



TURUN
YLIOPISTO

”HUOMAMAIKOKUKAAN JOS LAKKAISIN OLEMASTA?”

Näkymättömyyden kokemukset
koulun arjessa

ANNIKA FAGERHOLM
ERITYISPEDAGOGIIKKA
PRO GRADU, TURUN YLIOPISTO
TAMMIKUU 2022

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

TURUN YLIOPISTO

Kasvatustieteiden tiedekunta

FAGERHOLM, ANNIKA: ”Huomaisiko kukaan jos lakkaisin olemasta?” Näkymättömyyden
kokemukset koulun arjessa

Pro gradu, 132 s., 16 liites.

Erityispedagogiikka

Tammikuu 2022

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää ostrakismin eli näkymättömyyden kokemuksia koulumaailmassa. Tutkimus tarkastelee näkymättömyyteen johtaneita syitä, sen selitysmalleja sekä sitä, millaisia seurauksia se aiheuttaa yksilölle. Tutkimus perustuu professori Niina Junttilan keräämään kyselyaineistoon, jossa kartoitettiin näkymättömyyden kokemuksia: mistä se on saanut alkunsa, miten sitä on selitetty ja mitä siitä on seurannut. Tähän tutkimukseen otettiin mukaan 248 vastaajaa, jotka olivat kokeneet koulukontekstissa näkymättömyyttä. Näiden osallistujien vastaukset analysoitiin aineistolähtöisesti joko teemoittelemalla tai tyypittelemällä.

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä paneudutaan näkymättömyyteen johtaneisiin syihin, joita olivat kodin ongelmat, heikot sosiaaliset taidot, ystävyysuhteiden muutokset, heikko itsetunto, poikkeavuus, kiusatuksi tuleminen tai avutta jääminen. Toisessa tutkimuskysymyksessä tarkastellaan attribuutioita, joilla näkymättömyyttä selitettiin. Attribuutiot olivat sekä sisäisiä että ulkoisia. Tämän lisäksi kaikki kokivat näkymättömyyden johtuneen pysyvistä tekijöistä eikä heillä ei ollut useinkaan kontrollia tunnetta. Kolmannessa tutkimuskysymyksessä perehdytään näkymättömyyden aiheuttamiin seurauksiin. Näkymättömyys aiheutti erilaisia tunnereaktioita, mielenterveydenvaikeuksia, fyysistä oireilua sekä vaikutuksia sosiaaliseen vuorovaikutukseen sekä itsetuntoon. Joillekin vastaajista elämä oli edennyt takkuavasti kun taas joidenkin kohdalla kokemuksesta oli tullut voimavara.

Tutkimuksen tuloksista voidaan huomata, miten ostrakismin ehkäisyyn tulisi panostaa, sillä sitä ilmenee koulun arjessa näkymättömänä ja tuntemattomana ilmiönä. Lisäksi sen seuraukset yksilölle ovat merkittävät myöhemmän hyvinvoinnin kannalta. Tietoisuutta ilmiöstä olisi hyvä lisätä, jotta siihen puuttuminen ja ennaltaehkäisy olisi mahdollista.

Avainsanat: ostrakismi, näkymättömyys, ulkopuolisuus

Sisällysluettelo

| | | |
|-----|--|----|
| 1 | JOHDANTO | 1 |
| 2 | OSTRAKISMI | 3 |
| 2.1 | Mitä ostrakismilla tarkoitetaan? | 3 |
| 2.2 | Ostrakismin malli | 6 |
| 3 | OSTRAKISMI KOKEMUKSENA | 10 |
| 3.1 | Attribuutioteoria | 10 |
| 3.2 | Ostrakismin kokemuksen seuraukset | 12 |
| 4 | OSTRAKISMI LASTEN JA NUORTEN KOKEMANA | 18 |
| 4.1 | Ostrakismin kohteet..... | 19 |
| 4.2 | Ostrakismin taustatekijät | 19 |
| 4.3 | Reaktiot ja seuraukset..... | 20 |
| 4.4 | Kiusaaminen ja äärimmäiset tilanteet..... | 21 |
| 4.5 | Oppilaiden kokemukset nähyksi tulemisesta koulussa | 22 |
| 5 | TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN..... | 26 |
| 5.1 | Tutkimuskysymykset..... | 26 |
| 5.2 | Tutkimuksen teoreettinen viitekehys..... | 27 |
| 5.3 | Tutkimusaineisto | 29 |
| 5.4 | Aineiston analyysi | 32 |
| 6 | NÄKYMÄTTÖMYYDEN ALKUSYYT..... | 36 |
| 6.1 | Kodin ongelmat | 38 |
| 6.2 | Taidottomuus sosiaalisissa tilanteissa | 40 |
| 6.3 | Ystävyysuhteiden tilanne..... | 42 |
| 6.4 | Minäkuva..... | 44 |
| 6.5 | Poikkeavuus..... | 46 |
| 6.6 | Kiusaaminen..... | 49 |

| | | |
|------|---|-----|
| 6.7 | Avutta jääminen | 50 |
| 6.8 | Tietämättömyys | 51 |
| 7 | NÄKYMÄTTÖMYYDEN SYYSELITYKSET..... | 53 |
| 7.1 | Vetäytyjät | 56 |
| 7.2 | Poikkeavat | 57 |
| 7.3 | Estyneet | 58 |
| 7.4 | Yksinviihtyjät | 60 |
| 7.5 | Avuttomat..... | 60 |
| 7.6 | Tietämättömät..... | 64 |
| 8 | NÄKYMÄTTÖMYYDEN KOKEMUKSEN SEURAUKSET | 65 |
| 8.1 | Lyhyen aikavälin seuraukset | 67 |
| 8.2 | Pitkän aikavälin seuraukset | 83 |
| 9 | YHTEENVETO JA TULOSTEN TARKASTELU..... | 97 |
| 10 | POHDINTA | 101 |
| 10.1 | Tutkimuksen luotettavuus | 101 |
| 10.2 | Näkymättömyyden alkusyyt..... | 104 |
| 10.3 | Näkymättömyyden syytelitykset..... | 108 |
| 10.4 | Näkymättömyyden seuraukset | 110 |
| 10.5 | Oppilaista näkyviä koulun arjessa..... | 118 |
| | LÄHTEET..... | 124 |
| | LIITTEET | 132 |

1 JOHDANTO

Tove Janssonin tarinoiden näkymätön lapsi Ninni edustaa niitä lapsia, joita kukaan ei näe eikä kuule. Ninni on muuttunut näkymättömäksi pelätessään ilkeää tätiään, ja hänet tuodaan Muumitaloon lempeiden muumien hoivaan. Muumien hellässä huomassa Ninni muuttuu vähitellen näkyväksi ja tulee kohdatuksi. Hän saa äänensä esille, ja lopulta hänet erottaa muustakin kuin kellon kilinästä.

Ninnejä istuu myös luokkiemme pulpeteissa päivästä toiseen koki, etteivät tule nähdyiksi. Tässä tutkimuksessa haluan tutustua Ninnin kaltaisten lasten ja nuorten kokemuksiin koulumaailmasta. Mistä kaikki alkoi? Miten he selittävät itselleen omaa näkymättömyyttään? Miksi kukaan ei huomaa juuri heitä? Mitä seurauksia heille on tullut tästä kokemuksesta? Näiden kysymysten avulla toivon voivani selvittää, miten kaikki koulun oppilaat saisivat olla koulussa kukin näkyviä omia itsejään.

Näkymättömyyden ilmiöstä käytetään käsitettä ostrakismi. Tällä tarkoitetaan tekoja, joilla toinen ihminen suljetaan muiden ulkopuolelle. Ostrakismi on siis sosiaalista hyljeksintää. Tämä aiheuttaa kohteessa (*target*) näkymättömyyden kokemuksen, ja yksilö joutuu kyseenalaistamaan oman olemassaolonsa. (Williams 2002, ix.) Kokemus aiheuttaa muutoksia ihmisen fysiologiassa, kognitioissa, käytöksessä sekä tunteissa (Williams & Nida 2011, 71). Pahimmillaan yksilö kokee häivähdyksiä elämästä, jossa häntä ei olisi olemassa – millaista elämä olisi, jos olisi kuollut? (Williams 2002, 59–64.) Williams (2002) on määritellyt ostrakismin mallin, jonka mukaan kokemukseen vaikuttaa tilanteen taustatekijät, yksilölliset erot, tilanteesta luodut attribuutiot, uhatut tarpeet sekä siitä koituvat seuraukset.

Näkymättömyyden kokemus on arkipäiväistä meille jokaiselle – kukapa ei välttelisi esimerkiksi hississä katsekontaktia vieraan ihmisen kanssa. Moni kokisi sosiaalista ahdistusta tai surua, mikäli lähetettyyn viestiin ei vastattaisi tai jos ystävä jättäisi kutsumatta juhliinsa. Kyseessä on siis jokaiselle tuttu ilmiö ja tunne, joka aiheuttaa mielipahaa hetkellisinä kokemuksina. Jokainen meistä kokee näkymättömyyttä arjen tiimellyksessä. Pitkittyessä näkymättömyyden kokemus kuitenkin vahvistuu ja uhkaa

perustarpeita, jolloin myös sen vaikutukset ovat yksilön hyvinvoinnille merkittävämpiä. (ks. Syrjämäki, Lyyra & Hietanen 2017.) Tässä tutkimuksessa keskityn nimenomaan pitkäaikaisen ostrakismin kokemuksen tutkimiseen.

Ostrakismi ei jätä jälkeensä ilkeitä sanoja eikä mustelmia, mutta sen vaikutukset ovat silti merkittäviä eikä näkymättömyyden kokemusta sovi vähätellä (Williams & Nida 2011, 73). Kiusaamisesta ja yksinäisyydestä puhutaan mediassa yhtenä, mutta keskustelun ulkopuolelle jää näkymättömyys. Sen on nähty tuottavan suurta subjektiivista tuskaa ja luonnehdittu kiusaamistakin vakavampana ilmiönä (Benton 2011).

Toivon, että voin tuoda tutkimukseni avulla esille sen, miten suurta tuskaa näkymättömyyttä kokevan ihmisen sisällä on ja millaisia seurauksia kohtaamattomuudella voikaan olla. Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, mistä näkymättömyyden kokemus on saanut alkunsa ja millaisia selitysmalleja yksilö on luonut tilanteista. Tarkoitukseni on myös kartoittaa, minkälaisia seurauksia koulussa koetulla näkymättömyydellä on koulussa sekä myöhemmässä elämässä. Tämän tutkimuksen aineistosta 37 prosenttia koki näkymättömyyttä juuri koulussa, minkä takia koen tärkeänä tutkia näkymättömyyden ilmiötä kouluinstituutioissa. Näkymättömyyden kokemus on nähty yksilön hyvinvointia uhkaavana, ja sen seuraukset ovat olleet merkittäviä yksilön myöhemmälle elämälle (mm. Williams 2007, 443; Ren, Hales & Williams 2017, 22). Tämän vuoksi koen tärkeäksi keskittää katseen kouluun ja tuottaa uutta tietoa näkymättömyydestä koulun arjessa, jotta sitä voitaisiin myös mahdollisuuksien mukaan ehkäistä.

Seuraavassa kolmessa luvussa (luvut 2–4) käsittelen ostrakismin teoreettista taustaa aiempien tutkimustietojen valossa. Viidennessä luvussa käyn läpi tutkimuksen toteuttamiseen liittyviä seikkoja: esittelen tutkimuskysymykset ja kerron analyysin vaiheista. Luvuissa 6–8 tuon esille tutkimuksen tuloksia tutkimuskysymysten mukaisesti. 9. luku sisältää yhteenvedon. Tuloksiin sekä luotettavuuteen liittyvää pohdintaa löytyy luvusta 10. Tutkimus on jatkoa proseminarityölleni, jossa tutkin samaista aihetta. Tästä syystä hyödynnän teoria- ja menetelmäosuuteen osittain samaisia tietoja proseminarityöni kanssa.

2 OSTRAKISMI

Tässä luvussa käyn läpi ostrakismia teoriana – mitä sillä tarkoitetaan ja millaisena ostrakismin ilmiö esiintyy. Ensimmäisessä alaluvussa käyn läpi perustietoja ostrakismista ja teen erontekoja toisiin läheisiin käsitteisiin. Toisessa alaluvussa tarkoituksena olisi summata yhteen laajaa ilmiötä ostrakismin mallin muodossa.

2.1 Mitä ostrakismilla tarkoitetaan?

Ihmiset tarvitsevat toisiaan. Tarve kuulumiselle on merkittävä ja perustavanlaatuinen, minkä takia ihminen on motivoitunut luomaan ja ylläpitämään pitkiä ja vakaita ihmissuhteita (Baumeister & Leary, 1995). Ostrakismilla (*ostracism*) tarkoitetaan tilannetta, jossa yksilö tai ryhmä suljetaan muiden ulkopuolelle, mikä aiheuttaa näkymättömyyden kokemuksen. Tällöin yksilön perustarpeet ovat uhattuina (Williams 2002, ix).

Ostrakismin ilmiöön liittyy aina tekijä (*source*), joka aiheuttaa kohteessaan (*target*) näkymättömyyden kokemuksen jättämällä kohteen huomionsa ulkopuolelle. Ulossulkeminen johtaa negatiiviseen olotilaan, jossa oma olemassaolo tai näkyvyys kyseenalaistetaan. Tämä voi johtaa pahimmillaan siihen, että tilanne koetaan niin kuin itseä ei olisi ollenkaan olemassa. (Williams 2002, ix.) Tästä voidaankin käyttää nimitystä sosiaalinen kuolema (*social death*) (Williams & Nida 2011, 72).

Verrattuna fyysiseen tai sanalliseen kaltoinkohteluun, ostrakismin ilmiö ei liity käyttäytymiseen vaan ennemminkin käyttäytymättömyyteen (*non-behavior*), sillä ostrakismin kohde tulee unohdetuksi. Tämän takia ulossuljetun voi olla myös vaikea ymmärtää tapahtunutta, sillä hän ei voi olla varma, oliko hän vain kuvitellut kaiken vai tapahtuiko ulossulkeminen oikeasti. (Williams 2002, 11.) Ostrakismin kokemus on subjektiivinen, jolloin kaksi ihmistä voi tulkita saman tilanteen monin eri tavoin. Toinen voi kokea tilanteen ostrakismina, kun toinen taas ei. On siis olemassa erikseen

objektiivinen tilanne ja siitä tehty subjektiivinen tulkinta. (Greifeneder & Rudert 2019, 33.)

Ulossulkeminen voi olla joko fyysistä tai psykologista. Fyysisessä ulossulkemisessa yksilö tai ryhmä ei pääse osaksi yhteisöä. Tämä voidaan kokea sosiaalisen vuorovaikutuksen ikuisena loppuna, sillä yksilö on muiden ulkopuolella fyysisesti vailla vuorovaikutusta. Vastaavasti psykologisessa ulossulkemisessa ulossuljettu on näennäisesti osana muita, mutta häneen ei kuitenkaan reagoida eikä hänen kysymyksiinsä vastata. Sen voidaan nähdä kuvaavan tilannetta, jossa itse olisi kuollut. (Williams 2002, ix, 2–3, 49–50.) Tällöin maailma näyttää ilman itseä ja omaa toimijuutta sen hetkessä ympäristössä. Psykologista ulossulkemista on ulkopuolisen vaikeampi nähdä ja tunnistaa, sillä tilannetta katsoessa kauempaa näyttää, että kaikki ovat mukana ryhmässä.

Ostrakismin seurauksen on oltava vahva adaptiivisista syistä. Yksinjääminen on ollut evoluution näkökulmasta uhka, joten vahva reaktio näkymättömyyteen on auttanut yksilöä pääsemään näkymättömyyden kokemuksestaan eroon. Tämä taas on voinut taata henkiinjäämisen. (Sporer & Williams 2007.) Ihmiset ovat samasta syystä herkkiä havaitsemaan ihmissuhteissa piileviä vaaroja, sillä siten heidän on mahdollista välttää ulosjääminen (Kerr & Levine 2008) tai toimia sen eteen, että pääsee taas osaksi muita.

Ostrakismin käsite on läheinen kahden muun käsitteen kanssa: torjuminen (*rejection*) ja sosiaalinen ulossulkeminen (*social exclusion*). Torjumisella tarkoitetaan niiden ihmisten ulosjättämistä, jotka eivät ole haluttuja ryhmään. Torjuminen tapahtuu erilaisten käyttäytymismuotojen kautta, joiden tarkoituksena on välittää yksilölle viesti, ettei hän ole tervetullut osaksi ryhmää (Smart Richman & Leary 2009; Williams 2007, 427). Sosiaalisella ulossulkemisella tarkoitetaan vastaavasti tiettyjen ihmisten erottelua toisistaan. (Williams 2007, 427.) Käsitteet ovat lähellä toisiaan, minkä vuoksi tässä tutkimuksessa torjuminen ja ulossulkeminen liitetään osaksi ostrakismin käsitettä. Ostrakismin synonyyminä käytän tässä tutkimuksessa myös sen suomenkielistä vastinetta näkymättömyys.

Näkymättömyyden kokemus on usein osa yksinäisyyttä tai kiusaamista. Ostrakismi on kuitenkin näistä erillinen ilmiö. Ostrakismi saattaa olla esimerkiksi yksi kiusaamisen muodoista, mutta lopulta se on kuitenkin kiusaamisesta erillinen ilmiö. Kiusaamista voi tapahtua muillakin tavoin kuin ulosjättämisen kautta, kuten aggressiivisena käytöksenä

(ks. Juvonen & Graham 2014). Ostrakismi ei myöskään ole välttämättä aina pahantahtoista, kuten kiusaaminen on (Syrjämäki ym. 2017, 378). Käsitteiden eronteosta huolimatta on todennäköistä, että kiusaaminen ja ostrakismi liittyvät toisiinsa läheisesti.

