



Turun yliopisto  
University of Turku

## *Kävereitä nolla*

*- kun kukaan ei huomaa*



**PhD. Niina Juntila, kasvatuspsykologian apulaisprofessori**

Opettajankoulutuslaitos, Kouluhyvinvoinnin erikoistumiskoulutus,  
Oppimistutkimuksen keskus, Lastenpsykiatrian tutkimuskeskus, SOTE-Akatemia

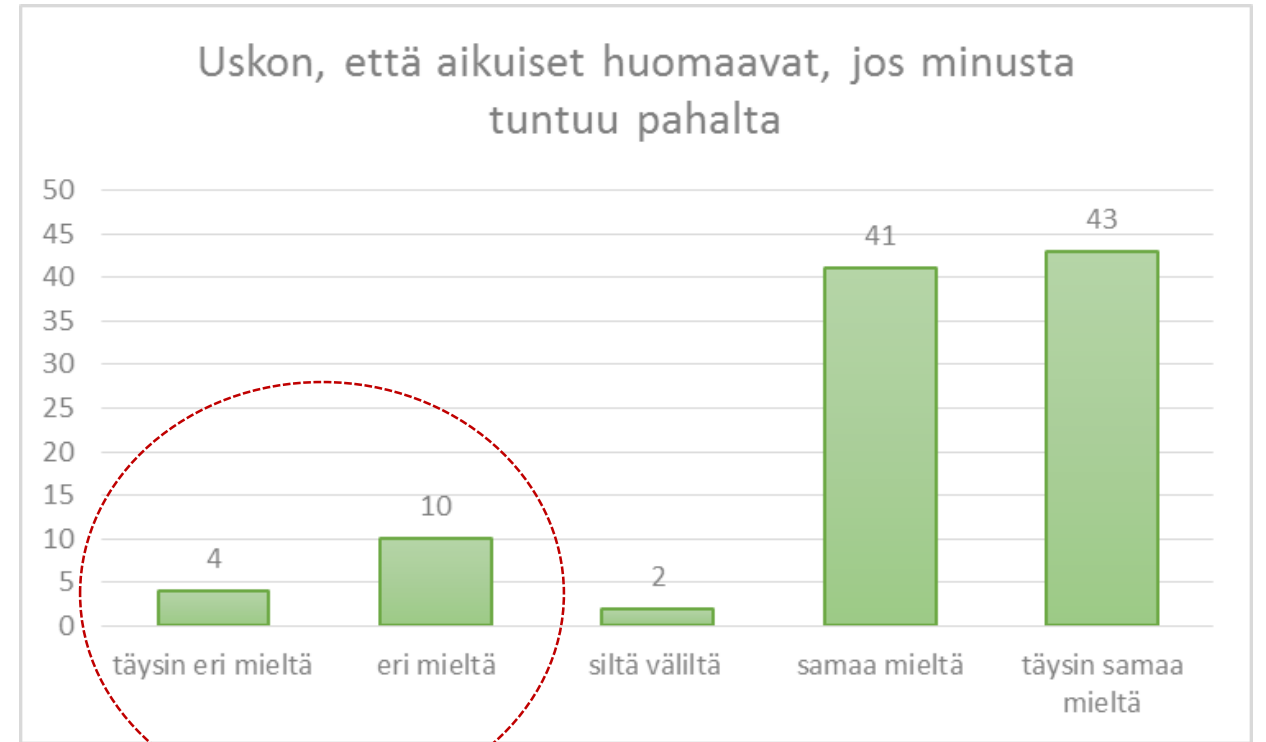
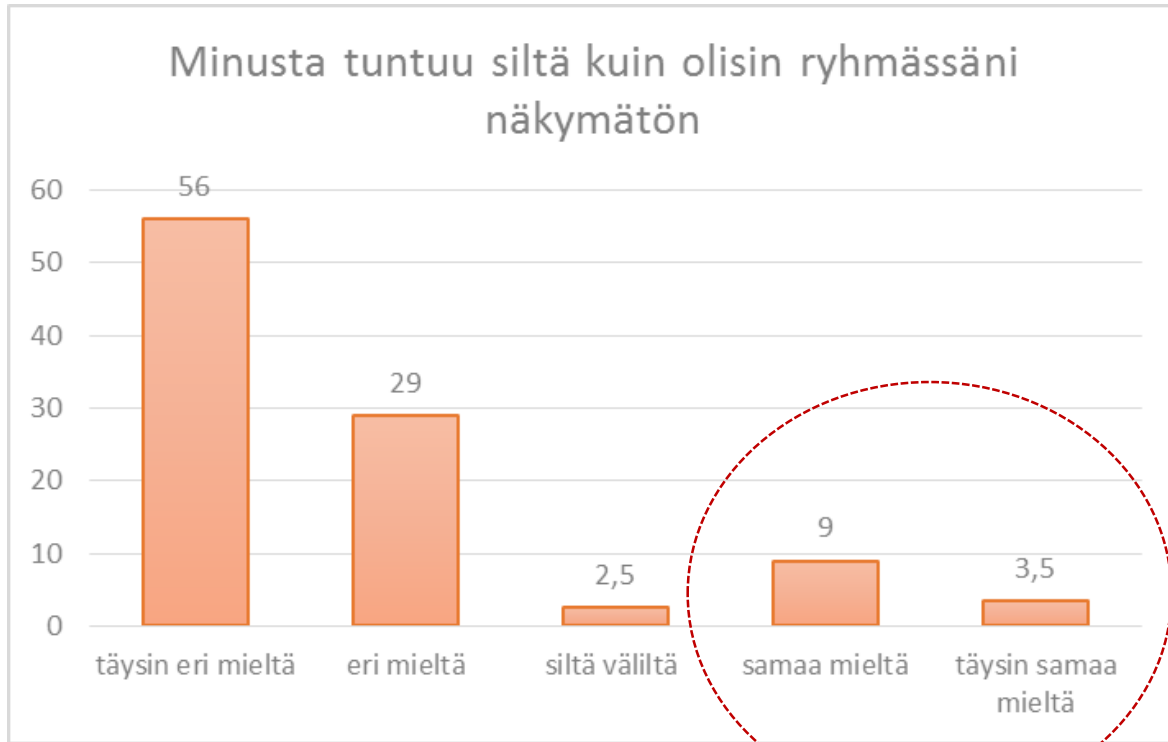
***niina.junttila@utu.fi***



