., Rayce, S.B., Jespersen, L.N., & Due, P. (2019). Trends in social inequality in loneliness among adolescents 1991–2014. *J Public Health* 41:e133–e140

⁹ Heinrich, L.M., & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: a literature review. *Clin Psychol Rev* 20(6):695–718

¹⁰ Sakiz, H., Mert, A., & Sarıçam, H. (2021). Self-esteem and perceived social competence protect adolescent students against ostracism and loneliness. *J Psychol Couns Sch* 31(1):94–109

¹¹ Gedviliene, G. (2014). The case of Lithuania and Belgium: teachers and students' social competence. *Eur Sci J* 10:181–294

¹² Giromini, L., de Campora, G., Brusadelli, E., D'Onofrio, E., Zennaro, A., Zavattini, G.C., & Lang, M. (2016). Validity and reliability of the interpersonal competence questionnaire: empirical evidence from an Italian study. *J Psychopathol Behav Assess* 38:113–123

¹³ Robinson, S.L., O'Reilly, J., & Wang, W. (2013). Invisible at work: an integrated model of workplace ostracism. *J Manag* 39:203–231