Pitkään jatkunut näkymättömyyden kokemus voi johtaa yksinäisyyden tunteeseen (Smart Richman & Leary 2009), mutta yksinäinen ei automaattisesti koe itseään näkymättömäksi. Yksinäisyys voi näyttäytyä sosiaalisena ja emotionaalisena yksinäisyytenä. Sosiaalinen yksinäisyys tarkoittaa kuulumattomuutta mihinkään sosiaaliseen ryhmään, ja vastaavasti emotionaalisella yksinäisyydellä tarkoitetaan sitä, että yksilö ei koe olemassa olevia ihmissuhteita läheisiksi eikä tämän takia koe itseään tarvituksi. (Weiss 1973.) Yksinäinen voi siis tulla nähdyksi, mutta toisaalta vähäiset ihmiskontaktit voivat herkästi johtaa myös näkymättömyyden kokemukseen.

Ostrakismi on yleinen yhteiskunnallinen ilmiö eikä ulossulkemista tapahdu vain tietyssä ihmisryhmässä vaan kaikkialla ihmisten parissa, myös useiden eläinlajien keskuudessa. Jokainen ihminen on eläessään kokenut näkymättömyyttä tavalla tai toisella. (Williams 2002, 2.) Koettu ostrakismi on saattanut olla tahatonta tekijän puolelta (Williams 2002, 47), mutta siitä huolimatta jokaisella on jokin kokemus siitä, ettei itseä huomata.

Ulossulkemista on tapahtunut läpi historian maailmanlaajuisesti. (Williams 2007, 429.) Ihmisiä suljetaan toisten ulkopuolelle eri kulttuureissa, uskontokunnissa, vankilajärjestelmässä ja heimoissa. Ilmiön takana on oletus normaalista, yhteenkuulumisesta tai esimerkiksi sosiaalisista rooleista, jolloin tästä poikkeaminen koetaan uhkaavana. (Nezlek, Wesselmann, Wheeler & Williams 2012; Ren ym. 2017, 12; Williams 2002, 8, 10.) Esimerkiksi lasten kasvatuksessa käytössä on ollut jäähy (*time-out*). Tässä lapsi suljetaan hetkellisesti ulos, jos hän on käyttäytynyt vastoin kulttuurin hyväksytyjä sääntöjä (Williams 2002, 12.) Tämä rangaistusmuoto on perustunut siihen, että lapsen olemassaolo pyritään unohtamaan jäähyn ajaksi, jonka jälkeen lasta taas huomioidaan. Näkymättömyyden kokemus toimii tässä rangaistuksena lapselle sopimattomasta käytöksestä.

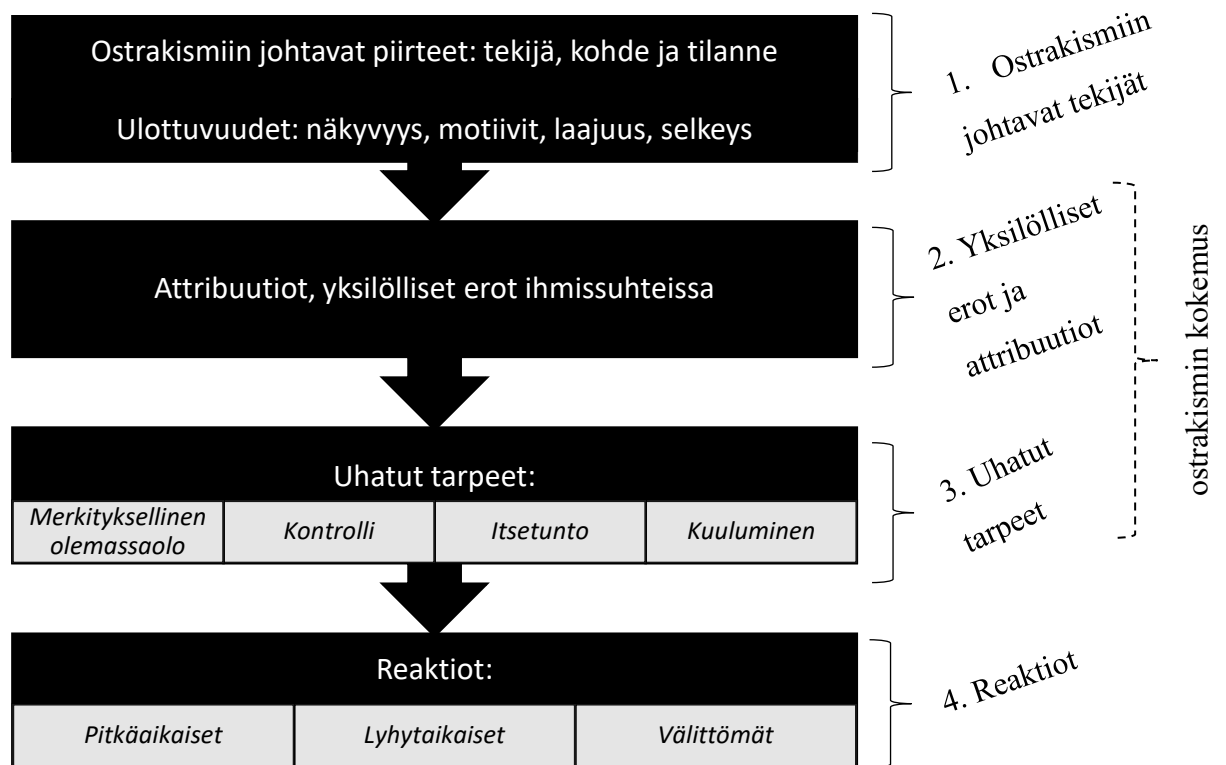
Ostrakismin käsite sijoittuu alun perin Kreikkaan. Kreikkalaisesta demokratiasta karkotettiin noin 500 ennen ajan laskun alkua jäsenet, jotka eivät sopeutuneet demokraattiseen yhteiskuntaan. Demokraattisen yhteiskunnan mukaisesti kansalaiset äänestivät karkotettavasta jäsenestä. Nimi kirjoitettiin saviruukun palaan, jota kutsuttiin ostrakoniksi. Sana on peräisin muinaisen kreikan sanasta *ostraca*, joka tarkoittaa

saviruukun palasia. (Williams 2002, 7.) Edelleenkin ostrakismin syynä voidaan nähdä olevan poikkeaminen ryhmän normeista, mikä uhkaa ryhmän sisäistä vakautta.

Ostrakismia on tutkittu useasti kokeellisin menetelmin, mutta myöhemmin on hyödynnetty myös esimerkiksi haastattelua tiedonkeruussa, jotta pitkäaikaisten vaikutusten tutkiminen onnistuisi. Tunnetuin koeasetelma lienee tietokoneella pelattava pallonheittelypeli Cyberball, joka on ohjelmoitu jättämään tietokoneella pelaava koehenkilö ulkopuolelle siten, etteivät muut pelaajat heittele hänelle enää palloa. Tämä on aiheuttanut tutkittavissa näkymättömyyden kokemuksia, joita on tutkittu eri tavoin. (esim. Syrjämäki ym. 2017; Williams 2002.) Ostrakismia on tutkittu myös osana arkipäiväistä elämää, jolloin kokemus on merkittävämpi yksilön identiteetille (ks. Nežlek, Wesselmann, Wheeler, & Williams 2012).

2.2 Ostrakismin malli

Williamsin (2002) luoma ostrakismin malli auttaa selventämään monimutkaista, laajaa ja paikoin epätarkkaa ostrakismin ilmiötä, joka ei ole monellekaan entuudestaan tuttu. Malli koostuu neljästä osa-alueesta, joihin lukeutuvat taustatekijät, attribuutiot ja yksilölliset erot, uhatut tarpeet sekä reaktiot ostrakismiin. Tutkiessani näkymättömyyden alkusyitä, luotuja attribuutioita sekä seurauksia Williamsin muodostama malli auttaa jäsentämään ilmiötä ja sen eri vaiheita. Seuraavaksi käsitelen ostrakismin mallin osa-alueita pääosin Williamsin mallin perusteella, mutta viittaan myös muihin tutkimuksiin, jotka tukevat teoriaa.



KUVIO 1. Ostrakismin malli (mukaiillen Williams 2002)

Ostrakismiin johtavat taustatekijät jakautuvat kolmen erityispiirteen kuvailuun: tekijän, kohteen ja tilanteen. Tekijä on usein sellainen, joka ei käytä fyysistä tai sanallista väkivaltaa, mutta kokee tarpeen hallita vuorovaikutusta. Tähän saattaa liittyä heikkoa itsetuntoa sekä pelkoa, että toinen nöyryyttäisi heitä. Kohteilla saattaa olla sitä vastoin piirteitä, jotka johtavat ulossulkemiseen. Esimerkiksi kylmyys toisia kohtaan sekä ärsyttävä tai vastenmielinen luonne voivat olla ulosjätetyn kohteen ominaisuuksia. Lisäksi äänekkyyys, vaarallinen käyttäytyminen tai vahva poliittinen suuntautuminen voivat olla syitä kohteen näkymättömyydelle. Toisaalta myös vähemmistöön kuuluminen tai tietyn stigman omaavat jäävät muita todennäköisemmin näkymättömiksi. Ympäristö voi lisätä tai estää ulossulkemista. Monet tilanteet kuitenkin sallivat ostrakismin, koska se on lopulta käyttäytymättömyyttä. (Williams 2002, 57–58.)

Ostrakismin eri ulottuvuuksien kautta on mahdollista ymmärtää taustalla olevia tekijöitä, jotka vaikuttavat ostrakismin kokemukseen. Motiivilla (*motive*) tarkoitetaan tekijän ajatusmaailmassa taustalla olevaa vaikutinta, jonka takia hän lopulta jättää kohteen ulkopuolelle. Jokainen ulossulkeva teko ei lukeudu objektiivisella tasolla ostrakismiksi, vaikka kohde tulkitsisi sen subjektiivisesti ulossulkemisena. Myös tilannetekijät

vaikuttavat siihen, kokeeko kohde tilanteen ostrakismina vai ei. Esimerkiksi hississä vieraan ihmisen huomiotta jättämistä ei koeta ulossulkemisena, sillä toiseen ei kiinnitetä huomiota tilannetekijöiden takia. Jos hississä oleva ihminen olisi ystäväsi, kokemus olisi varmasti täysin erilainen. Yksilö voi myös esimerkiksi jättäytyä ennakoivasti muiden ulkopuolelle, jos pelkää tulevansa loukatuksi ryhmässä. Tällöin ulossulkeminen on kohteen puolelta defensiivistä toimintaa ja kohteella on myös kontrolli tilanteesta. Pahimmillaan ostrakismi on kuitenkin rankaisevaa tai sellaista, missä toinen vain yksinkertaisesti unohdetaan. Tällöin yksilön vaikutusmahdollisuudet ovat erittäin pienet, ja tekijällä on suurta valtaa suhteessa kohteeseen. (Williams 2002, 52–55.)

Näkyvyys (*visibility*) tarkoittaa sitä, että ulossuljettu ihminen voi olla fyysisesti poissa tai toinen ihminen voi sulkea hänet psyykkisellä tasolla pois, jolloin häneen ei kiinnitetä huomiota. (Williams 2002, 48–49.) Yksilön kokemukseen vaikuttaa myös tilanteen laajuus (*quantity*) ja selkeys (*clarity*). Laajuudella tarkoitetaan ajallista ja paikallista laajuutta – miten usein ja miten monessa ympäristössä yksilö kokee näkymättömyyttä. Selkeydellä taas tarkoitetaan sitä, miten hyvin yksilö kykenee selittämään itselleen ulkopuolisuuden kokemusta. Syy on selkeä, mikäli ulosjääminen selittyy esimerkiksi yhteiskunnan tavoilla. Epäselvyyttä saattaa syntyä tilanteissa, missä ei ole varma, onko muille näkyvä vai ei tai omaa näkymättömyyden syytä ei osata ymmärtää. (Williams 2002, 55–56.)

Tilanteista luodut attribuutiot ja yksilöiden väliset erot vaikuttavat ostrakismin kokemukseen ja siihen, miten he kokevat ulosjäämisen. Yksilön luomat attribuutiot vaikuttavat siihen, kokevatko he olevansa tilanteessa itse vastuullisia vai uskovatko he vastuun olevan muilla ihmisillä. Lisäksi attribuutioihin vaikuttaa se, selittääkö yksilö tilanteet sisäisillä vai ulkoisilla tekijöillä tai onko tilanne toistuvaa vai tilannetekijöiden aiheuttamaa. (Franzoi 2009, 127–128; Williams 2002, 58–59.) Yksilöiden väliset erot tulevat esille esimerkiksi siinä, miten paljon läheisiä ihmissuhteita he tarvitsevat. Suurimmalle osalle ihmisistä ostrakismin kokemus ei ole toivottu, mutta reaktiot siihen ovat silti yksilöllisiä. Ostrakismin kokemukseen vaikuttaa myös esimerkiksi kiintymyssuhdetyylit, jotka vaikuttavat siihen, miten toisiin ihmisiin suhtaudutaan ja kokemukseen, voiko toiseen luottaa vai ei. (Williams 2002, 58–59.) Turvattomissa kiintymyssuhdemalleissa ostrakismia koetaan herkemmin, sillä toiseen ihmiseen ja hänen pysyvyyteensä ei voida luottaa.

Näkymättömyyden kokemuksen on nähty uhkaavan ihmisen perustarpeita. Ostrakismin mallin mukaisesti ihmisillä on neljä perustarvetta: kuuluminen (*belonging*), itsetunto (*self-esteem*), kontrollin tunne (*control*) sekä merkityksellinen olemassaolo (*meaningful existence*). Kuulumisen nähdään olevan yksi tärkeimmistä ihmisen tarpeista, ja sillä tarkoitetaan miellyttäviä vuorovaikutustilanteita. Vuorovaikutuksen tulee olla jatkuvaa ja vakaata, jotta yksilö voi kokea kuuluvuuden tunnetta. Itsetunto on vahvasti yhteydessä itsearvostukseen sekä mielenterveyteen. Itsetunnon on nähty suojelevan yksilöä minuutta uhkaavilta tekijöiltä. Ihmisillä on tarve myös kontrollin tunteeseen omasta elämästään ja elinympäristöstään. Tällöin heillä on mahdollisuus vaikuttaa itseä koskeviin asioihin. Puutteellinen kontrolli voi johtaa opittuun avuttomuuteen ja uskomukseen, ettei itse kykene vaikuttamaan oman elämänsä kulkuun. Näkymättömyyden kokemus voi riistää yksilöltä myös kokemuksen omasta arvokkuudestaan ja merkityksellisyydestään. Merkityksettömyyden kautta yksilö saattaa kyseenalaistaa oman olemassaolon merkityksen ja tärkeyden. (Williams 2002, 59–64.)

Reaktiot ostrakismiin vaihtelevat välittömistä reaktioista pitkäaikaisiin. Välittömiä reaktioita ovat esimerkiksi tunnereaktiot, kuten viha. (Williams 2002, 64–65, Williams 2007, 432). Lyhytaikaiseen reaktioon (kutsun tätä myöhemmin reflektiiviseksi vaiheeksi) saattaa yhä liittyä tunnereaktio, mutta samalla yksilö kykenee hyödyntämään kognitioitaan sekä vaikuttamaan käytökseensä. Tämä voi johtaa esimerkiksi siihen, että yksilö vahvistaa elämänsä hyviä ihmissuhteita tai ottaa vastuuasemaa ryhmässä, jolla saavuttaa muiden ihmisten kunnioituksen ja ennen kaikkea, näkyvyyden toisille. Lyhytaikaisiin reaktioihin vaikuttaa merkittävästi se, miten laajasti perustarpeet ovat uhattuina. (Downey, Mougios, Ayduk, London & Shoda 2004; Gerber & Williams 2005; Smart Richman & Leary 2009; Williams 2002.) Pitkäaikaisiin reaktioihin liittyvät esimerkiksi epätoivo tai avuttomuuden tunne. Pitkäaikaiset seuraukset näkymättömyyden kokemukselle voivat olla esimerkiksi terveydelliset, mielenterveydelliset ongelmat tai riskialtis käyttäytyminen. (Buelow & Wirth 2017; Ren ym. 2017, 22; Williams 2002, 64–65; Williams 2007, 442–443.)

3 OSTRAKISMI KOKEMUKSENA

Aloitän tämän luvun käsittelemällä attribuutioteoriaa, jonka avulla on mahdollista saada selvyttä siihen, millä tavoin yksilöt selittävät itselleen näkymättömyyttään (ks. 2.2 Ostrakismin malli). Attribuutioteoriaan liittyen esittelen attribuutioluokittelun, jota käytän tässä tutkimuksessa toisen tutkimuskysymyksen tyypittelyn apuna. Attribuutioteorian jälkeisessä luvussa käsittelen ostrakismin seurauksia, joita ovat välittömät reaktiot, reflektiivinen vaihe sekä pitkäaikaiset vaikutukset. Nämä täsmentävät erilaisten seurausten laajuudet yksilöiden elämälle siinä hetkessä sekä myöhemmälle elämälle. Tätä hyödynnän vastaavasti kolmannessa tutkimuskysymyksessä teemoittelun pohjana.