“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 jaksakaan kattella mua. Mä elän tässä maailmassa 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)





**12,5 %** lapsista koki olevansa ryhmässään näkymätön. **14 %** lapsista ajatteli, etteivät aikuiset huomaa hänen pahaa oloaan.



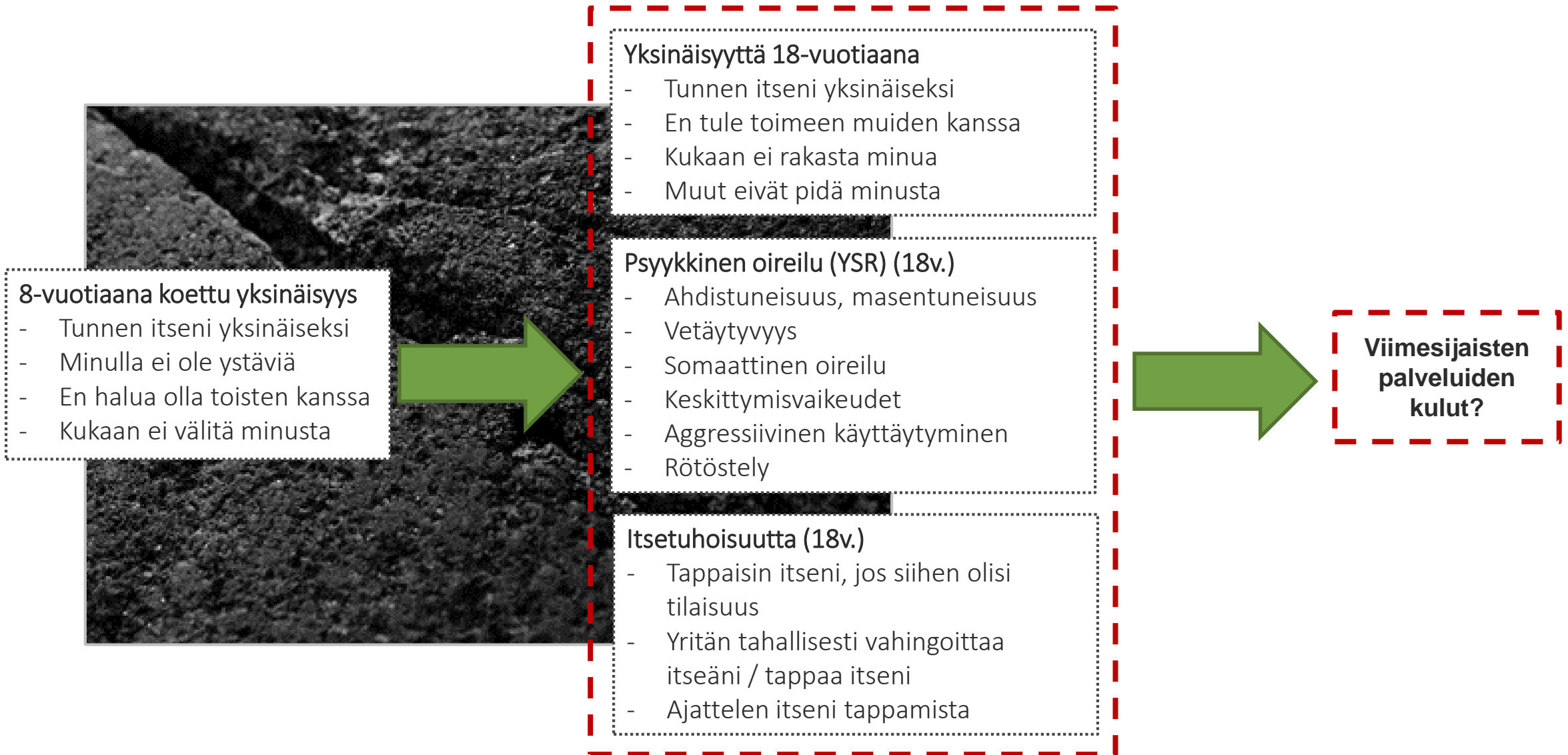


# Loneliness and friendships among eight-year-old children: time-trends over a 24-year period

Lotta Lempinen,<sup>1</sup> Niina Junntila,<sup>1,2</sup> and Andre Sourander<sup>1,3</sup>