3.1 Attribuutioteoria

Attribuutioilla tarkoitetaan prosesseja, joissa yksilö tekee päätelmiä oman tai toisten käytöksen taikka tapahtuman syistä. Ihminen pyrkii luomaan näiden avulla maailmasta yhtenäisen kuvan, joka vahvistaa yksilön hallinnan tunnetta. Luodut attribuutiot voivat olla sisäisiä tai ulkoisia. Sisäisillä attribuutioilla tarkoitetaan sitä, että tapahtuman syy kohdistuu yksilöön itseensä, kuten persoonallisuuden piirteisiin tai taitoihin. Ulkoisissa attribuutioissa syy kohdistuu taas ulkoisiin tekijöihin, kuten sattumaan tai muiden ihmisten toimintaan. Syyt voidaan luokitella myös pysyviin ja tilannesidonnaisiin tekijöihin, jotka vaikuttavat tilanteista luotuihin syppäätelmiin. Tilanteesta voidaan luoda myös syyselityksiä, jotka vaihtelevat sen suhteen, voiko tilanteeseen vaikuttaa itse vai ei. (Franzoi 2009, 127–138; Weiner 2010.) Tutkin näkymättömyydestä luotuja syyselityksiä, jossa hyödynnän seuraavan sivun taulukkoa luokittelujen apuna. Attribuutioita on tutkittu suhteessa ostrakismin kokemukseen vähän, joten tämä luokittelu näkymättömyyden syyselityksistä tuottaa uutta tietoa.

TAULUKKO 1. Attribuutioluokittelu (Franzoi 2009, 128)

| | | SISÄISET | | ULKOISET | |
|------------------|--|----------|-------------------------|----------|-------------------------|
| | | PYSYVÄ | TILANNE- SIDONNAINEN | PYYSVÄ | TILANNE- SIDONNAINEN |
| KONTROLLI | | | | | |
| EI KONTROLLIA | | | | | |

Erilaisilla syyselityksillä on erilaiset seuraukset yksilön ajattelun ja tulevan toiminnan kannalta. Näkymättömyyden kokemukseen liittykin vahvasti tilanteesta luodut attribuutiot, jotka ohjaavat sitä, miten tilanne tulkitaan – onko se uhka yksilön olemassaololle vai ei. Erilaiset syyselitykset vaikuttavat myös siihen, millaisia seurauksia ostrakismin kokemus yksilölle tuottaa. (Williams 2002, 58–59.)

Ostrakismin kokemukseen vaikuttaa se, selittääkö yksilö tapahtuneen johtuvan itsestä, toisista ihmisistä vai tilanteesta. Vahingollisin selitysmalli yksilön näkökulmasta on syyttää tilanteesta itseään. (Nezlek ym. 2012.) Liu (2019) tutkimuksen mukaan sisäiset attribuutiot ovat yleisempiä heikon itsetunnon omaavilla. Tämän lisäksi sisäisiä attribuutioita voi esiintyä tilanteissa, joissa itseä uhkaavia tekijöitä on vähän. Oma olemassaoloa merkittävästi uhkaavissa tilanteissa attribuutiot muuttuvat ulkoisiksi. Jos yksilö ei voi olla varma ostrakismin tarkoitusperistä, esiintyy sekä sisäisiä että ulkoisia attribuutioita. (Liu 2019.)

Sisäiset attribuutiot vaikuttavat myös negatiivisesti työnteon tulokseen ja lisäksi esimerkiksi huonoa itsetuntoa, masennusta, psyykkistä ja fyysistä raskautta. Ulkoiset attribuutiot eivät taas aiheuttaneet muutosta työn tulokseen tai itsetuntoon. Ulkoisilla

tekijöillä näkymättömyyttä selittävät henkilöt pyrkivät poistamaan näkymättömyyttä aiheuttavan ongelman ja panostivat omaan hyvinvointiinsa. (Liu 2019.)

3.2 Ostrakismin kokemuksen seuraukset

Edellä kuvatussa Williamsin (2002) ostrakismin mallissa (ks. 2.2 Ostrakismin malli) seuraukset jaetaan välittömiin, lyhytaikaisiin ja pitkäaikaisiin seurauksiin. Ostrakismista koettuja seurauksia on kuvattu myös Williamsin toisessa teoksessa (2007), jossa niistä on käytetty hieman erilaisia nimityksiä, mutta sisällöllisesti ne vastaavat hänen aiempaa teoriaansa seurauksista. Tässä luvussa yhdistän kummankin teorian, ja siksi nimeän seuraukset uudelleen soveltaen kumpaakin teoriaa ja pyrkien löytämään mahdollisimman kuvaavat suomenkieliset vastineet termeille. Kummassakin teoriassa (Williams 2002; Williams 2007) seuraukset on nähty kolmivaiheisina. Tässä käytän niistä termejä: välitön reaktio, reflektiivinen vaihe ja pitkäaikaiset vaikutukset.

3.2.1 Välittömät reaktiot

Välittömät reaktiot syntyvät heti siinä hetkessä, jossa näkymättömyyttä koetaan. Reaktiot seuraavat suoraan tapahtumaa, joka uhkaa omaa olemassaoloa (Williams 2007, 432). Välittömät reaktiot nähdään automaattisina vasteina tilanteisiin, joissa oma olemassaolo on uhattuna. Reaktio voi olla myös aiheeton, sillä monet tilanteet tulkitaan uhkana, vaikka ne eivät sitä olisikaan. Yksilön reagointi välittömässä vaiheessa on suuressa määrin hänen vaikutusmahdollisuuksiensa ja kognitoidensa ulkopuolella. (Williams 2002, 64.) Yksilö ei siis välttämättä kykene vaikuttamaan siihen, miten hän tulkitsee ja kokee tilanteen tai miten hän siinä toimii. Tätä selittää se, että reaktio syntyy sympaattisen hermoston aktivoituessa ja hormonitoiminnan muuttuessa (Jin & Josephs 2017, 82), eikä se ole tietoisesti valittu tapa reagoida.

Välittömään reaktioon vaikuttaa myös se, mitä yksilön neljästä perustarpeista tilanne uhkaa ja millaisia tarpeita yksilöllä on kyseisen tarpeen suhteen. Yhteenkuulumisen ja itsetunnon tarpeet tarvitsevat tyydyttyäkseen ihmiskontaktia enemmän kuin kontrollin tai merkityksellisen olemassaolon tarpeet (Williams & Nida 2011). Persoonalliset erot,

muun muassa miten paljon vuorovaikutusta yksilö tarvitsee, vaikuttavat myös luonnollisesti ostrakismin kokemukseen (Williams 2002, 59). Toisilla ihmisillä on suurempi tarve kontrollille, jolloin he reagoivat herkemmin, mikäli menettävät otteensa siitä. Toiset ihmiset taas tarvitsevat esimerkiksi vähemmän kokemusta yhteenkuuluvuudesta, jolloin he eivät välttämättä reagoi niin vahvasti tai välittömästi ulossulkemiseen. Vastaavasti yksinäisyyttä aiemmin kokeneet ja yksilöt, joilla on muita heikompi itsetunto, reagoivat muita voimakkaammin ostrakismin kokemukseen (Onoda ym. 2010; Wesselmann, Wirth, Mroczek & Williams 2012). Ostrakismin kokemus saattaa siis uhata herkemmin heidän tarpeitaan, jotka ovat valmiiksi epävarmoja itsestään.

Välittömiin reaktioihin lukeutuu myös huonontunut mieliala, viha, loukkaantumisen tunne ja fysiologinen kiihtyminen. Näkymättömyys luo yksilölle tunteen, ettei häntä haluta mukaan tai hän on vääränlainen. (Williams 2002, 41–47, 61, 64; Zwolinski 2012.)

Ostrakismin kokemus aiheuttaa tunnereaktioiden lisäksi yksilössä myös monia fysiologisia reaktioita. Ostrakismin kokemuksen tai sen uhan on nähty nostavan verenpainetta (Blascovich & Tomaka, 1996; Stroud, Tanofsky-Kraff, Wilfley & Salovery 2002). Tutkimuksissa on huomattu myös kortisolien määrän olevan veressä suurempi, kun ihminen kokee näkymättömyyttä (Stroud ym. 2002). Ostrakismin onkin nähty olevan yhteydessä myös negatiivisävytteiseen stressiin, eli distressiin (*distress*). Tarkoituksellisesti ulosjätetyt kokevat luonnollisesti myös tahattomasti ulosjätettyjä enemmän stressiä (Eisenberg ym. 2003) ja heidän tarpeensa tulla hyväksytyksi on muita suurempi (Zwolinski 2012).

Lisäksi toiminnallisessa magneettikuvaustutkimuksissa (fMRI) on huomattu samojen alueiden pihtipoimuista aktivoituvan näkymättömyyden kokemuksessa, jotka aktivoituvat myös fyysisen kivun kokemuksessa. Aktivaation määrä riippui siitä, oliko ostrakismi tarkoituksellista vai tahatonta. Tahattomassa ostrakismissa aktivaatiota oli vähemmän. (Eisenberg, Lieberman & Williams 2003.) Kuten tiedetään, fyysinen kipu on merkki fyysisestä vaarasta, kun taas näkymättömyyden kokemus ja sosiaalinen kipu on nykytutkimuksen valossa merkki sosiaalisesta vaarasta (Syrjämäki ym. 2017, 380).

Näkymättömyyttä kokeneet kuvaavat kokevansa mieluummin fyysistä väkivaltaa kuin sosiaalista. Tällöin he saavat edes vähän huomiota osakseen ja saavat fyysisen todisteen kivusta, jota sosiaalisessa kivussa ei voi saada. (Williams & Zardo 2001, 42.) Sosiaalinen kipu on myös helpompi palauttaa mieleen kuin fyysinen kipu (Chen, Williams, Fitness &

Newton 2008), jolloin sen voi ajatella pysyvän muistissa kauemmin. Tällöin voisi myös ajatella sosiaalisen kivun olevan pitkällä aikavälillä subjektiivisesti tuskallisempi kokemus kuin fyysisesti koettu kipu.

Van Beestin ja Williamsin (2006) mukaan välitön reaktio ostrakismiin on automaattinen siitä huolimatta, onko ulosjäämisen tilanne yksilön kannalta suotuisaa vai ei. Koehenkilö kokee koetilanteessa ostrakismin kokemuksen negatiivisena, vaikka hän saa sitä suuremman rahasumman mitä vähemmän hänelle heitetään palloa Cyberball pelissä (Van Beest & Williams 2006). Sama ilmiö on havaittavissa tietokonepeleissä, joissa pallo korvattiin pommilla. Vaikka pommi on pelissä vaaraksi itselle, koehenkilöt kokevat näkymättömyyttä, kun pommia ei heitetty heille. (Van Beest, Williams & Van Dijk 2011.) Toisin sanoen, vaikka näkymätön rooli olisi yksilölle suotuisa, se tuotti silti negatiivisen kokemuksen.

Mikäli tekijä on ostrakismin kohteen ystävä tai läheinen, reaktio ostrakismiin on myös voimakkaampi (Nezlek, Wesselmann, Wheeler, & Williams 2012). Vastaavasti toisen tutkimuksen mukaan yksilön reaktioon ei vaikuttanut se, oliko ulossulkeva ryhmä yksilölle merkityksellinen vai ei. Reaktio oli silti yhtä voimakas. (Gerber & Williams 2005, 364.) Selvyttä ei ole siis siitä, vaikuttaako merkityksellinen suhde toiseen ostrakismin kokemuksen voimakkuuteen.

3.2.2 Reflektiivinen vaihe

Reflektiivisellä vaiheella tarkoitetaan reaktioita, jotka syntyvät näkymättömyyden kokemuksen ja välittömien reaktioiden jälkeen. Tällöin yksilö kykenee kognitoidensa avulla pohtimaan kokemustaan ja esimerkiksi tekijän motiivia, mikä vaikuttaa kokemuksen muokkautumiseen (Gerber & Williams 2005). Tilanteen kognitiivinen käsittely ja tilanteesta luodut attribuutiot saattavat vähentää tilanteeseen liittynyttä tuskaa tai auttavat ymmärtämään, ettei tilanne ollutkaan uhaksi itselle. Erilaisten coping-keinojen kautta yksilö pystyy myös muokkaamaan kokemuksesta vähemmän satuttavan. Coping-keinoilla yksilö pyrkii tasapainottamaan oman henkisen tilansa ostrakismin kokemuksen jälkeen, esimerkiksi olemalla yhteydessä itselleen tärkeisiin ihmisiin. Coping-keinot eivät liity käyttäytymiseen eivätkä ne näy välttämättä ulospäin. (Timeo, Riva & Paladino 2019, 65–81.)

Suurimpana erona välittömään reaktioon on yksilön mahdollisuus toimintaan ja tilanteen korjaamiseen, vaikka toiminta saattaa olla ristiriitaista (Williams 2007, 435). Reaktioon vaikuttavat yksilölliset erot ulossulkemistilanteen aikana, mielessä luodut attribuutiot, perustarpeisiin kohdistunut uhka sekä yksilön persoonallisuus (Downey, Mougios, Ayduk, London & Shoda 2004; Gerber & Williams 2005; Smart Richman & Leary 2009; Williams 2002). Erilaisia reaktioita ovat taistelun valitseminen, pakeneminen, toisten miellyttäminen tai jäätyminen.

Taistelun valinneiden defensiivinen eli puolustusjärjestelmä aktivoituu herkästi, mikä aiheuttaa tarpeen toiminnalle. Usein näkymättömyys uhkaa kontrollin tarvetta, jolloin yksilö pyrkii saamaan hallinnan tunteen takaisin taistelun kautta (Gerber & Williams 2005; Gerber & Wheeler 2009). Näkymättömyys vahingoittaa yksilön itsesääätelytaitoja, jolloin hän on herkempi erilaiselle impulsiiviselle toiminnalle, kuten aggressiiviselle käytökselle (Baumeister, Dwall, Ciarocco & Twenge 2005). Taistelu näyttäytyy aggressiivisena ja epäadaptiivisena toimintana ympäristössä, jossa näkymättömyyttä koetaan. Vihamielisesti reagoivat havaitsevat herkästi näkymättömyyttä myös siellä, missä sitä ei tapahdu. Lisäksi on havaittu, että he ovat usein kokeneet aiemminkin näkymättömyyttä. (Downey ym. 2004; Williams 2007, 441).

Keinona taistelu on epäadaptiivinen eikä loppuviimein näytä edistävän yksilön sopeutumista. Taustalla saattaa olla ajatus siitä, että on parempi olla edes näkyvä kuin tykätty, minkä takia he saattavat turvautua aggressiiviseenkin käyttäytymiseen. Yksilö turvautuu näihin keinoihin, koska hyväksytyksi tulemisen tarve on niin suuri. (Williams 2007, 428, 441.) Tästä saattaa seurata esimerkiksi sitä, että näkymättömyyttä kokeneet rikkoivat myös useammin sääntöjä kuin muut (Poon & Teng 2017). Taistelun valinneiden itsetunnon on nähty olevan heikko, ja taipumus aggressiivisuuteen on ollut yleistä muissakin konteksteissa (Desteno, Valdesolo & Bartlet, 2006).

Myös pakeneminen liittyy herkkyyteen havaita ulossulkemista herkästi. Pakeneminen on usein välttelykäyttäytymistä. (Downey & Feldman 1996.) Taustalla voi olla pelko siitä, ettei tule hyväksytyksi, ja pakenemalla etukäteen yksilö varmistaa sen, ettei tule taas ulossuljetuksi. Samalla yksilö välttää tilanteet, joissa voisikin saada kokemuksia nähdyksi tulemisesta. (Williams 2007, 438.) Yksilö suojelee itseään, jotta ei tule uudestaan ulossuljetuksi, mutta samalla korjaavat ja positiiviset kokemukset kuulumisesta jäävät saamatta. Mikään asia ei muutu.

Näkyvyyden voi varmistaa myös miellyttämällä toisia, esimerkiksi yrittämällä työskennellä kovemmin päästäkseen osaksi muita ja saadakseen heidän arvostuksensa. Tämän voi nähdä kompensointina (Ren ym. 2017, 17; Williams & Sommer 1997) tai prososiaalisena käyttäytymisenä, jolla yksilö kokee olevan positiivisia seurauksia tai jotka vahvistavat siteitä ryhmään (Williams 2007, 439). Toiveenaan tulla hyväksytyksi ulossuljetut matkivat toisia ihmisiä sekä ovat muita herkempiä toimimaan toisten tahdon mukaisesti (Williams & Nida 2011, 73). Tämä voi johtaa siihen, että ulossuljettuun yksilöön kohdistuu sosiaalista manipulointia, koska hänen tiedetään haluavan osaksi ryhmää hinnalla millä hyvänsä. Williamsin (2007, 440) mukaan Wheatonin (2001) tutkielmassa todettiin, että ulossuljetut näkivät muut ihmiset positiivisessa valossa huolimatta heidän meriitistä.

Toiset ihmiset jäätyvät tilanteessa ja tarvitsevat lisää aikaa tilanteen arvioimiseen. Tilanteen arviointiin tai uhalta suojautumiseen käytettävä aika voidaan nähdä jäätymisenä. Jäätyminen voi olla adaptiivinen eli sopeutumista edistävä reaktio, jos pakeneminen tai taistelu tuottaisi suurempaa vaaraa kuin toimimatta jättäminen. (Williams 2007, 438, 441.) Jäätyessään näkymättömyyttä kokevat saattavat ajatella, etteivät he kyenneet toimimaan tilanteessa mitenkään.

3.2.3 Pitkäaikaiset vaikutukset

Näkymättömyyden pitkäaikaiset vaikutukset tulevat esille, kun ostrakismin kokemus on ollut jatkuvaa tai toistuvaa. Yksittäiset näkymättömyyden kokemukset eivät siis aiheuta pitkällä aikavälillä merkittäviä seurauksia siinä määrin missä toistuva ostrakismin kokemus. Toistuvuuden takia yksilön voimavarat ovat ehtyneet. (Williams 2007, 442.) Ulossulkemista kokeneet ajattelevat oman ihmisarvonsa olevan muita alhaisempi ja luulevat olevansa taakka muille omalla läsnäolollaan (Allan & Badcock 2003; Bastian & Haslam 2010). Arvottomuuden kokeminen johtaa usein muihin negatiivisiin kokemuksiin (Leary 1999).

Tämän lisäksi ulossuljettu yksilö on muita herkempi havaitsemaan sosiaalisia uhkia (Williams 2007, 442; Williams & Nida 2011, 73). Samoin ostrakismia kokeneet ovat muita herkempiä tulkitsemaan sosiaalista maailmaa kategorioiden kautta erittäinkin mustavalkoisesti (Sacco, Wirth, Hugenberg, Chen & Williams 2011). Toisaalta

näkymättömyyttä kokeneiden on nähty etsivän muita aktiivisemmin hymyileviä kasvoja. Tämä on nähty yrityksenä löytää henkilöitä, jotka voisivat tyydyttää yksilön tarpeen yhteenkuuluvuudelle (DeWall, Maner & Rouby, 2009). Enemmistöön kuuluminen tai avioliiton on nähty suojaavan näkymättömyyden kokemukselta, sillä yksilön perustarpeet ovat tyydyttyneet toisissa ihmissuhteissa (Eck, Schoel & Greifeneder 2017; Yaakobi 2018).

Pitkään ulossulkemista kokeneet ovat oppineet hyväksymään tilansa. He oppivat hyväksymään syrjäytyneen asemansa ja alhaisen itsetunnon. Tämän lisäksi he kokevat avuttomuutta ja usein masentuvat, mikä taas johtaa uusien sosiaalisesti kivuliiden kokemusten välttelyyn. (Zardo 2004.) Lopulta yksilöt tekevät itsensä näkymättömiksi (*self-ostracize*) suojellakseen itseään uusilta satuttavilta kokemuksilta. Tällöin he jäävät vaille turvallisia ihmissuhteita ja nähdyksi tulemisen kokemusta (Williams & Nida 2011, 73).

Muita pitkäaikaisia seurauksia näkymättömyydestä on nähty olevan itsetuhoisuus, itsemurhasuunnitelmat, syömishäiriöt sekä heikentynyt henkinen ja fyysinen terveydentila (Ren ym. 2017, 22; Williams 2007, 443). Näkymättömyyden on nähty myös lisäävän riskialtista käyttäytymistä (Buelow & Wirth 2017).

Ulossuljetut yksilöt hakeutuvat muita herkemmin osaksi ääriryhmiä (*extreme groups*), kuten esimerkiksi terroristijärjestöjä. Ääriryhmään identifioituminen auttaa yksilöä rakentamaan omaa identiteettiään uudelleen osana ryhmän ihmisiä. Lisäksi kuka tahansa ei pääse osaksi ääriryhmää, jolloin siihen kuuluminen on vielä merkityksellisempää yksilölle. Usein ääriryhmiin liittyy selkeät odotukset, normit, rooliodotukset ja identiteetit, minkä kautta yksilön on helppo rakentaa omaa identiteettiä uudelleen, kun tietää, mitä ryhmän jäseniltä odotetaan. Näihin ryhmiin kuulumisella ulossuljetut yksilöt voivat tyydyttää tarvettaan kuulumiselle ja kontrollille. (Williams, Hales & Michels 2019, 22–24.) Ääriryhmät saattavat olla taipuvaisia hallitsemaan toisia ihmisiä väkivallan tai muun antisosiaalisen käytöksen kautta. Tämä voi johtaa ryhmän sisäiseen suvaitsemattomuuteen, radikalismiin tai vihamielisyyteen toista ihmisryhmää kohtaan. (Williams & Nida 2011, 74.)

4 OSTRAKISMI LASTEN JA NUORTEN KOKEMANA

Lasten ja nuorten kokema ostrakismi muistuttaa monella tapaa aikuisten kokemaa ostrakismia, mutta sitä on tutkittu vähemmän. Lähiaikoina tehty tutkimus on koskenut epäsuoraa kiusaamista tai ulossulkemista, jotka ovat viitanneet myös näkymättömyyden ilmiöön (Nida & Saylor 2017, 192), mutta suora näkymättömyyden tutkimus lasten keskuudessa on vielä suppeaa.

Koulu on lapsille ja nuorille keskeinen elämän ympäristö, jolloin myös siellä koetaan näkymättömyyttä. Koulu on ympäristönä rajattu tila, sillä aikataulut ja fyysinen ympäristö asettaa reunat ulosjättämiselle (Dixon 2007). Esimerkiksi kaikkien oppilaiden tulee olla oppituntien aikana luokkahuoneessa, mikä rajoittaa ostrakismin muotoja. Myös koulun piha on rajattu alue, mutta se antaa enemmän mahdollisuuksia jättää toinen oppilas ulkopuolelle kuin luokkahuone. Ostrakismi onkin todennäköisempää tilanteissa, joissa ei ole aikuisen ohjausta, rakenteita tai huolenpitoa (Zambo & Davidson 2013). Ostrakismin piirre, käyttäytymättömyys, mahdollistaa sen toteutumisen lopulta monessa eri ympäristössä huomaamattomasti.

Seuraavaksi käsittelen lasten ja nuorten erityispiirteitä ostrakismin kohteena ja sitä, millaisia taustatekijöitä on havaittavissa lasten ulossulkemisessa. Tämän jälkeen käsittelen erikseen lasten tyypillisiä reaktioita ja millaisia jälkiä näkymättömyys jättää vielä niin nuoriin ihmisenalkuihin. Koska lasten ja nuorten keskuudessa kiusaamisella on selkeämpi rooli, niin käsittelen ostrakismin suhdetta kiusaamiseen omassa alaluvussaan äärimmäisten tilanteiden kanssa. Viimeiseksi esittelen kouluterveyskyselyssä (2019) esille tulleita tilastotietoja, joista välittyy epäsuorasti tietoa siitä, miten oppilaat saattavat kokea tulevansa koulussa nähdyksi.

4.1 Ostrakismin kohteet

Vaikka yhtäläillä kaikki lapset ja nuoret voivat kokea näkymättömyyttä, tutkimukset ovat osoittaneet, että poikkeavuus yleisistä normeista lisää riskiä näkymättömyyden kokemukselle. Lapset jättävät herkästi ulkopuolelle heidät, jotka poikkeavat käytökseltään muista eivätkä sopeudu ryhmän normeihin (Barner-Barry 1986; Juvonen & Gross 2005). Poikkeavuuden on nähty uhkaavan ryhmän stabiiliutta. Lopulta ulosjätetyn käyttäytyminen alkaa poiketa yhä enemmän muista, kun hän yrittää päästä osaksi ryhmää epäadaptiivisilla keinoilla. (Dixon 2007; Juvonen & Gross 2005.) Ulosjätetyillä lapsilla ja nuorilla on myös muita enemmän käytösongelmia, heikompi sosiaalinen kompetenssi sekä merkittäviä masennusoireita (Twyman, Saylor, Saia, Macias, Taylor & Spratt 2010). On edelleen epävarmaa, onko esimerkiksi käytösongelmia ollut jo ennen ulossulkemista vai ovatko käytösongelmat tulleet näkymättömyyden kokemuksen seurauksena. Toisaalta on mahdollista, että käytösongelmia on saattanut olla alun perinkin, mutta näkymättömyyden kokemuksen seurauksena ne ovat lisääntyneet tai voimistuneet.

Erityisesti tarkkaavaisuushäiriöiden (ADHD ja ADD) ja autismin kirjon häiriöiden on nähty altistavan ostrakismin kokemukselle. Myös oppimisvaikeuksien, käytösongelmien ja mielenterveyden vaikeuksien on nähty lisäävän riskiä ulosjäämiselle. (Twyman ym. 2010.) Muut oppilaat kokevat tehtäväkseen normalisoida erilaiset oppilaat osaksi luokkaa, mikä voi tapahtua kiusaamisen kautta (Allan 1999), mutta myös ulossulkemalla poikkeava yksilö muiden ulkopuolelle. Erityistä tukea tarvitsevat lapset ja nuoret tulevat myös todennäköisemmin kiusatuiksi.

4.2 Ostrakismin taustatekijät

Lasten ja nuorten kokemuksiin vaikuttavat aikuisia enemmän vertaisten hyväksyntä ja heidän ajatuksensa itsestään (Kloep 1999). Lisäksi lasten ja nuorten on nähty reagoivan näkymättömyyden kokemukseen tunnetasolla aikuisia voimakkaammin (Sebastian, Viding, Williams & Blakemore, 2010). 13–22-vuotiaiden nähtiin reagoivan nuoria aikuisia (23–27-vuotiaita) herkemmin ostrakismiin (Pharo, Gross, Richardson & Hayne

2011). Tutkimuksissa on huomattu, että ulossulkevien ihmisten määrä vaikuttaa myös ostrakismin kokemukseen. Kokemus on sitä voimakkaampi mitä useampi ihminen sulkee yksilön ulos yhteisymmärryksessä. Näkymättömyyttä kokeville yksikin ihminen, joka näkee muiden ulossulkeman kohteen voi olla merkittävä suojaava tekijä. (Sandstrom, Deutz, Lansu, Van Noorden, Karremans & Cillessen 2017.)

Lapsilla ja nuorilla on suurempi halu ylläpitää ryhmän normeja, jolloin erilaisuus tai poikkeavuus nähdään ryhmää uhkaavina tekijänä. Ryhmän poikkeavana koetun lapsen ulossulkeminen nähdään ratkaisuna ylläpitää ryhmän koheesiota. Lasten ja nuorten tavat ulossulkemiselle ovat aikuisia rajumpia, ja heidän on nähty myös nauttivan vallankäytöstä. Tämä saattaa johtua siitä, että lasten ja nuorten kehitys on vielä kesken ja toimintatavat sosiaalisissa tilanteissa voivat olla kehittymättömiä. Lapset ja nuoret oppivat kuitenkin kulttuurissaan hyväksyttävät tavat ulossulkemiselle ja he osaavat käyttää sellaisia ulossulkemisen tapoja, jotka aikuiset hyväksyvät tai joita he eivät havaitse. (Dixon 2007, 23.)

4.3 Reaktiot ja seuraukset

Lasten ja nuorten kokemaa ostrakismia tutkittaessa heidän käyttäytymisreaktionsa on jaettu kolmeen tapaan: prososiaalinen, välttelevä ja antisosiaalinen. Nämä reaktiot ovat verrattavissa ostrakismin mallin reaktioihin, erityisesti reflektiiviseen tasoon, jossa yksilö kykenee toimimaan tilanteessa. Prososiaalinen käyttäytyminen kiteytyy toisten miellyttämiseen, välttelevä käyttäytyminen vastaavasti pakenemiseen tai jäätymiseen sekä antisosiaalinen on verrattavissa taisteluun (ks. 3.2.2 Reflektiivinen vaihe). Näistä eniten esiintyi prososiaalista käyttäytymistä, jolla on mahdollisesti myönteisiä seurauksia. (Wölfer & Scheithauer 2013.)

Ostrakismi aiheuttaa lapsilla ja nuorilla aikuisten tapaan negatiivisia tunteita, mutta sen on nähty myös vaikuttavan sosiaalisissa tilanteissa selektiiviseen eli valikoivaan muistiin (Wölfer & Scheithauer 2013). Tämä saattaa johtaa siihen, että yksilö muistaa esimerkiksi korostuneen hyvin hetket, joissa kokee näkymättömyyttä. Vastaavasti muistista pyyhkiytyy pois kokemukset, joissa yksilö on ollut näkyvä. Lasten ja nuorten ostrakismi saattaa aiheuttaa myös heikompaa akateemista suoriutumista, minkä voi nähdä johtuvan

haluttomuudesta osallistua luokan toimintaan tai koulun välttelystä (Buhs, Ladd & Herald 2006). Ulossuljetuilla nuorilla on havaittu tutkimuksen mukaan muihin nuoriin verrattuna alttius suurempaan ruokahaluun sekä usein ylipainoon (Salvy, Bowker, Nitecki, Kluczynski, Germeroth & Roemmich 2012).

Lasten ja nuorten reagointiin vaikuttavat taipumukset vetäytyneisyyteen sekä fyysiseen aggressioon. Reagoinnin taustalla vaikuttaa myös vihanhallintakyky, näkökulman ottamisen taito (*perspective-taking skills*) tai joukkoon kuulumisen suurentunut tarve (Wölfer & Scheithauer 2013). Näkymättömyyttä kokevat lapset ja nuoret kokevat myös masentuneisuutta, mutta epäselvää on, johtaako ostrakismi masennukseen vai masennus ostrakismiin (Nida & Saylor 2017, 197).

4.4 Kiusaaminen ja äärimmäiset tilanteet

Aiemmin tehdyistä tutkimuksista voi päätellä, että ostrakismi voisi olla jopa yleisempää kuin kiusaaminen (Nida & Saylor 2017, 197). Lasten ja nuorten mielestä ulosjättäminen tuottaa suurinta mielipahaa ja on kiusaamistakin pahempaa (Benton 2011). Nidan ja Saylorin (2017) mukaan Carpenterin ja kumppaneiden (2012) kokouksen asiakirjassa mainittiin, että ulosjätetyt kokivat perustarpeidensa olleen uhattuna, mitä kiusatuksi tulleet eivät kokeneet. Tämä voi olla osatekijä myös sille, miksi näkymättömyyden kokemusta on luonnehdittu kiusaamistakin vaikeampana kokemuksena.

Kiusaamista ja ostrakismia on tutkittu siihen erikseen kehitellyllä kiusaamisen ja ostrakismin seulonta-asteikolla (*Bullying and Ostracism Screening Scale, BOSS*) (Saylor, Nida, Williams, Taylor, Smyth, Twyman, Macias & Spratt 2012). Tässä kiusaaminen on jaettu neljään eri muotoon: sanalliseen, fyysiseen ja nettikiusaamiseen sekä ostrakismiin. Ostrakismiin puuttuminen on nähty haasteellisena muihin kiusaamisen muotoihin verrattuna, sillä siinä tekijä voi puolustautua sillä, ettei ole tehnyt mitään. (Nida & Saylor 2017, 200–202.)

Näkymättömyyden on nähty äärimmäisissä tilanteissa johtavan myös äärimmäisiin tekoihin – kuten kouluampumisiin. Pelkkä ulkopuolisuuden kokemus ei selitä äärimmäisiä tekoja, vaan kouluampumisen taustalla on havaittu olevan usein kiinnostus kuolemaan, aseisiin tai yhteys vakaviin mielenterveydenhäiriöihin. (Leary 2017, 54;

Leary, Kowalski, Smith & Phillips 2003; Williams 2007, 427.) Tutkittaessa 15 kouluampumista huomattiin, että 13 tapaukseen liittyi näkymättömyyden kokemus (Leary, Kowalski, Smith & Phillips 2003).

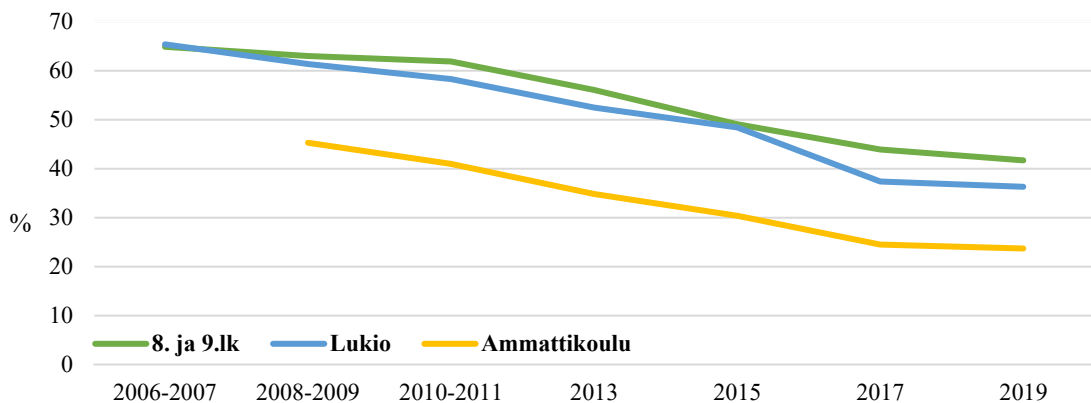
4.5 Oppilaiden kokemukset nähdyksi tulemisesta koulussa

Kouluterveyskyselyn tulokset eivät yksin kerro ostrakismin kokemuksesta eikä niistä voi suoraan päätellä niiden oppilaiden määrää, jotka kokevat näkymättömyyttä koulussa. Tuloksista voi kuitenkin saada suuntaa-antavaa tietoa siitä, miten oppilaat kokevat tulevaisuutta koulussa nähdyksi. Esimerkiksi oppilaiden kokemus siitä, ovatko opettajat kiinnostuneita heidän kuulumisistaan tai kokevatko he itsensä yksinäiseksi, antavat viitteellisiä tietoja siitä, miten moni oppilaista voisi mahdollisesti kokea myös näkymättömyyttä. On hyvä muistaa, että ostrakismin ilmiö on alla olevista vuoden 2019 kouluterveyskyselyn tuloksista erillinen ilmiö, eivätkä ne mittaa suoraan näkymättömyyden kokemuksia. Uskon kuitenkin, että tämän kyselyn tuloksiin sisältyivät näkymättömyyttä kokeneet oppilaat, mutta paljonko heitä lopulta on, ei tuloksista selviä.