<sup>1</sup>Department of Child Psychiatry, University of Turku, Turku; <sup>2</sup>Department of Teacher Education and Centre for Learning Research, University of Turku, Turku; <sup>3</sup>Turku University Hospital, Turku, Finland

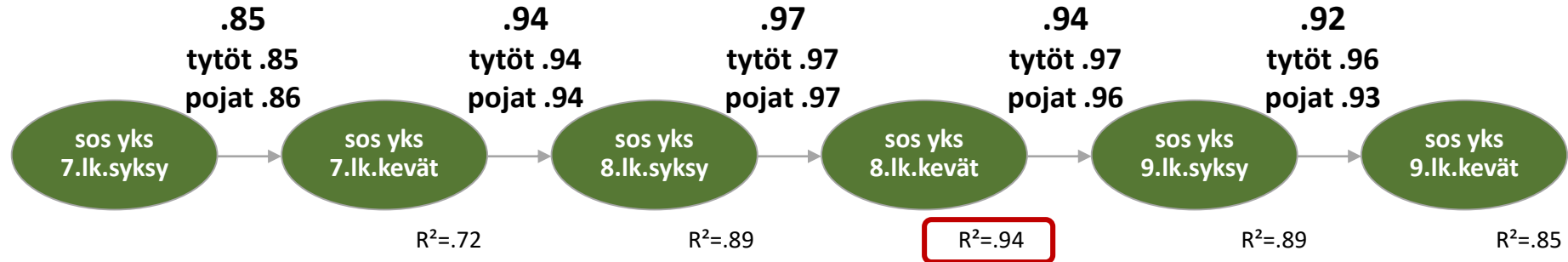
**Background:** Loneliness in childhood has a wide range of negative consequences for well-being and mental health later in life. This study reports time-trends in children's loneliness and the association between children's loneliness and psychiatric symptoms over a 24-year period. **Methods:** Information on 3,749 eight-year-old Finnish-speaking children born in 1981, 1991, 1997, and 2004 was gathered at four time points from the area covered by Turku University Hospital in southwest Finland. The actual numbers of participants at these time points were 986 (1989), 891 (1999), 930 (2005), and 942 (2013), with participation rates of 86%–95%. The study design and methods were similar at every time point. Information on children's loneliness and friendships was obtained from the children and also parents and teachers evaluated how many friends children had and their psychiatric symptoms. **Results:** Approximately 20% of the children reported loneliness at each time point, 5% always felt lonely, and 25% wished they had more friends. Conduct and emotional problems, and hyperactivity were independently associated with loneliness in the multiple-regression analysis. The strength of these associations remained at similar levels over the 24-year study period. Living in a nonnuclear family, parents with a lower level of vocational education, and negative life events among the girls in the study were all associated with loneliness. **Conclusions:** Loneliness was a common phenomenon in childhood, and no notable changes were found during the 24-year study period. Psychiatric symptoms were strongly associated with loneliness. It is important to pay attention to children's loneliness and make it an integral part of school health care. Further epidemiological research is needed. **Keywords:** Cross-informant agreement; Friendships; Loneliness; mental health; psychiatric symptoms.



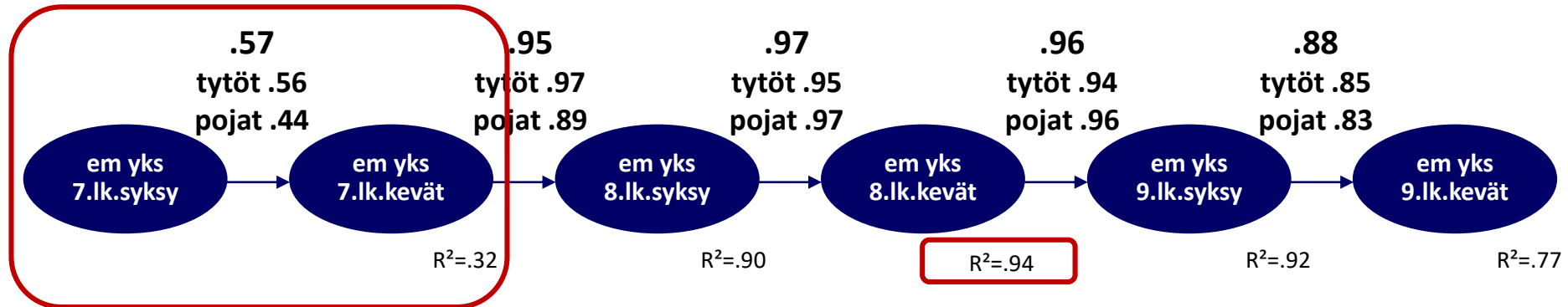


Jo alakoululaisilla suhteellisen pysyvä yksinäisyys stabilisoituu yläkouluvuosina entisestään.  
Ellei nuori löydä ystäviä ensimmäisen lukukauden aikana, jää hän todennäköisesti yksin  
koko yläkoulun ajaksi.

### Tyttöjen ja poikien sosiaalisen yksinäisyyden pysyvyys 7ltä 9lle luokalle



### Tyttöjen ja poikien emotionaalisen yksinäisyyden pysyvyys 7ltä 9lle luokalle

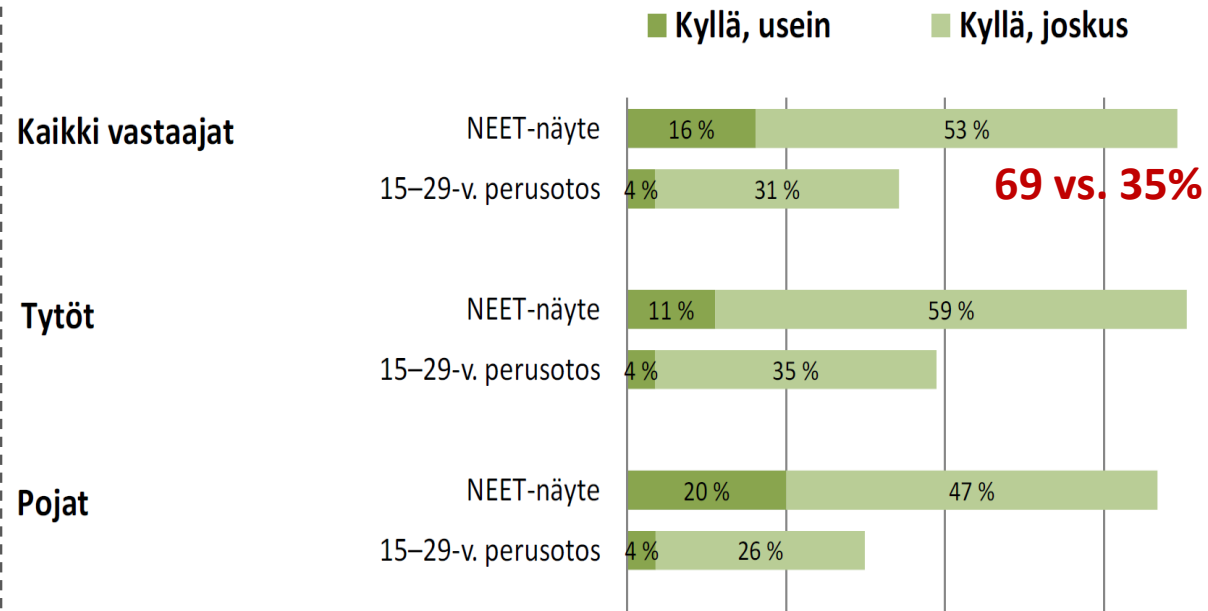




## Aiheuttaako yksinäisyys yhteiskunnallemme kustannuksia?

✓ Vastaukset toistaiseksi palasia eri tutkimuksista, ei-täysin edustavilla eli parempiosaisiin painottuvien nuorten otoksilla, .. **mutta vastaus olleen kiistatta hyvinkin selvä.**

Kuvio 4. "Koetko itsesi yksinäiseksi?" (%)



	Muista nuorista	NEET -nuorista
Sai toimeentulotukea	10.3 %	35 %
Käytti psyykelääkkeitä	8.2 %	19.2 %
Käytti psykiatrian poliklinikan palveluja	7.6 %	19.4 %
Oli psykiatrian osastohoidossa	2.0 %	9.4 %
Sai rikostuomion/tuomioita	5.0 %	13.2 %

Työtä, koulutus- tai harjoittelupaikkaa ilman olevien nuorten käsityksiä tulevaisuudesta, demokratiasta ja julkisista palveluista – Nuorisobarometrin erillisnäyte/aineistonkeruu (5.12.2017)

Toimeentulotukea, psykiatrista hoitoa tai rikostuomioita saaneiden 1987 syntymäkohortin nuorten osuudet NEET-statuksen mukaan (Gissler, et al., 2016)

IF ANYTHING BAD HAPPENS,  
IT'S NOT MY FAULT. IT'S FATE.



### Magnification (catastrophising) & minimisation



Blowing things out of proportion (catastrophising), or inappropriately shrinking something to make it seem less important

### Yksinäinen lapsi/nuori/aikuinen

- Heikentynyt sosiaalinen **RESILIENSSI**
- Ylireagointi sos. ympäristön uhkiin
- Itseä tuhoavat **ATTRIBUUTIOT**
- Pahaa oloa ylläpitävät ja vahvistavat **AJATUSVÄÄRISTYMÄT**
- Sosiaalinen kipu
- Oman elämän hallinnan tunteen menettäminen

Pakonomainen tarve päästä mukaan, tulla hyväksytyksi edes jossakin ryhmässä tai jollakin tasolla; turhautuminen, katkeroituminen; vetäytyminen, lokeroituminen; luovuttaminen.