Opettajien vähäinen kiinnostus oppilaan kuulumisia kohtaan saattaa vaikuttaa muiden tekijöiden ohella siihen, miksi oppilaat kokevat koulussa näkymättömyyttä. Perusopetuksen 4. ja 5.-luokkalaisista 57 prosenttia kokee, että opettajaa kiinnostaa vain toisinaan heidän kuulumisensa ja kuusi prosenttia kokee, että opettajaa ei kiinnosta heidän kuulumisensa. Vastaavasti 42 prosenttia 8. ja 9. luokkalaisista kokee, ettei opettajaa kiinnosta mitään heille kuuluu. Samainen luku on lukiolaisten keskuudessa 36 prosenttia ja ammattikoululaisten 24 prosenttia. (Kouluterveyskysely 2019.) On huolestuttavaa, miten nuorimmista (4. ja 5.-luokkalaisista) yli puolet oppilaista kokee, että opettajaa kiinnostaa vain toisinaan heidän kuulumisensa.

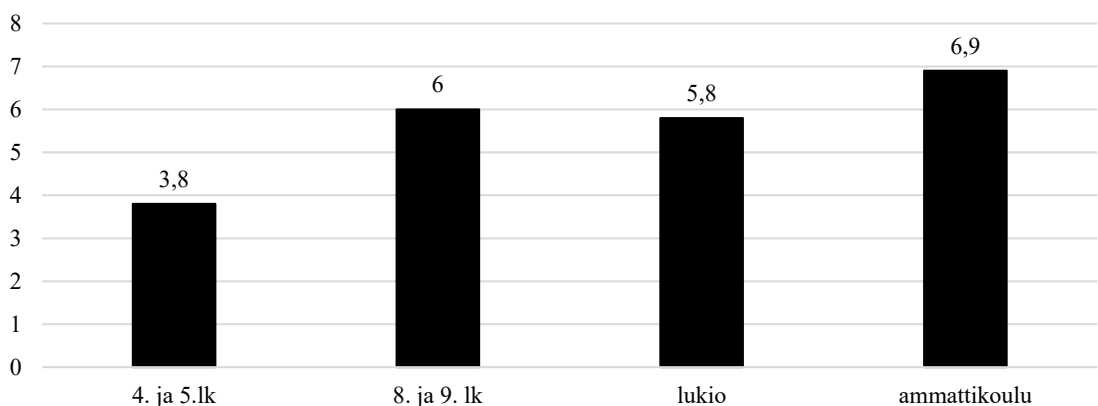
Kouluterveyskyselyitä on toistettu kuutena vuotena ja niistä on saatavissa aikasarjoihin perustuvaa tietoa oppilaiden kokemusten muutoksista. Aikasarjat perustuvat yhteensä kuuden eri vuoden kouluterveyskyselyn tuloksista. (Kouluterveyskysely aikasarja 2006–2019.) Terveiden ja hyvinvointilaitoksen teettämän aikasarjan (kuvio 2) perusteella voidaan huomata, miten opettajien kiinnostus oppilaita kohtaan on lisääntynyt vuosien 2006 ja 2019 välillä yläkoulussa, lukiossa sekä ammattikoulussa. (Kouluterveyskysely

aikasarja 2006–2019.) Tästä voi siis päätellä, että yhä harvempi nuori kokee, että opettaja ei ole kiinnostunut heidän kuulumisistaan.



KUVIO 2. Oppilaiden kokemukset, ettei opettaja ole kiinnostunut heidän kuulumisistaan (Kouluterveyskysely aikasarja 2006–2019)

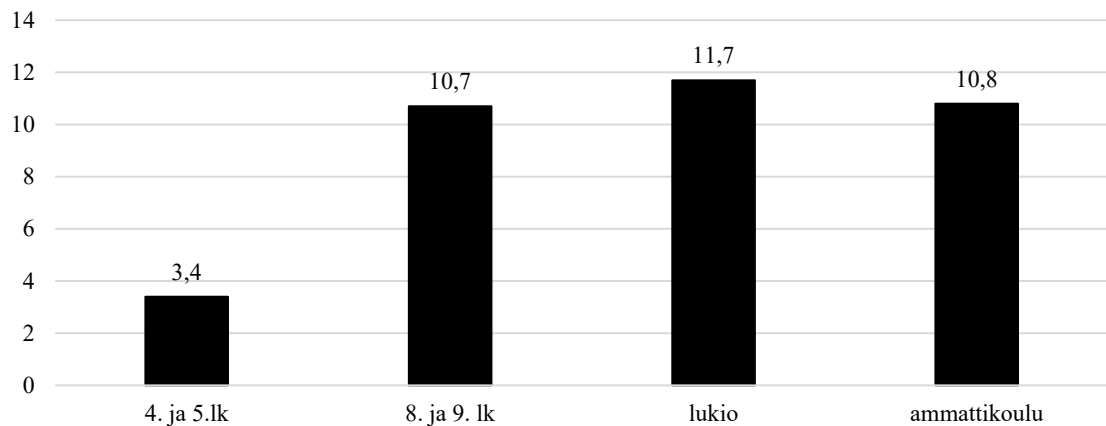
Vuoden 2019 kouluterveyskyselyn tulokset osoittavat, että keskimäärin 5,6 prosenttia lapsista ja nuorista viettää välituntinsa yksin (kuvio 3). (Kouluterveyskysely 2019.) Välitunnilla koettu yksinäisyys voi johtua kiusaamisesta tai yksinäisyydestä, joihin ei liity välttämättä ostrakismia, mutta nämä eivät myöskään sulje näkymättömyyden kokemusta pois.



KUVIO 3. Välitunneilla yksinäiseksi kokevien osuudet peruskoulussa, ammatillisissa oppilaitoksissa ja lukioissa. (Kouluterveyskysely 2019)

4. ja 5.-luokkalaisista kolme prosenttia kokee itsensä yksinäiseksi. 8. ja 9.-luokkalaiset, lukiolaiset ja ammattikoulua käyvät kokevat yksinäisyyttä tätä huomattavasti enemmän (kuvio 4) – noin joka kymmenes heistä kokee itsensä yksinäiseksi. Prosenttiosuus on

valtava ja eroaa merkittävästi alakoululaisten tuloksista. Tästä voi päätellä, että jotain merkittävää tapahtuu yläkouluun siirtymisen jälkeen, sillä yksinäisyyden määrä lisääntyy yli puolella. Erityisesti yksinäisyyden kokemukseen saattaa liittyä myös kokemus näkymättömyydestä (Smart Richman & Leary 2009), sillä sosiaalisten kontaktien määrä ja tällöin myös tarpeiden tyydyttyminen voi olla vaarassa.



KUVIO 4. Usein itsensä yksinäiseksi kokevien osuudet (Kouluterveyskysely 2019)

Kouluterveyskyselyssä kartoitettiin myös sitä, kokevatko oppilaat olevansa tärkeä osa koulu- tai luokkayhteisöä. Ostrakismin kokemus uhkaa tarvetta kuulumiselle (Williams 2002, 59–64), jolloin myös nämä tulokset voivat kertoa oppilaiden näkymättömyyden kokemuksista. Alle neljä prosenttia alakoulun oppilaista kokee, etteivät he olleet tärkeä osa kouluyhteisöä, mutta yläkoululaisista näin kokee lähes 12 prosenttia. Vastaavasti lukiolaisista noin 10 prosenttia ja ammattikoululaisista lähes seitsemän prosenttia eivät koe olevansa tärkeä osa koulu- tai luokkayhteisöä. Tässäkin on havaittavissa selkeä ero erityisesti ala- ja yläkoululaisten välillä.

On tärkeää huomioida, että oppilaiden elämään ja ostrakismin kokemuksiin on todennäköisesti vaikuttanut Covid-19-viruksen aiheuttama pandemia sekä sen mukana tuomat muutokset kasvokkain käytävään vuorovaikutukseen. Pandemian takia huomioin edellä yleistä tilaa kartoittaessa vuoden 2019 kyselyn vastauksia, joihin pandemia ei ollut vielä vaikuttanut. Suoraa tietoa näkymättömyyden näkökulmasta yhteydessä pandemian tuomiin muutoksiin ei ole, joten esittelen suuntaa-antavien tutkimusten tuloksia.

Haikkolan ja Kauppisen (2020) tutkimukseen osallistuneista 13–19-vuotiaista 64 prosenttia kokee itsensä yksinäiseksi ja noin puolet kokee haasteita ystävyssuhteissaan. Vastaavasti Pelastakaa Lapset (2020) teettämän kyselyn mukaan 55 prosenttia nuorista kokee itsensä yksinäiseksi, ja 42 prosenttia kokee sosiaalisten suhteiden kärsineen koronan aikana. Uusimman kouluterveyskyselyn (2021) mukaan yläkoululaisista ja sitä vanhemmista opiskelijoista 17 prosenttia kokee yksinäisyyttä, kun aiemmin (2019) vastaava prosenttiluku on ollut 11. Yksinäisyyden määrä on siis kasvanut koronan tuomien muutosten takia.

Kouluterveyskyselyn (2019) mukaan ennen pandemiaa noin seitsemän prosenttia alakoululaisista koki itseään kiusattavan ainakin kerran viikossa. Vuoden 2021 tuloksiin verrattuna kiusaamisen määrä on pysynyt kuta kuinkin yhtä suurena. (Kouluterveyskyselyt 2019 ja 2021.) Toisaalta 42 prosenttia vastanneista nuorista kokee, että etäopetuksen etu on ollut se, että kiusaamista esiintyy vähemmän. (Pelastakaa Lapset 2020.) On epäselvää, onko myös näkymättömyyden määrä vähentynyt etäopetuksen myötä. Toisaalta voisi ajatella, että etäyhteys mahdollistaisi sen, että näkymättömyyttä voitaisiin kokea aiempaa enemmän. Tästä ei ole kuitenkaan tutkimustuloksia.

Repon ja kumppaneiden kyselyyn vastanneista 1-3-luokkalaisista viisi prosenttia ja 4–9-luokkalaisista 20 prosenttia kokevat, että korona-aika on ollut helpottavaa, kun ei ole tarvinnut nähdä koulukavereita. Tämä voi kertoa siitä, että luokkayhteisössä ei syystä tai toisesta viihdytä. 4–9-luokkalaisista 85 prosenttia kokee, että opettajat ovat olleet kiinnostuneita, mitä heille kuuluu. Sama trendi on nähtävissä myös vuoden 2021 kouluterveyskyselyn vastauksissa. Verrattuna vuoden 2019 kouluterveyskyselyyn, vaikuttaa siltä, että opettajat ovat pandemiasta huolimatta olleet kiinnostuneempia oppilaista kuin aiemmin. (Kouluterveyskyselyt 2019 ja 2021; Repo, Poskiparta, Herkama & Salmivalli 2020.)

5 TUTKIMUKSEN TOTEUTTAMINEN

5.1 Tutkimuskysymykset

Tutkimuksen tarkoituksena on keskittyä ymmärtämään näkymättömyyttä sitä kokevan yksilön näkökulmasta. Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä tarkastellaan vastaajien kokemuksia, joista ilmenee näkymättömyyden alkamisen syyt ja millaiset tekijät siihen ovat vaikuttaneet. Tavoitteena on, että tulosten avulla voitaisiin mahdollisesti ehkäistä näkymättömyyttä, kun tiedetään riskitekijät lapsen ja nuoren elämässä.

Toinen tutkimuskysymys keskittyy tarkastelemaan yksilön luomia syyselitysmalleja näkymättömyyden syistä koulukontekstissa. Tässä lähtökohtana on nimenomaan yksilön kokemus ja se, miksi hän kokee jääneensä muiden huomion katveeseen. Tällä pyritään kartoittamaan yksilön sisäisiä prosesseja ja esimerkiksi sitä, miten eri tavat selittää näkymättömyyttä voivat olla eduksi tai haitaksi. Käytän tässä apuna attribuutioteoriaa, joka täsmentää fokuksen mielensisäisiin selitysmalleihin.

Kolmannen tutkimuskysymyksen tarkoituksena on selvittää, millaisia seurauksia koulussa koetusta näkymättömyydestä on ollut yksilön elämälle. Tämä kattaa sekä lyhytaikaiset että myöhempään elämään heijastuneet seuraukset, joita näkymättömyys on aiheuttanut. Tutkimuskysymysten ja analyysien tiedot ovat koottuna taulukkoon (liite 1), josta on helposti nähtävissä tutkimuskysymysten tavoitteet, tarkastelun alla olleet kyselyn kysymykset sekä analyysistä lyhyesti.

Tutkimuskysymykseni ovat siis tiivistetysti seuraavat:

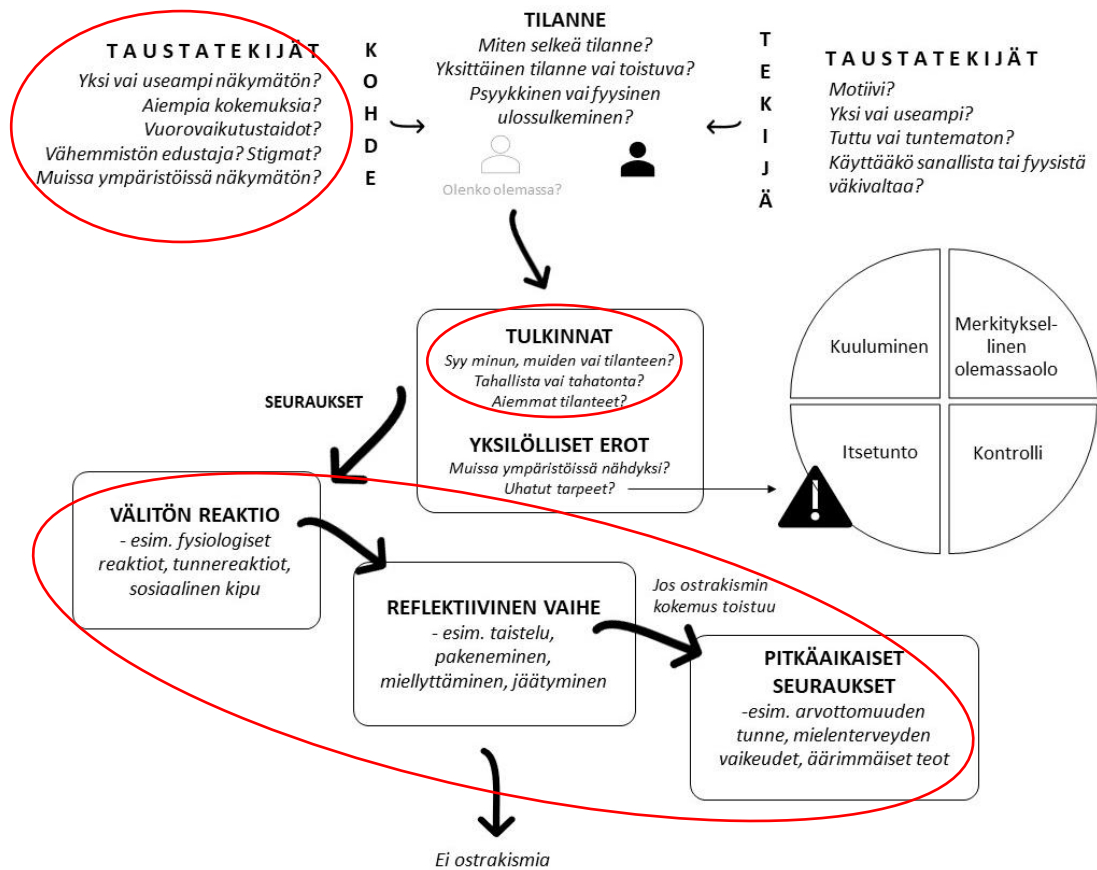
1. Mitkä tekijät ovat vaikuttaneet siihen, miksi oppilaasta tuli koulussa näkymätön?
2. Millaisia syyselityksiä oppilailta on omaan näkymättömyyteensä?
3. Millaisia seurauksia koulussa koetusta näkymättömyydestä on yksilön elämälle?

5.2 Tutkimuksen teoreettinen viitekehys

Loin tutkimuksen teoreettisesta viitekehuksesta kuvion (kuvio 5) joka tiivistää ostrakismiin liittyvän teorian ja samalla tutkimukseni tarkoituksen. Yhdistän tässä luvussa aiemmin mainittuja tutkimustuloksia sekä summaan yhteen tutkimuskohteen teorian valossa. (esim. Allan & Badcock 2003; Bastian & Haslam 2010; Downey & Feldman 1996; Eisenberg ym. 2003; Franzoi 2009; Gerber & Wheeler 2009; Gerber & Williams 2005; Jin & Josephs 2017; Ren ym. 2017; Weiner 2010; Williams 2002; Williams 2007)

Kuvion yläosassa on esitetty ostrakismin taustalla olevia tekijöitä. Tekijän ja kohteen taustat vaikuttavat yhtäläillä syntyneeseen tilanteeseen, jossa kohde kokee näkymättömyyttä. Tilanne johtaa siihen, että kohde luo tulkintoja eli attribuutioita. Yksilö tekee tulkintoja esimerkiksi teon tahallisuudesta tai ulkopuolelle jättämisen syystä. Tulkintoihin vaikuttavat myös yksilölliset erot, jotka voivat joko lieventää näkymättömyyden tuomaa tuskaa tai vaikeuttavat sitä. Yksilöllisiä eroja voivat olla esimerkiksi eri tarpeet, jotka ovat uhattuina.