### Sosiaaliset ryhmät

- Ulkopuolisen toiminnan tulkitseminen **VALITUKSI**, oudoksi, aggressiiviseksi, takertuvaksi
- **OMAN RYHMÄN SUOJELEMINEN**
- Leimautumisen pelko
- **BYSTANDER EFEKTI**
- **SOSIAALISTEN ROOLIEN OMAKSUMINEN** ja muiden käskyjen noudattaminen

“Meidän” ja muiden välimatkan kasvaminen, tarkoituksella tai tarkoituksetta.







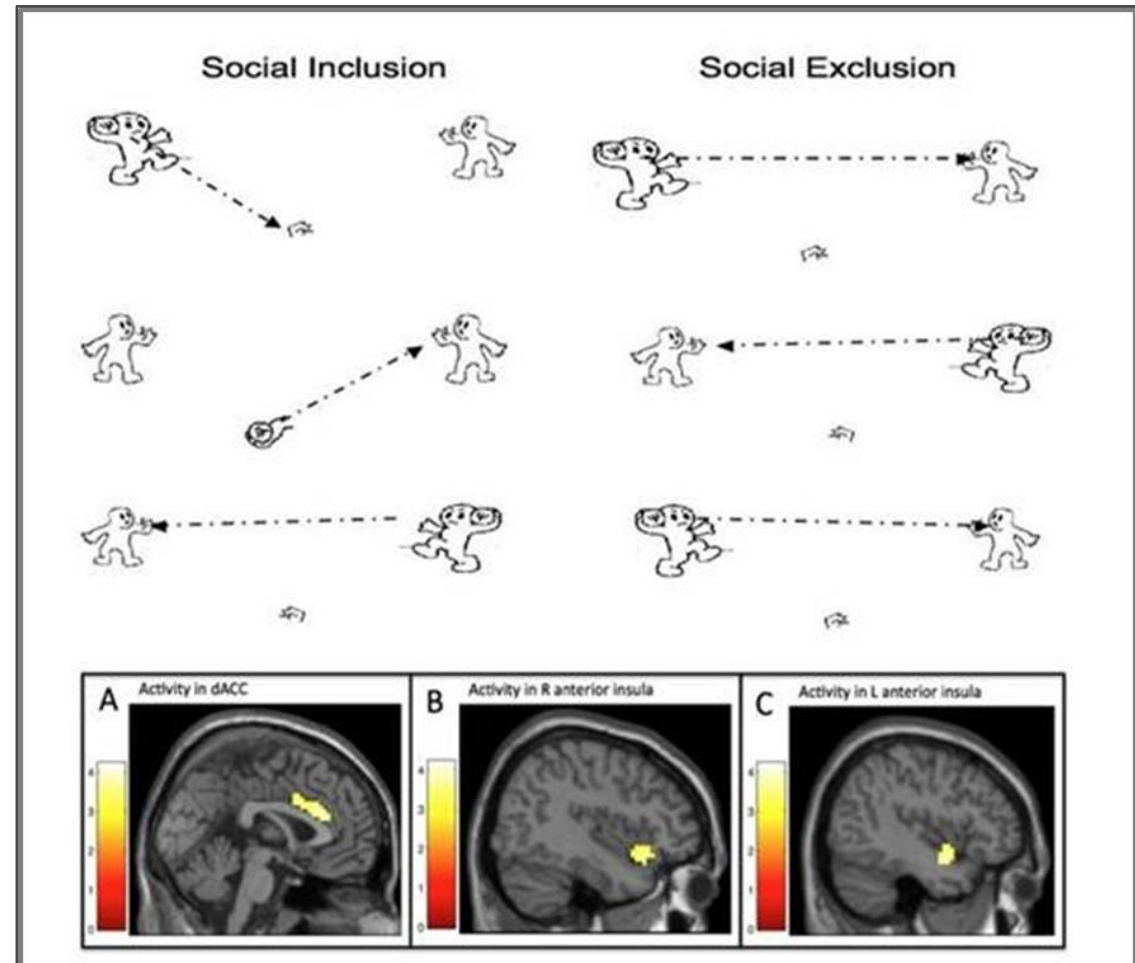
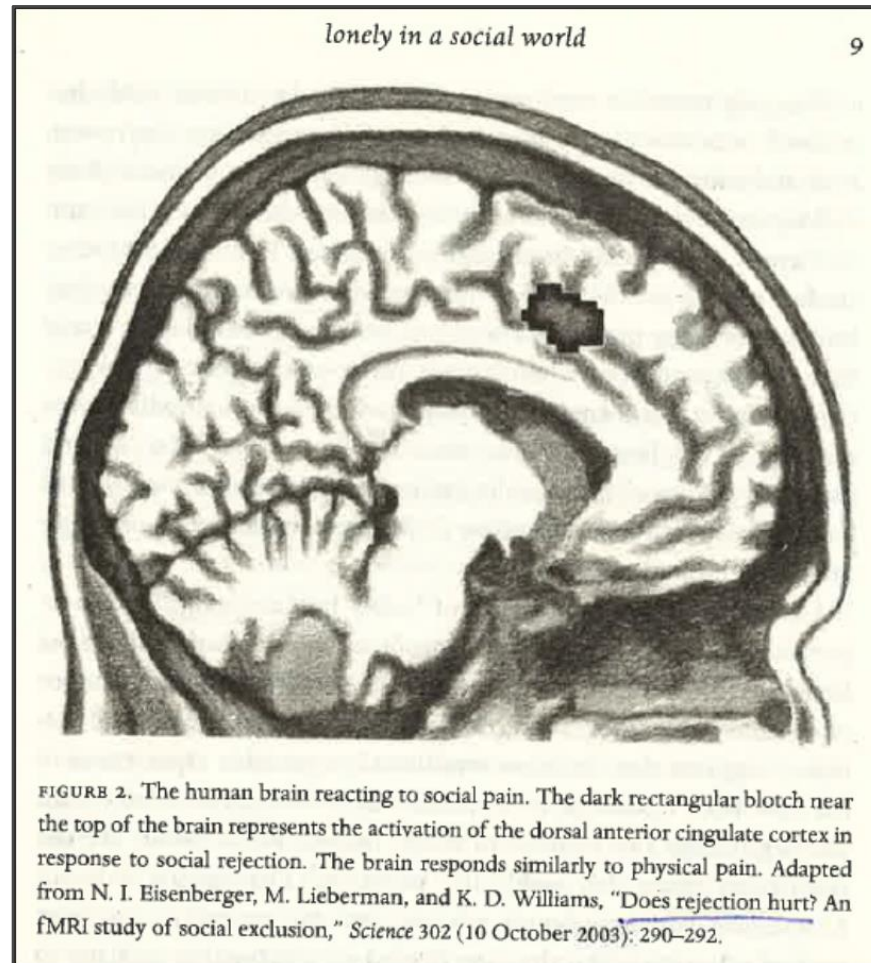
## *TAISTELE tai PAKENE*

”Yksinäisyys on murskaavaa. Se iskee ja lyö vyön alle. Usein tulee tunne, ettei ole tarpeeksi hyvä eikä kukaan välitä. Mä luulen, että kun on yksinäinen, ei masennu vaan sitä yksinäisyydestä, vaan kaikki tunteet nousee pintaan. Kaikki se viha, katkeruus, tai suru ja yksinäisyys nostaa ne pintaan. Se ettei kukaan huomaa. Eikä välitä. Ja se on kaikista pahin tunne ikinä.”

”Olen monta kertaa miettinyt että olisiko tänään se yö että hyppään sillalta, kun ketään ei pätkeäkään kiinnosta minun elämäni, pelkkää tuskaa päivästä päivään. Mutta viha kytee, ja osa minusta haluaa kostaa ihmiskunnalle jotenkin viimeisenä tekonani... toistaiseksi olen vielä onnistunut tukahduttamaan tämän tunteen. **Haluaisin vain apua, kuulua johonkin, tuntea että elämälläni on jokin tarkoitus.** En haluaisi satuttaa ketään, en edes itseäni, mutta vuosi vuodelta kasvava kipu ja viha ajavat ajatuksia vääjäämättömästi sinne suuntaan. **Auttakaa, edes joku, välittäkää. Jos maailma vihaa minua, niin minä vihaan takaisin.**”



”Se, ettei kukaan käänny, kun menemme heidän lähelleen, vastaa kun kysymme tai välitä siitä, mitä teemme, vaan jokainen lähellä oleva ihminen mitätöi olemassaolomme ja käyttäytyy kuin olisimme elottomia olentoja, saa meissä aikaan sellaista raivoa ja epätoivoa, joihin verrattuina julmimmatkin ruumiilliset rangaistukset olisivat helpotuksia, koska silloin sentään tietäisimme olevamme edes jonkinlaisen huomion arvoisia.” (Williams James, 1890; käännöksen Junttila, 2018, Kaiken keskellä yksin)





**Ostrakismin tuottama kipu** on elimistön signaali olotilan muuttamiseksi. Se aktivoi meidät:

- Käyttämään oppimiamme taitoja vuorovaikutuksen ja yhteenkuuluvuuden palauttamiseksi
- Käyttämään muita huomatuksi tulemisen kannalta tehokkaiksi todettuja keinoja
- Turruttamaan paha olo joko “ihan sama” tai “vihaan kaikkea” asenteeksi
- Pakenemaan joko konkreettisesti tai ajatuksissa
- **Luovuttamaan.**