Tulkinnat johtavat välittömiin reaktioihin, joita voivat olla erilaiset tunteet tai fysiologiset reaktiot kehossa. Nämä tapahtuvat automaattisesti, irrallaan yksilön kognitioista. Tätä seuraa reflektiivinen vaihe, jossa yksilö tekee toimia näkymättömyyden poistamiseksi. Toiminta voi olla taistelua, pakenemista, jääymistä tai miellyttämistä. Tällöin yksilöllä on mahdollisuus toimia eri keinoin helpottaakseen tilannetta. Mikäli yksilön kokemus näkymättömyydestä on yksittäinen, hän palautuu ja saa taas kokemuksia omasta näkyvyydestään. Jos kokemus näkymättömyydestä toistuu usein tai laajasti eri ympäristöissä, muodostuu siitä yksilölle pitkäaikaisia vaikutuksia, joilla on jo merkittävämpiä merkityksiä yksilön hyvinvoinnille.



KUVIO 5. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys mukaillen aiempia tutkimuksia (mm. Williams 2002)

Kuviosta on merkitty punaisella ne osa-alueet, joihin perehdyn tässä tutkimuksessa. Nämä ovat tiivistettynä myös liitetiedostoon (liite 1). Olen kiinnostunut ostrakismin taustatekijöistä, jotka ovat linkittyneet ostrakismin kohteeseen. Tätä tarkastellaan tämän tutkimuksen ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä, jossa tutkimuksen kohteena ovat näkymättömyyden alkusyyt, eli mistä näkymättömyyden kokemus on saanut alkunsa. Toisessa tutkimuskysymyksessä tarkastelen sitä, minkälaisia tulkintoja yksilöt tekevät näkymättömyydestään. Vastaavasti kolmannessa tutkimuskysymyksessä tarkastelen näkymättömyyden seurauksia lyhyellä ja pitkällä aikavälillä. Tämä havainnollistaa sitä, mitä näkymättömyys aiheuttaa ja miten lyhyen ja pitkän aikavälin kokemukset eroavat toisistaan – ja toisaalta mikä niitä yhdistää.

5.3 Tutkimusaineisto

Tutkimuksessani käytetty aineisto on osa Niina Junttilan (professori, Turun yliopisto) keräämää Näkymättömät-kyselyaineistoa näkymättömyyden kokemuksesta elämän eri konteksteissa. Aineisto koostuu kattavista vastaajien taustatiedoista (sukupuoli, ikä, elämäntilanne ja koulutustausta). Kyselyä täytettäessä vastaajan on ollut mahdollista kuvailla näkymättömyyttä itsensä kokemana, sitä todistaneena läheisenä tai ulkopuolisena. Kyselyssä esitetyt kysymykset ovat vaihdelleet riippuen vastaajan positiosta. Koko kyselylomake on nähtävissä liitetiedostossa (liite 2). Tässä tutkimuksessa tarkastelen yksilöiden itse kuvaamaa näkymättömyyttä koulukontekstissa.

Kysely koostui määrällisistä ja laadullisista kysymyksistä. Määrällisillä kysymyksillä tarkasteltiin yksinäisyyttä, näkyvyyttä omassa elinympäristössään sekä persoonallisuuden orientoitumisen piirteitä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Vastaajat määrittivät myös sen, missä ympäristöissä he olivat kokeneet näkymättömyyttä. Tämän jälkeen vastaajat olivat voineet kertoa ajatuksistaan ja kokemuksistaan avoimien kysymysten avulla. Avoimet kysymykset käsittelivät kuvauksia tilanteista, jossa yksilö oli kokenut näkymättömyyttä, näkymättömyyden tuottamia ajatuksia, tunteita ja fyysisiä reaktioita, selviytymiskeinoja, näkymättömyyden vaikutuksia elämälle, koettua syytä tilanteelle, ratkaisukeinoja sekä tilanteita, joissa vastaajat olivat tulleet nähdyiksi. Kyselylomakkeen lopussa oli tunnepatteristo, joka koostui 23 erilaisesta tunteesta, joista vastaajat saivat valita oman kokemuksensa pohjalta niin monta tunnetilaa kuin halusivat.

Aineisto kerättiin yhteistyössä Sanoma Median kanssa. Linkki kyselyyn löytyi joulukuussa 2017 ja tammikuussa 2018 Meidän perhe- ja Vauva-lehden verkkosivuilta. Alkuperäinen Junttilan keräämä aineisto kattaa 679 vastausta. Koska olen kiinnostunut näkymättömyyden kokemuksista koulussa, rajaan aineiston koskemaan heitä, jotka kertoivat kokeneensa näkymättömyyttä juuri kouluympäristössä. Tarkastelen näkymättömyyttä avointen vastausten kautta, jolloin en ole ottanut mukaan vastaajia, jotka eivät ole vastanneet näihin kysymyksiin. Näiden rajausten jälkeen otan 248 osallistujan vastaukset mukaan tutkimukseeni. Heidän vastauksensa vaihtelevat yhdestä sanasta puolikkaaseen liuskaan (174 sanaa). Analysoitavaa kerääntyi yhteensä 50 sivua. Vastaajien kokemukset sitaateissa ovat autenttisia enkä ole muokannut vastaajien kirjoittamaa tekstiä siitä huolimatta, että niissä olisi esiintynyt kirjoitusvirheitä.

Vaikka tutkimukseni rajautuu koskemaan koulussa koettua näkymättömyyttä, sama ihminen oli voinut siitä huolimatta kokea näkymättömyyttä myös muissa elämänsä ympäristöissä. Tätä on mahdotonta ottaa huomioon avoimia vastauksia analysoidessa, ellei vastaaja ole selkeästi eritellyt eri ympäristöissä koettua näkymättömyyttä. Samoin koulussa näkymättömyyttä kokeneiden kouluastetta on mahdotonta määritellä, ellei vastaaja erikseen erittele sitä vastauksessaan. Oletan tutkimusta tehdessä, että kokemukset koskevat koulua ja erityisesti perusastetta, ellei vastaaja toisin mainitse. Mikäli avoimesta vastauksesta käy selkeästi ilmi, ettei se koske koulua tai perusastetta, jätän vastauksen huomioimatta.

Oletan vastaajien kertoneen heille itselleen merkittäviä hetkiä. Koska ostrakismi on subjektiivinen kokemus, jota ulkopuolinen ihminen ei voi havaita tai ulkopuolelta määrittää, uskon tutkijana myös itse vastaajien kokemuksiin arvottamatta niitä erikseen enkä vertaile niitä toisiinsa. Luotan siihen, että vastaajat olivat kyselyä täyttäessään olleet rehellisiä, vaikka kysely saattoi herättää vaikeitakin muistoja. Vastaajat saivat kuitenkin täyttää kyselylomakkeen avoimine vastauksineen rauhassa itselleen sopivana hetkenä, he saivat kertoa sen, minkä ovat itse kokeneet tärkeäksi.

Kyselytutkimus mahdollisti tutkittavien anonymiteetin, minkä oletan lisäävän tutkimuksen luotettavuutta ja kerrottujen kokemusten aitoutta. Tällöin esimerkiksi haastattelutilanne ei ole voinut vaikuttaa tutkittavien vastauksiin. (Alasuutari 2011, 142–143.) Kyselyssä kerrottiin näkymättömyyden ilmiöstä arkikielisin termein, jolloin vastaajat ymmärsivät mitä todennäköisemmin kysymykset tarkoitetulla tavalla. Lisäksi kussakin tutkimuskysymyksessä on havaittavissa saturaatiota, joka lisää aineiston luotettavuutta.

Taulukosta 2 on nähtävissä tutkittavien taustatietojen jakautuminen. Analyyseissä ei oteta näitä huomioon, mutta tutkimuksen luotettavuuden takia tuon ne kuitenkin esille. Enemmistö vastaajista oli naisia (92 %). Tämä johtuu aineistonkeruutavasta, jossa vastaajat tavoitettiin naisten lukemien aikakauslehtien verkkosivuilla. Tämä tulee huomioida tutkimuksen luotettavuutta tarkastellessa, sillä kokemukset ovat suurilta osin vain naisten kokemuksia.

Suurin osa vastaajista oli iältään 11–45 vuoden väliltä, jolloin osa koulukokemuksista sijoittui henkilöiden historiaan. Tällöin tulee huomioida se, että heidän kuvauksensa olivat osa heidän menneisyyttään, jolloin niihin vaikuttivat todennäköisesti myös ihmisen

taipumus luoda historiastaan itselleen merkittävä ja looginen kokonaisuus. Seurausten kuvailu saattoi tulla ajallisesti lähemmäs nykyhetkeä, mutta osa tutkimukseen osallistuneista oli päässyt jo näkymättömyyden kokemuksesta eroon. Tällöin seuraustenkin kuvailu saattoi ulottua pitkän ajan taakse. Toisaalta 39 prosenttia vastaajista oli edelleen opiskelijoita, jolloin koulussa koettu näkymättömyys saattoi olla lähihistoriassa tapahtunutta tai edelleenkin tapahtuvaa.

TAULUKKO 2. Vastaajien taustatiedot (N=248)

| | | | |
|---|--|-----|------|
| Sukupuoli | Nainen | 227 | 92 % |
| | Mies | 18 | 7 % |
| | Muu | 3 | 1 % |
| Koulutusaste | Ammatillinen koulutus | 62 | 25 % |
| | Alempi korkeakoulututkinto | 55 | 22 % |
| | Lukio tai ylioppilas | 45 | 18 % |
| | Enintään kansakoulu, keski- tai peruskoulu | 44 | 18 % |
| | Vähintään ylempi korkeakoulututkinto | 41 | 17 % |
| | Tyhjä | 1 | 0 % |
| Ikä | 11–15 | 20 | 8 % |
| | 16–20 | 36 | 15 % |
| | 21–30 | 79 | 32 % |
| | 31–40 | 61 | 25 % |
| | 41–50 | 34 | 14 % |
| | 51–60 | 14 | 6 % |
| | 61–65 | 1 | 0 % |
| | Tyhjä | 3 | 1 % |
| Asuminen ja perhetilanne | Parisuhteessa, lapsia | 85 | 34 % |
| | Parisuhteessa ilman lapsia | 52 | 21 % |
| | Yksin asuva | 43 | 17 % |
| | Vanhempien kanssa asuva | 42 | 17 % |
| | Yksinhuoltaja | 19 | 8 % |
| | Muu | 6 | 2 % |
| | Tyhjä | 1 | 0 % |
| Pääasiallinen toiminta | Opiskelija | 96 | 39 % |
| | Palkkatyössä | 84 | 34 % |
| | Työtön | 27 | 11 % |
| | Äitiys- tai hoitovapaa, kotiäiti | 16 | 6 % |
| | Muu | 13 | 5 % |
| | Yrittäjä | 6 | 2 % |
| | Eläkeläinen | 5 | 2 % |
| | Tyhjät | 1 | 0 % |
| Koettu näkyvyys tällä hetkellä elämässä | Näkyvä | 177 | 71 % |
| | Edelleen näkymätön | 82 | 33 % |

Vastaajat olivat voineet kokea kumpaakin arvioidessaan näkyvyyttään elämässään: näkymättömyys oli voinut olla jo historiaa tai sitä voitiin kokea yhä. Tämä johtuu siitä, että vastaaja saattoi kokea näkymättömyyden loppuneen yhdessä ympäristössä, mutta ei toisessa. Yhteensä 11 vastaajaa oli kokenut päässeensä näkymättömyyden kokemuksesta eroon ja samalla kokevansa sitä edelleen. Kyselyä täyttäessään heillä oli mahdollisuus kertoa sekä nykyhetkestä että menneisyydestä, joten se ei vaikuta tutkimustuloksiin.

En antanut kullekin vastaajalle yksilöivää koodia, joka olisi kuvannut eri tutkimuskysymyksissä samaa vastaajaa. Siksi tutkimusta luettaessa on oleellista huomioida se, että eri tutkimuskysymysten vastaajien numeroinnit vaihtelevat. Tämä johtuu siitä, että kussakin tutkimuskysymyksessä on poistettu erikseen vastaajat, jotka olivat jättäneet vastaamatta kuhunkin kysymykseen. Tällöin kaikkiin kysymyksiin ei vastaa yhteenlaskettujen osallistujien määrä (N=248), vaan se osa heistä, jotka olivat vastanneet tarkastelun alla olevaan kysymykseen. Tällöin esimerkiksi ensimmäisen tutkimuskysymyksen vastaaja 64 on suurella todennäköisyydellä eri ihminen kuin saman numeron omaavat vastaajat toisessa tai kolmannessa tutkimuskysymyksessä. Koen tämän parantavan vastaajien anonymiteettiä, sillä eri vastauksia ei voida yhdistää toisiinsa eikä tällöin voida tunnistaa tarinan takana olevaa henkilöä.

5.4 Aineiston analyysi

Analysoin aineiston pääsääntöisesti laadullisesti, mutta hyödynsin apuna myös määrällistä luokittelua. Laadullisen tutkimuksen tavoin tässäkin tutkimuksessa ollaan kiinnostuneita yksityiskohdista, yksilöiden luomista merkitysrakenteista sekä syyseuraussuhteista (Metsämuronen 2006, 88). Valmiin aineiston takia en voinut vaikuttaa kyselyn sisältöön, vaan etenin tutkimusta tehdessä aineiston ohjaamalla tiellä. Tutkimuskysymyksiäni olivat hahmoteltuina jo ennen aineistoon tutustumista. Ne kuitenkin muotoutuivat lopullisiksi vasta ensimmäisten lukukertojen jälkeen, jotta aineisto pystyi vastaamaan asettamiini tutkimuskysymyksiini. Tässä luvussa käsittelemän sisällönanalyysiä ja kerron teemoittelusta ja tyypittelystä, joita hyödynsin analyysissä.

Tutkimuksessa käytettiin sisällönanalyysiä, jonka avulla vastaajien luomat merkitykset ja ilmiöt tulivat parhaiten esille. Analyysin pääpaino oli nimenomaan laadullisen aineiston

sisällössä. Sisällönanalyysin menetelmillä on tarkoitus tiivistää aineiston sanomaa, mutta analyysi ei itsessään ole tutkimustulos. Sen perusteella voidaan tehdä kuitenkin johtopäätöksiä ja tulkintoja. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Analyysin tarkoituksena on tuoda irralliset vastaukset suuremmiksi kokonaisuuksiksi (Eskola 2015, 191).

Riippuen tutkimuskysymyksestä analyysi oli aineisto- tai teorialähtöistä tai teoriaohjaavaa sisällönanalyysiä, mikä on nähtävissä liitetiedostosta (liite 1). Ensimmäisen tutkimuskysymyksen analyysin tein aineistolähtöisesti, sillä olemassa olevaa teoriapohjaa oli aiheesta vielä vähän. Aineistolähtöisessä analyysissä teemojen tai tyyppien muodostumista ei ohjannut mikään ulkopuolinen teoria vaan analyysi pohjautui ainoastaan aineistossa esiin tulleisiin ilmiöihin (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108), jonka pohjalta pyrin konstruoimaan teoriaa (Eskola 2015, 188). Tällöin analyysiyksiköt eivät olleet etukäteen sovittuja, vaan ne muodostuivat aineiston pohjalta. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 108.)

Toinen tutkimuskysymykseni analyysi oli vastaavasti teorialähtöinen, jolloin taustateorianä kulki attribuutioteoria (ks. 3.1 Attribuutioteoria), jonka avulla pyrin tulkitsemaan vastaajien luomia syyselitysmalleja omasta näkymättömydestään. Teorialähtöisessä analyysissä aiempi teoreettinen viitekehys ohjaa vahvasti analyysin etenemistä ja luo ennalta raamit, joihin aineiston ilmiöt suhteutetaan. Tässä usein testataan uuden kontekstin toimivuutta aiemmin luotuun teoriaan. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 110–111.)

Kolmannessa tutkimuskysymyksessäni tarkastelen näkymättömyyden seurauksia ostrakismin mallin mukaisesti eri tasoilla. Teoriaohjaavassa analyysissä mukana on tutkijan luomat luokittelut, mutta analyysiin liittyy teoreettisia kytkentöjä (Eskola 2015, 188; Tuomi & Sarajärvi 2018, 109). Teoria toimii apuna, mutta analyysi ei pohjaudu ainoastaan teoreettiseen viitekehukseen. Tässä ei testattu vanhaa teoriaa, vaan tunnistettiin sen vaikutus ja luotiin uusia päätelmiä. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 109)

Käytin teemoittelua ensimmäisessä ja kolmannessa tutkimuskysymyksessä analyysimenetelmänä. Teemoittelu perustuu siihen, että aineisto pilkotaan pienempiin osiin eri sisältöjen mukaisesti, joista muodostuu raakahavaintoja (Alasuutari 2011, 40), joita kutsun tässä pelkistetyiksi ilmauksiksi. Pelkistettyjen ilmausten jälkeen näistä pilkotuista aineiston osista luodaan suurempia kokonaisuuksia niiden yhtenevyyksien avulla. Näitä muodostuvia kokonaisuuksia kutsutaan teemoiksi. Teemoissa korostuu siis

se, mitä aineiston vastaajat ovat kyseisestä asiasta kertoneet. Kiinnostukseni on vastaajien luomissa merkityksenannoissa ja ilmiöissä, jolloin teemoittelu antaa mahdollisuuden perehtyä näihin vielä tarkemmin. Tarvittaessa luon teemoille alateemoja, jotta tulokset olisivat mahdollisimman kattavia ja informatiivisia. (Tuomi & Sarajärvi 2009; Eskola & Suoranta 1998.)

Teemoitellessani analyysi alkoi aineistoon tutustumisella ja sen lukemisella huolella läpi. Tämän jälkeen loin alkuperäisilmauksista pelkistyneet ilmaukset (raaka-havainnot), joihin tiivistyivät alkuperäisilmauksen sisältö. Laajan aineiston takia en kyennyt taulukoimaan alkuperäisilmauksia, vaikka ne olivatkin tallessa. Pelkistettyjen ilmauksien luominen ei onnistunut yhden lukukerran aikana, vaan vaati useaan otteeseen hiomista, mikä saattoi merkitä uusien ilmauksien löytymistä, niiden yhdistymistä tai joidenkin ilmauksien poistamista. Pelkistetyistä ilmauksista muodostuivat alateemat, jotka kuvasivat myöhemmin luotuja pääteemoja. Toisinaan teema saattoi muodostua jo pelkän alateeman perusteella, mutta usein teemat olivat alateemoja laajempia ja monivivahteisempia kokonaisuuksia.

Teemoittelussa olen kiinnostunut vastaajien esille tuomista merkityksistä, mutta myös siitä, miten monta mainintaa kukin teema saa. Yhdistän laadulliseen tutkimukseen siis myös määrällisen tutkimuksen piirteitä, jotta tutkimuksen tulos olisi informatiivisempi ja luotettavampi. Tämän takia kvalifioin aineiston analyysin jälkeen. Kvalifioinnin kautta minun on mahdollista saada tietoa siitä, miten usein tietty teema esiintyy vastaajien kuvauksissa (Metsämuronen 2006, 133–134; Tuomi & Sarajärvi 2018, 135). Koen tämän tärkeänä ja tutkimuksen sovellusarvoa lisäävänä, sillä kvalifioinnin avulla saan tietoa myös ilmiöiden yleisyydestä tai esiintyvyydestä tutkittavien keskuudessa.

Toisen tutkimuskysymyksen kohdalla käytin analyysimenetelmänä tyypittelyä. Tyypittely pyrkii tiivistämään tutkimusaineistoa havainnollistavien tyyppien avulla. (Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.) Tyyppejä yhdistää samankaltaiset ilmaisut tai ilmiöt, jolloin samoilla tyypeillä on taustallaan myös samanlaiset tarinat. Laadullisessa tutkimuksessa tyypittely ei koostu tilastollisista yhteyksistä vaan tyyppien muodostaminen lähtee liikkeelle esimerkiksi eroavaisuuksien pohjalta. Ne eivät ole tyypillisiä kertomuksia, vaan laaja-alaisempia yhteenvetoja aineistosta. (Alasuutari 2011, 93–94; Eskola & Suoranta 1998, 183.) Tyypittelyn pohjalla on teemoittelu, mutta tyypittelyssä analyysi viedään useasti tätä pidemmälle. Tyypit ovat rakennettu ideaalien

varaan. Eri teemaluokkien voi siis nähdä sisältyvän eri tyyppeihin. Tyypeissä yhdistyvät eri vastauksissa esiintyneet elementit, jolloin eri tyyppejä on mielekkäämpää verrata toisiinsa. (Eskola & Suoranta 1998, 181; Patton 2002, 457; Saaranen-Kauppinen & Puusniekka 2006.)

Tässä tutkimuksessa aloitin tyypittelyn teemoittelun kanssa samalla tavalla eli loin pelkistyneet ilmaukset. Tämän jälkeen yhdistin pelkistyneitä ilmauksia isommiksi kokonaisuuksiksi. Isommat kokonaisuudet linkittyivät taas osaksi toisiaan. Lopulta kokonaisuudet erosivat toisistaan niin merkittävästi, ettei niiden yhdistäminen enää onnistunut. Näistä kokonaisuuksista loin tyyppit. Hyödynsin tyypittelyssä yhdistettyä tyypittelyä, jossa yhteen tyyppiin tulee sellaisia asioita, joita esiintyy suuressa osassa vastauksia. Jätin pois sellaiset maininnat, jotka eivät esiintyneet aineistossa useaan otteeseen. (Eskola & Suoranta 1998, 182.)

6 NÄKYMÄTTÖMYYDEN ALKUSYYT

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä tarkastellaan sitä, mitkä tekijät ovat vaikuttaneet siihen, miksi oppilaasta tuli näkymätön. Perehdyn vastaajien ensikosketuksiin näkymättömyyden tunteen kanssa, sillä koen sen antavan arvokasta tietoa siitä, miten myös aikainen puuttuminen olisi mahdollista. Jos esimerkiksi opettajat tietävät tietyt riskitekijät tai taitekohdat lasten ja nuorten elämässä, jossa näkymättömyyden kokemus saattaa alkaa, niin mahdollisuus toimia ennaltaehkäisevästi on todennäköisempää. On hyvä muistaa, että näkymättömyyden kokemus ylipäättään, kuten myös näkymättömyyden syyt, on subjektiivinen kokemus. Täten vastaukset ovat vastaajien kokemuksia – eivät objektiivisia totuuksia.

Käytän tämän tarkasteluun sisällönanalyysiä, sillä olen kiinnostunut ilmiöistä ja merkityksistä näkymättömyyden takana. Teemoittelin vastaukset eri mainintojen perusteella. Tässä tarkastellaan aineiston kysymystä ”Mitä ajattelet, mistä tilanteesi on saanut alkunsa? Milloin ja miksi sinusta on tullut näkymätön?”, jossa keskityn nimenomaan siihen, mistä tilanne on saanut alkunsa. Analysoin 162 vastausta (67 % kaikista vastaajista). Yksi vastaus on saattanut sisältää useamman päätelmän siitä, miksi hänestä tuli näkymätön.

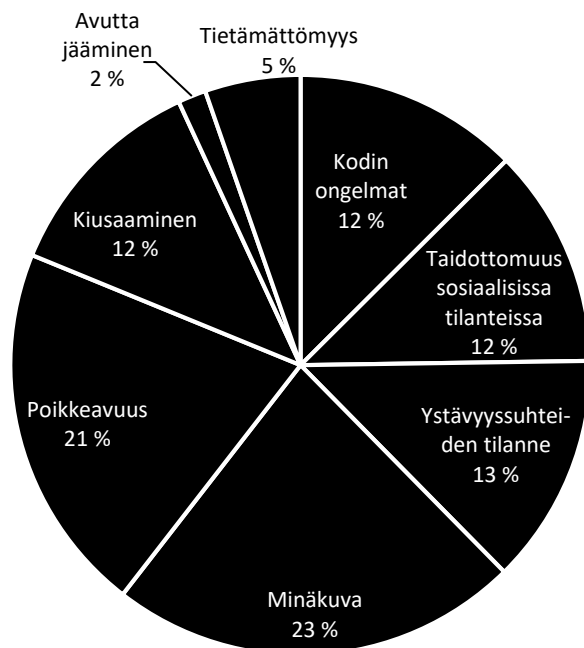
Analyysi lähti liikkeelle aineistoon tutustumisella ja sen rajaamisella. Rajaamisella tarkoitan tyhjien vastausten poistamista aineistosta ja samalla poistin vastaukset, jotka eivät liittyneet koulukontekstiin. Vastauksia jäi analysoitavaksi 162 (15 liuskaa). Samalla koodasin vastaukset luvuilla 1–162. Tämän jälkeen luin aineiston vielä huolella ja ajatuksella läpi.

Vastauksia lukiessani pyrin etäännyttämään itseni lukemastani teoriapohjasta, vaikka en pystynytäkään siihen täysin. Tavoitteenani oli, että teemat tulisivat yksin aineistosta esille, vaikken tutkijana pystynytäkään poistamaan aiemman tiedon merkitystä. Samalla minun oli myös etäännyttävä itseni vastaajien tarinoista tunnetasolla, jotta tulkinnat pysyisivät mahdollisimman objektiivisina. Pyrin myös hahmottamaan omiin muistiinpanoihini sen, mitkä olivat aineiston herättämiä ajatuksia ja mitkä taas aineistosta todella esille kumpuavia teemoja.

Ensimmäisten lukukertojen jälkeen muodostin vastaajien esille tuomista merkityksistä pelkistettyjä ilmauksia, jotka vastasivat tutkimuskysymykseen eli siihen, miksi oppilaasta tuli näkymätön. Siirsin aineiston NVIVO-ohjelmaan, joka mahdollisti aineiston koodaamisen pelkistettyjen ilmausten mukaisesti. Aineiston lukeminen uudelleen läpi ja sen koodaaminen tarkensi pelkistettyjä ilmauksia, minkä seurauksena ilmauksia poistui, nimitys muuttui tai yhdistyi toisen läheisen ilmauksen kanssa. Uusilla lukukerroilla löytyi vielä uusia pelkistettyjä ilmauksia, joita en ollut aluksi havainnut. Kokosin pelkistetyt ilmaukset yhteen taulukkoon (liite 3), johon laskin kunkin pelkistetyt ilmausten esiintymiskerrat. Lopulta pelkistettyjä ilmauksia syntyi 60 kappaletta. Kvalifiointi tuo tutkimukseen lisää luotettavuutta, sillä syiden merkittävyys kertoo niiden esiintymiskertoista eikä tutkijan omista tunteista tai kokemuksista aiheeseen liittyen.

Yhdistin pelkistetyt ilmaukset suuremmiksi kokonaisuuksiksi niiden sisältöjen perusteella. Tämän kautta muodostui alateemat, joita oli yhteensä 23. Alateemojen luonnin jälkeen niitä oli helppo niputtaa vielä suuremmiksi kokonaisuuksiksi, jolloin niistä muodostui kahdeksan teemaluokkaa, joiden sisällöt kuvaavat syitä, minkä takia oppilaasta tuli näkymätön koulun arjessa. Teemoitteluprosessi on nähtävissä kokonaisuudessaan liitetiedostosta 3. Teemaluokiksi muodostuivat: kodin ongelmat, taidottomuus sosiaalisissa tilanteissa, ystävyysuhteiden tilanne, minäkuva, poikkeavuus, kiusaaminen, avutta jääminen ja tietämättömyys (kuvio 6). Käsittelen kutakin syntyynyttä teemaluokkaa erikseen tulevissa alaluvuissa.

Teemaluokkien muodostuttua ja koodattuani kaikki teemojen esiintymiset aineistoon, pystyin saamaan tuloksia myös siitä, miten usein kutakin teemaluokkaa aineistossa esiintyi. Jotta numeroita olisi helppo verrata toisiinsa, loin niistä kuvion (kuvio 6), josta



KUVIO 6. Näkymättömyyden syyt prosenttilukuina. N=162

näky kunkin teemaluokan prosentuaalinen esiintyminen aineistossa. Näkymättömyyden syy nähtiin useimmiten johtuvan minäkuvasta tai poikkeavuudesta suhteessa muihin nuoriin. Myös kiusaaminen, ystävyyssuhteiden tilanne, taidottomuus sosiaalisissa tilanteissa ja kodin ongelmat nähtiin omaan näkymättömyyteen johtaneina syinä. Viisi prosenttia vastaajista ei osannut nimetä syytä näkymättömyyden alkamiselle. Vaikka tietämättömyys ei lisää tietoa näkymättömyyden alkamisesta, on tärkeä tulos tietää myös se, miten moni ei kyennyt ymmärtämään näkymättömyytensä syitä. Vain kaksi prosenttia vastaajista mainitsi näkymättömyyden syyksi sen, ettei ollut saanut apua vallitsevaan tilanteeseen toisilta, erityisesti aikuisilta. Kolmannesta liitetiedostosta löytyy taulukko, jossa näky vastaajamäärät eri teemaluokissa.

6.1 Kodin ongelmat

Koulussa koettu näkymättömyys saattoi johtua vastaajien mukaan kodissa esiintyvistä ongelmista. Williamsin aiemmissa tutkimuksissa (2002, 55–56) on havaittu, että aiemmat kokemukset vaikuttavat näkymättömyyden kokemukseen, minkä voi nähdä liittyvän kodissa koetun näkymättömyyden siirtymiseen koulumaailmaan. Kodissa

opitut käytösmallit siirtyivät myös koulukontekstiin, jolloin lapsi koki näkymättömyyttä kotiympäristön lisäksi myös koulussa. Kodin ongelmat eivät olleet niin yksiselitteisesti eroteltavissa toisistaan kuin ne on eroteltu kuviossa 7. Vanhemman ongelmat näkyivät vastauksissa vääjäämättä myös perheen ongelmina. Kodin tunnekyllmyyden taustalla olivat muun muassa vanhempien ja perheen ongelmat. Ongelmat olivat johtaneet siihen, että lapsi oli oppinut olemaan näkymätön sekä kotona että koulussa. Käsittelen näitä alateemoja kuitenkin erillisinä, jotta vastaajien ääni ja erilaiset ilmiöt tulisivat mahdollisimman kattavasti esille.

Vanhempien ongelmat kiteytyivät heidän dominoiviin tai narsistisiin käytösmalleihinsa tai riippuvuuksiinsa, minkä takia lapsella ei ole ollut kotona mahdollisuutta olla näkyvä.



KUVIO 7. Kodin ongelmat

Vanhemman tahtotila tai mieliala on saattanut olla niin voimakas, ettei lapsen tarpeille tai tunteille ole jäänyt tilaa. Tällöin vanhemman käytös ei ole ollut välttämättä myöskään johdonmukaista eikä lapsi ole kyennyt ennustamaan, milloin hän uskaltaisi lähestyä vanhempansa. Vanhemman huomio oli joillekin lapsille uhka, minkä takia lapset olivat oppineet lähtemään karkuun ja piiloutumaan. Näkymättömyydestä oli muodostunut lapsille turva ennalta-arvaamattomalta vanhemmalta.

”Isä oli alkoholisti, humalassa tunteellinen ja aggressiivinen. Oli järkevää olla herättämättä hänen huomiotaan.” 129

Perheen ongelmat olivat osittain limittäisiä vanhempien ongelmien kanssa. Riippuvuudet ja muut vanhempien ongelmat koskettivat koko perhettä. Erontekona perheen ongelmiin olivat perheen muihin jäseniin kohdistuva, erityisesti väkivallan uhka. Vastaajat olivat kokeneet jommankumman tai kummankin vanhemman puolelta fyysistä, seksuaalista tai henkistä väkivaltaa tai sen voimakasta uhkaa. Vanhemmat olivat saattaneet myös kaltoinkohdella lapsiaan, joka oli johtanut lapsen näkymättömyyden syntyyn.

” – – isäni käytti minua lapsuuteni ajan seksuaalisesti hyväksi. Äitini eristi minut muista, haukkui muut ihmiset minulle ja nolasi minua julkisesti muiden edessä.” 66

”Äitipuoli. Ei hyväksynyt minua koskaan. Haukkui, vähätteli, työnsi sivuun, jätti reissuilta pois. Hän astui elämäni kun olin kolme tai neljä vuotias. Kun kotona minua ei pidetty minään, lakkasin itsekin pitämästä. En ollut mitään.” 108

Kodin tunnekylläisyys sai lapset vähättelemään omia tarpeitaan tai tunteitaan. Vastaajat kokivat jääneensä vaille rakkautta tai vanhempiensa huomiota. He olisivat kaivanneet vanhemmiltaan positiivista huomiota, kehuja ja hyväksyntää. Yksi vastaaja (111) kertoi huomion olleen negatiivispainotteista eikä hänen tekojaan tai ajatuksiaan oltu hyväksytty perheessä. Toinen vastaajista (25) koki, ettei saanut vanhemmiltaan tarvittavaa tukea tai apua. Hänen mukaansa vanhemmilla ei ollut aikaa eikä voimia kuulla lapsensa kuulumisia.

”kasvoin tunnekylläisessä kodissa enkä koskaan saanut rakkautta oikeastaan keneltäkään” 5

Toisissa kodeissa ei ole vain ollut tilaa olla näkyvä. Useissa perheissä näkymättömäksi kasvamiseen liittyivät edellä mainitut perheen tai vanhempien ongelmat. Alkoholi saattoi olla lasta tärkeämpi tai kuri oli niin kovaa, ettei lapsi uskaltanut tuoda itseään esille. Kaikissa vastauksissa tähän ei kuitenkaan liittynyt perheessä ilmeneviä muita ongelmia tai näitä ei ainakaan mainittu vastauksessa. Osa vastaajista mainitsivat vain oppineensa kotoaan vaatimattomuuden tai tavan piiloutua muiden katseilta. Heidät oli kasvatettu näkymättömiksi.

”Kotoa tuli malli, että ei saa kiinnittää huomiota, ja tietynlainen arkuus ajatella tai ilmaista itseään.” 154

6.2 Taidottomuus sosiaalisissa tilanteissa

Sosiaalisten tilanteiden taidot ja erityisesti taidottomuus tulivat esille vastaajien maininnoista. Vastaajat kokivat puutteellisten taitojensa, omaehtoisesti syrjään jäämisensä ja epävarmuutensa sosiaalisissa tilanteissa oman näkymättömyytensä syyksi.