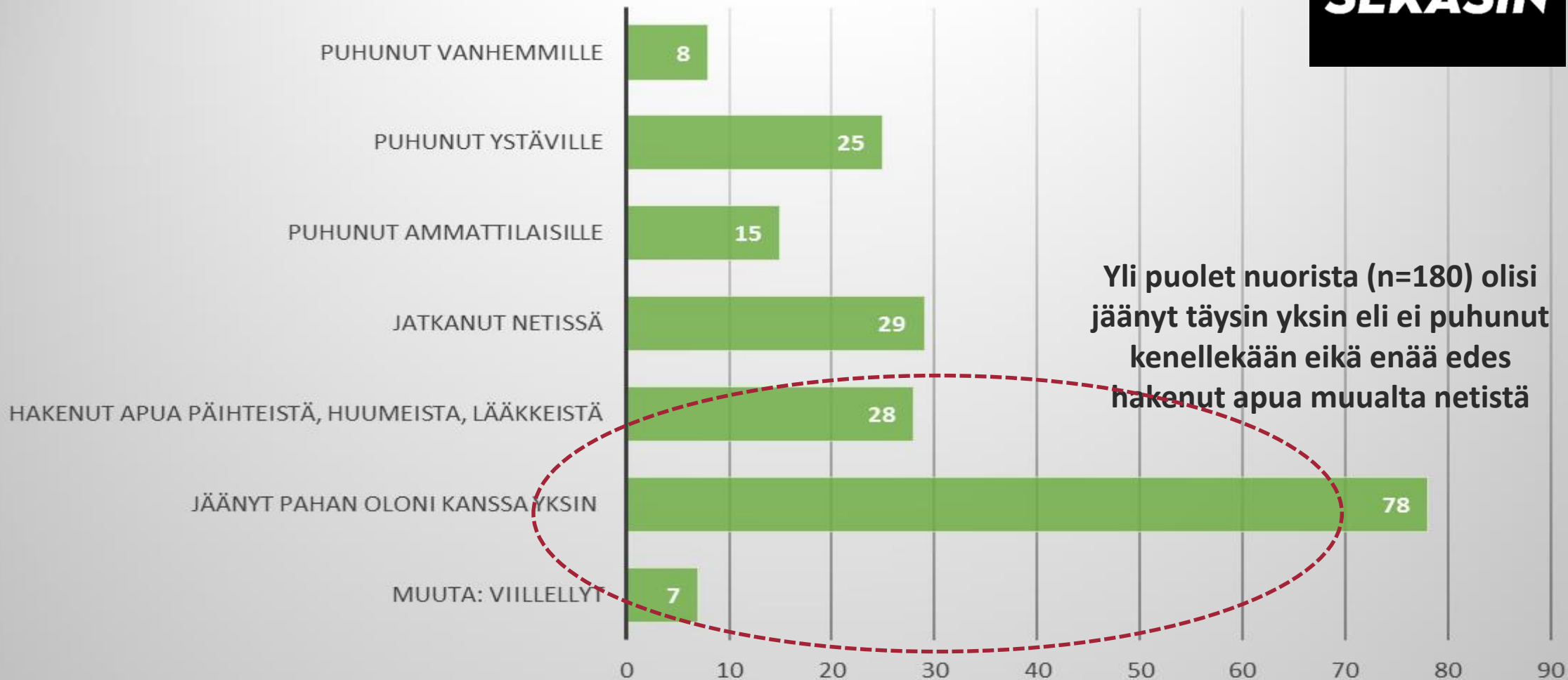
*”Annoin periksi kun oli helpompi olla yksin kuin pettyä jatkuvasti. Mitä pieni lapsi osaa tehdä kun kukaan ei huomaa että on yksin. Siinä vain kasvaa ympärille muuri ja sen sisällä voi kuvitella olevansa suojassa haavoilta.”*

*”En jaksakaan 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.” (17-vuotias tyttö)*



## Mitä muuta olisit tehnyt?

**SEKASIN**







## *YKSINÄISYYTEEN JA ULKOPUOLISUUTEEN ON PUUTUTTAVA*

.. koska pitkään jatkunut yksinäisyys sairastuttaa, NEETtiyttää, saa eristäytymään ja satuttamaan joko itseä tai muita. Tai molempia.

- ✓ **Sosiaaliset taidot ja yhteisöllisyys ovat perusasioita, joita tulisi vahvistaa neuvolatoimen** (yksinäiset ja masentuneet äidit), **kasvatus-** (varhaiskasvatusta kaikille) **ja opetus-** (panostus perusopetuksen vuorovaikutus- ja hyvinvointiosaamiseen), **sosiaali- ja terveystoimen** ("less is more") **jo olemassa olevien järjestelmien kautta.**
- ✓ Etsivä nuorisotyö ja viimesijaiset palvelut ovat tärkeitä, **mutta vielä TÄRKEÄMPÄÄ OLISI OLLA HUKKAAMATTA lapsia ja nuoria.** Lähes 100% suomalaisista viettää perusopetuksessa vähintään 9 vuotta. Toimenpiteet tänne, varhaiskasvatukseen ja perheiden tukemiseen.
- ✓ **Low level – cost effective – evidence-based** toimii vähintään 80 prosentin osalla. Jos se tapahtuu tarpeeksi ajoissa. **Ellei, tarvitaan** (esim. CBT-perustaista) **yksilöllistä, pitkäkestoista ja kokonaisvaltaista apua.**





## *Miltä ystävyys tuntuu?*

- ✓ "Tuntuu siltä, että tapahtuu sitten ihan mitä tahansa niin ei sillä ole väliä. Että en mä hajoa enää niin helpolla. Koska mulla on ne. Ystävät."
- ✓ "Vähän niin kuin ois voittanut lotossa tai jotain. Tai no oikeestaan ei – se tuntuu paljon paremmalta. Siis se, että joku on susta ylpeä ja haluaa olla sun ystävä."
- ✓ "Joskus kun on huono päivä, niin ajattelen, että soitan sille ja sitten jo tunnilla mietin, että mitä sanon ja et se varmaan ymmärtää. Ja että sit melkein niinkun tiedän jo, et mitä se sanois siihen. Ja sit voi olla, ettei tarvii enää edes soittaa, koska se autto jo, että niinkun miettis sen, mitä se sanois ja miltä se musta sit tuntuis."
- ✓ **"Siltä, että kaikki on mahdollista. Ihan mikä tahansa."**



Junttila, N., Salo, A-E. & Vauras, M. (in press). **Boys' and girls' social and emotional loneliness: Longitudinal stability, interdependence and intergenerational transmission.** Family Relations.

Lempinen, L., Junttila, N. & Sourander, A. (2017). **Loneliness and friendships among eight-year-old children: Time-trends over a 24-year period.** Journal of Child Psychology and Psychiatry

Tuominen, M., Junttila, N., Ahonen, P. & Rautava, P. (2016). **The Impact of Relational Continuity of Care in Maternity and Child Health Clinics on Lonely and Depressed Mothers' and Father's Parenting Self-Efficacy.** Scandinavian Journal of Psychology.

Junttila, N., Aromaa, M., Rautava, P., Piha, J., & Räihä, H. (2015). **Measuring Multidimensional Parental Self-Efficacy of Mothers and Fathers of Children Aged 1.5 and 3 Years.** Family Relations 64, 665–680.

Junttila N, Ahlqvist-Björkroth S, Aromaa M, Rautava P, Piha J, & Räihä H. (2015). **Intercorrelations and Developmental Pathways of Mothers' and Fathers' Loneliness during Pregnancy, Infancy and Toddlerhood – STEPS Study.** Scandinavian Journal of Psychology.

Junttila, N., Ahlqvist-Björkroth, S., Aromaa, M., Rautava, P., Piha, J., Vauras, M., Lagström, H. & Räihä, H. (2013). **Mothers' and Fathers' Loneliness During Pregnancy, Infancy, and Toddlerhood.** Psychology and Education Journal, 50, 98-104.

Junttila, N., Vauras, M., & Laakkonen, E. (2007). **The role of parenting self-efficacy in children's social and academic behavior.** European Journal of Psychology of Education, 22, 41-61.

Junttila, M., & Vauras, M. (2009). **Loneliness of school-aged children and their parents.** Scandinavian Journal of Psychology, 50, 211-219.

Junttila, N., Laakkonen, E., Niemi, P. M., & Ranta, K. (2010). **Modelling the interrelations of adolescents' loneliness, social anxiety and social phobia.** Scientific Annals of the Psychological Society of Northern Greece, vol 8.



- Acquah, E., Topalli, P.Z., Wilson, M., Junntila, N. & Niemi, P.M. (2015). **Adolescent Loneliness and Social Anxiety as Predictors of Bullying victimization.** International Journal of Adolescence and Youth.
- Junntila, N., Kainulainen, S., & Saari, J. (2015). **Mapping the lonely landscape - Assessing loneliness and its consequences.** The Open Psychology Journal, 8: 89-96.
- Junntila, N., Vauras, M., Niemi, P.M. & Laakkonen, E. (2012). **Multisource assessed social competence as a predictor for later loneliness, social anxiety, and social phobia.** Journal for Educational Research Online, 4, 73-98.
- Ranta, K., Junntila, N., Laakkonen, E., Uhmavaara, A., La Greca, A. M., & Niemi, P. (2012). **Social Anxiety Scale for Adolescents (SAS-A): Measuring Social Anxiety Among Finnish Adolescents.** Child Psychiatry & Human Development, 56, 199-212.
- Junntila, N. (2016). **Lasten ja nuorten yksinäisyys.** Kirjassa J. Saari (toim.). Yksinäisten Suomi. Gaudeamus.
- Junntila, N. (2016). **Yksinäisyyden ulottuvuudet.** Kirjassa J. Saari (toim.). Yksinäisten Suomi. Gaudeamus.
- Junntila, N., Kainulainen, S., & Saari, J. (2016). **The portrayal of lonely Finnish people.** In A. Rokach (Ed.). The Correlates of Loneliness. Bentham Science Publishers.
- Niemi, P.M., Junntila, N., Asanti, R., Clarke, H., & Seppinen, H-L. (2013). **Yläkouluyhteisö nuoren sosiaalisen ja emotionaalisen kehityksen tukijana. Nuorten sosioemotionaalisen hyvinvoinnin suoja- ja riskitekijät.** In: K. Pyhältö & E. Vitikka (Eds.) Oppiminen ja pedagogiset käytännöt varhaiskasvatuksesta perusopetukseen. Opetushallitus: Oppaat ja käsikirjat 2013/9.
- Junntila, N. (2015). **Kavereita nolla – lasten ja nuorten yksinäisyys.** (Zero friends – The loneliness of children´ and adolescents´). Tammi.
- Junntila, N. (2010). **Social competence and loneliness during the school years – Issues in assessment, interrelations and intergenerational transmission.** Annales Universitatis Turkuensis, sarja B, osa 325.