Puutteellisia taitoja oli monenlaisia eikä vastaajien mukaan ollut olemassa yksittäistä taidon puutetta, joka olisi aiheuttanut näkymättömyyttä. Vaikeudet saattoivat esiintyä toisilla yleisluontoisina haasteina sosiaalisissa tilanteissa esimerkiksi itseilmaisussa. Toisille vastaajille vaikeutta olivat tuottaneet erityisesti uusiin ihmisiin tutustuminen eikä samanlaisia ongelmia esiintynyt tuttujen ihmisten seurassa. Vastaajilta puuttui myös keino ottaa itselleen tilaa sosiaalisissa tilanteissa tai puolustaa itseään jäädessään ulos. Monien vastaukset antoivat viitteitä siitä, että heidän sosiaaliset taitonsa eivät olisi olleet ikätasoisia. Yksi vastaajista (100) kuvasi itseään termillä ”sosiaalisesti kömpelö”. Muutamat vastaajista kertoivat huomanneensa myöhemmin elämässään Aspergerin oireyhtymään viittaavia piirteitä omassa käyttäytymisessään, mutta eivät maininneet kuitenkaan saaneensa diagnoosia. Myös



KUVIO 8. Taidottomuus sosiaalisissa tilanteissa

Twyman ja kumppanit (2010) ovat havainneet heikon sosiaalisen kompetenssin ja autismin kirjon häiriöiden altistavan näkymättömyyden kokemukselle.

”Olin ujo enkä uskaltanut tutustua ihmisiin, joten en saanut helposti ystäviä joka teki minusta vielä vetäytyneemmän.” 95

Sosiaaliset vaikeudet esiintyivät siis ennen kaikkea keinottomuutena ja täten myös toimimattomuutena sosiaalisissa tilanteissa. Taidottomuus ei tullut kuitenkaan esille näkyvänä ongelmakäyttäytymisenä. Vain yksi vastaajista (41) mainitsi olleensa liian suorapuheinen, mikä sekin on sosiaalista taidottomuutta, mutta eri tavalla kuin keinottomuus tai jumiutumisen sosiaalisissa tilanteissa.

Sosiaaliseen taidottomuuteen yhdistyi myös omaehtoinen syrjään vetäytyminen sosiaalisissa tilanteissa. Kyseessä ei ollut syrjintää, joka johtuisi muista ihmisistä, vaan se oli nimenomaan omatahtoista ja -ehtoista vetäytymistä sosiaalisista tilanteista. Syrjään vetäytymisen tarkoitus oli useimmilla suojautua uusilta satuttavilta kokemuksilta, kuten ulkopuolelle jäämiseltä tai kiusaamiselta. Syrjään jääminen saattoi esiintyä pelokkuutena tai ujoutena mennä sosiaalisiin tilanteisiin tai vetäytymisenä jo kohdatuista tilanteista, jos ne koettiin liian pelottavina tai uhkaavina. Jotkin vastaajista olivat oppineet pysyttelemään syrjässä alun perinkin, minkä voi nähdä olevan yksilölle suoja uusilta loukkaavilta tilanteilta. Vastaajat liittivät syrjään jäämisen monesti omaan arkuuteensa tai ujouteensa.

”Ala-asteella minua syrjittiin todella paljon ja aloin oppimaan olla aina yksin ja poissa muiden tieltä.” 30

Vastaajat kokivat itsensä sosiaalisissa tilanteissa myös kovin epävarmoiksi, mikä eväsi sosiaalisen kanssakäymisen mahdollisuuden. He saattoivat kokea itsensä epävarmuksiensa takia sosiaalisissa tilanteissa hermostuneeksi tai jännittyneeksi. Epävarmuuden taustalla saattoi olla koettu kiusaaminen, mikä teki sosiaalisista tilanteista haasteellisia. Epävarmuus saattoi liittyä myös toisiin ihmisiin, mikäli yksilö ei ollut saanut aiempia kokemuksia siitä, että toisiin ihmisiin voisi luottaa.

”Olin niin arka, että olin helppo ”uhri”. Vetäydyin koska en uskaltanut hakeutua seuraan. Muutamia kertoja jouduin kiusatuksi, joka vahvisti syrjäytymistä entisestään.” 96

6.3 Ystävyyssuhteiden tilanne

Vastaajat kokivat ystävyyssuhteidensa tilanteen vaikuttaneen heidän kokemaansa näkymättömyyteen koulun arjessa. Ystävyyssuhteessa saattoi tapahtua muutoksia erilaisten konfliktien tai elämään liittyvien siirtymien kautta. Toisaalta ystävyyssuhteiden tilanne saattoi kiteytyä myös siihen, ettei ystävyys-suhteita ollut ollenkaan tai niiden puute lapsuudessa oli

saattanut vaikuttaa myös myöhempään ikään. Sandstrom ja kumppanit (2017) ovat havainneet, että yksikin ihmissuhde voi suojata näkymättömyyden kokemukselta, jolloin ystävyyssuhteiden muutokset voivat herkästi aiheuttaa myös näkymättömyyden kokemuksia.

Vastaajat kertoivat kokeneensa ystävyyssuhteissaan monenlaisia muutoksia, jotka he liittivät näkymättömyyden alkamiseen. Jotkin vastaajista kertoivat yrittäneensä vaihtaa kaveripiiriä, jolloin he jättivät vanhat ystävät ja yrittivät päästä uuteen porukkaan mukaan. Syystä tai toisesta he eivät tulleet kunnolla osaksi uuttakaan porukkaa, minkä takia he jäivät yksin. Toiset vastaajat kuvailivat jääneensä kaveripiirin ulkopuolelle ilman mitään selkeää syytä. Vastaavasti jotkut vastaajista kokivat aina olleensa ulkopuolella kaveripiireistä, minkä he kokivat myös näkymättömyytensä syynä. Näkymättömyys oli saattanut alkaa myös ystävyyssuhteen katkeamisesta, ja sen myötä myös kokemus omasta näkyvyydestä oli saanut kolauksen. Ystävyys-suhde saattoi katketa erilaisten kriisien seurauksena tai esimerkiksi jommankumman osapuolen muuttoon.

”Olin vaihtanut hieman kaveripiiriä, josta en saanutkaan roolia.”

86

”Olin pieni, ujo ja arka lapsi. Ala-asteella paras kaverini muutti pois ja jäin yksin.” 116

Näkymättömyyden kokemus saattoi saada alkunsa muutosta toiselle paikkakunnalle tai koulusiirtymästä. Tällöin elinympäristö ja erityisesti sosiaaliset suhteet kokivat



KUVIO 9. Ystävyyssuhteiden tilanne

muutoksen joko kokonaan tai koulun osalta. Muuttaessa oppilaan tuli asettua uuteen luokkayhteisöön. Mikäli luokkayhteisö koettiin tiiviinä ja sulkeutuneena, uusi oppilas saattoi jäädä muiden ulkopuolelle ja kokea siksi näkymättömyyttä. Jotkut vastaajista kuvasivat muuttaneensa useita kertoja, jolloin he olivat joutuneet useaan otteeseen sopeutumaan osaksi uutta luokkayhteisöä. Koulusiirtymä kuvattiin usein ala- ja yläkoulun välisenä siirtymänä, jossa luokkajakojen seurauksena myös ystävyysuhteet muuttuivat. Joissain kouluissa tapahtui myös luokkamuutoksia kesken ala- tai yläkoulun, joiden seurauksena näkymättömyys saattoi alkaa. Toiset saattoivat joutua luokalle ilman läheisiä ihmisiä tai jäädä muodostuneista ystävyysuhteista ulkopuolelle.

”Yläasteella taisi alkaa, kun en päässyt samalle luokalle hyvän ala-asteaikaisen ystäväni kanssa. Olin pienellä luokalla, jossa oli jo kaveripiirit ja en oikein mahtunut mukaan. Lopulta ystävänikin sai luokaltaan uusia ystäviä, eikä välitunneilla halunnut olla kanssani.” 78

Näkymättömyys saattoi johtua myös ystävyysuhteiden puutteesta. Ystävyysuhteet suojaavat osaltaan näkymättömyyden kokemukselta, joten niiden puute on selkeä uhka myös näkyvyyden kokemukselle. Vastaajat kuvasivat, että he olivat jääneet jo lapsuudessa ystävyysuhteiden ulkopuolelle, jos eivät olleet olleet varhaiskasvatuksen piirissä tai esikoulussa. Tällöin koulun alkaessa luokalla ei ollut välttämättä tuttuja lapsia, kun muut jo tunsivat toisensa. Toisaalta nämä lapset eivät olleet saaneet myöskään harjoittaa sosiaalisia taitojaan ikätovereidensa kanssa varhaiskasvatuksessa tai esikoulussa. Ystävyysuhteiden puute on selkeästi yhteydessä heikkoihin sosiaalisiin taitoihin. Suurin osa ystävien puutteesta kertoneista vastaajista ei kertonut taustaa lapsuudestaan, vaan he kertoivat jääneensä vain yksin. Heillä ei ollut koulussa ystäviä, joiden kanssa olla, ja jotkin vastaajista kertoivat kokeneensa itsensä myös yksinäiseksi.

”Olen aina ollut näkymätön, ei ollut paljon kavereita nuorempana.” 48

Näkymättömyys oli joillekin seurausta siitä, ettei koulussa ollut omanlaista seuraa, minkä takia he jäivät yksin. Tällöin he jättäytyivät muiden ulkopuolelle, sillä he eivät kokeneet haluavansa olla muiden seurassa. Ystävyysuhteille olisi ollut mahdollisuus, mutta yksilö valitsi jäädä ystävyysuhteiden ulkopuolelle. Tämä on johtanut myös heidän kohdallaan näkymättömyyden kokemukseen.

”Siitä, että en oikein löytänyt kaltaistani seuraa, ja siten jäin ulkopuolelle muiden löydettyä omat kaveriporukkinsa.” 64

6.4 Minäkuva

Vastaajat mainitsivat useimmiten näkymättömyytensä syyksi minäkuvan, johon liittyi heikko itsetunto, luonteenpiirteet, kuten ujous tai kiltteys, tai pelkästään tavallisuus, jolloin he eivät kokeneet olevansa huomion arvoisia. Itsetunto lukeutuu Williamsin mallin (2002, 59–64) mukaisesti ihmisen perustarpeisiin, jolloin sen uhka voi

luonnollisesti aiheuttaa myös näkymättömyyden kokemuksen. Vastaajat kokivat itseensä liittyvät näkymättömyyden syyt negatiivisina piirteinä itsessään. Muissa yhteyksissä esimerkiksi kiltteyden ajateltaisiin olevan positiivinen piirre ihmisessä, mutta vastaajien maininnat kiltteydestä saivat negatiivisen sävyn.

Heikkoon itsetuntoon liittyi oman arvon vähättely tai kyseenalaistaminen. Heikko itsetunto saattoi näkyä epävarmuutena sosiaalisissa tilanteissa tai häpeän tunteena itsestään. Vastaajat pelkäsivät epäonnistumista erityisesti sosiaalisissa tilanteissa, mikä joidenkin kohdalla johti tilanteiden välttelyyn. Suhteessa muihin ihmisiin vastaajat kokivat olevansa huonompia kuin muut ja näkivät itsensä muiden alapuolella hierarkiassa. Vastaajat kuvasivat olevansa helppoja uhreja niin kiusaamiselle kuin näkymättömyydelle, sillä he eivät olleet asettuneet vastarintaan huonon kohtelun edessä. Yksi vastaajista (82) kuvasi itseään maalitauluna, mikä kuvasti hyvin hänen kokemusta itsestään. Vastaajat eivät kokeneet itseään kiinnostavina ihmisinä, ja he kuvailivat itseään vastenmielisenä.

”Koen etten ole ollut niin hyvä tai mielenkiintoinen ihminen, että minuun haluttaisiin tutustua.” 90



KUVIO 10. Minäkuva

”En ollut saanut lapsena riittävästi kehuja ja varmistusta siitä että olen riittävän hyvä sellaisena kuin olen. En pystynyt kasvattamaan vahvaa itsetuntoa ja pikkuhiljaa aloin ujoksi.” 93

Näkymättömyyden

syitä selitettiin useimmiten erilaisilla luonteenpiirteillä.

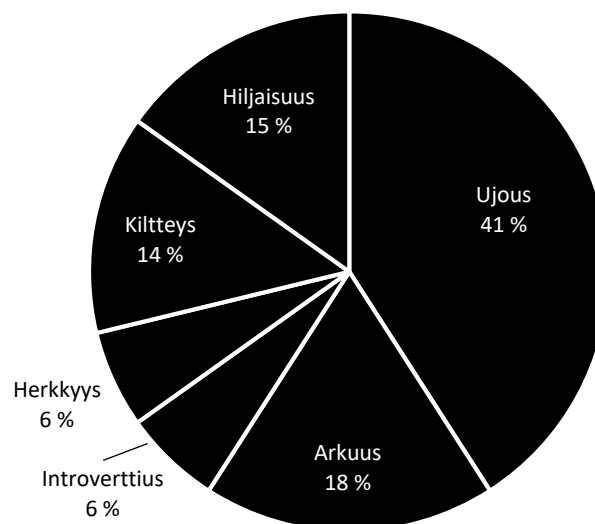
Maininnat kiteytyivät kuuteen

luonteenpiirteeseen:

ujous, arkuus, introverttius, herkkyys, kiltteys ja hiljaisuus.

Muutkin

luonteenpiirteet saivat mainintoja, mutta



KUVIO 11. Luonteenpiirteiden esiintyminen prosentteina (N=66)

huomioin tässä ne, jotka esiintyivät aineistossa ainakin kahdesti. Vastaajat saattoivat mainita vastauksessaan useamman luonteenpiirteen. Edellä esitettyjä luonteenpiirteitä kuvattiin aineistossa 66 kertaa. Lähes puolet (N=27) maininnoista sisälsi ujouden luonteenpiirteen. Toiseksi eniten mainintoja sai arkuus (N=12). Luonteenpiirteiden maininnat (kuvio 11) osoittavat sen, miten näkymättömyyden syyn taustalla oli usein sisäänpäin kääntyneisyyttä. Luonteenpiirteet nähtiin kovin negatiivisessa sävyssä eikä vahvuuksina, kuten esimerkiksi kiltteys tai herkkyys voitaisiin nähdä.

Jotkut vastaajista kokivat näkymättömyyden johtuneen omasta tavallisuudestaan, minkä takia he eivät ole saaneet huomiota. Yksi vastaajista (22) liitti tähän luonteenpiirteet hiljainen ja kiltti, minkä takia hän koki myös jäävänsä usein huomiotta. Tämän vastauksen kautta voisi päätellä, että huomiota saivat ne, jotka olivat äänekkäitä tai ilkeitä, mikä varmasti pitää paikkansa. Tavallisuus herättää harvoin huomiota. Toisaalta aiemmissa tutkimuksissa esimerkiksi äänekkyyys on nähty nimenomaan näkymättömyyttä aiheuttavana tekijänä (Williams 2002, 57–58), mutta se mainittiin vain kerran näissä vastauksissa. Tässä aineistossa merkittäväksi tekijäksi muodostui sen sijaan ujous.

”Ulkonäöltäni olen hyvin tavallinen ja monissa sosiaalisissa tilanteissa etenkin nuorempana huomiota saivat paremman näköiset tai tyyliltään erottuvat kaverini.” 44

6.5 Poikkeavuus

Vastaajat kuvasivat näkymättömyytensä alkaneen muista poikkeamalla. Poikkeaminen ei ollut useinkaan tarkoituksellista erontekoa muihin, vaan ennemminkin se johtui yhteiskunnan ajatuksesta normaalista ja poikkeavasta. Vähemmistöön kuulumisen tai tietyn stigman omaavat jäävät myös Williamsin (2002, 57–58) mukaan helpommin ulkopuoliseksi. Tätä on selitetty sillä, että poikkeaminen ryhmän normaalista koetaan uhkaavana (Barner-Barry 1986; Juvonen & Gross 2005; Nezlek ym. 2012; Ren ym. 2017, 12; Williams 2002, 8, 10).

Yksilö saattoi poiketa monella tapaa muista, mikä oli aiheuttanut hänelle kokemuksen näkymättömyydestään. Muista poikkeaminen oli saattanut olla pieniä vivahteita käyttäytymisessä (kuten hiljainen puheääni) tai suurempia eroja (kuten lastenkotitausta tai leimautumista esimerkiksi seksuaalisen suuntautumisen takia). Jotkut vastaajista kokivat hyvän koulumenestyksensä syyksi sille, että oli tullut ulosjätetyksi. Tämä saattoi johtua siitä, että muut olivat kateellisia tai siitä, että muut eivät kokeneet koulumenestystä yhtä tärkeänä. Osa vastaajista koki näkymättömyytensä alkaneen siitä, että nuoruudessa ystävien elämään alkoivat kuulua erilaiset päihdeaineet, joita he eivät itse olleet halunneet käyttää. Kieltäytyminen tästä poikkesi muiden käyttäytymisestä, jonka seurauksena he jäivät ulkopuolelle.

”Olin itse kiltti absolutistityttö ja muut olivat päihteisiin meneviä nuoria, jotka vähätelivät urheiluani.” 86



KUVIO 12. Poikkeavuus

Poikkeavuus saattoi johtua ongelmakäyttäytymisestä tai mielenterveyden haasteista, jotka vaikuttivat yksilön ulkoiseen käyttäytymiseen ja käytöksen poikkeavuuteen. Ulkoisesti havaittavia poikkeavuuksia olivat myös esimerkiksi perheen taloudellinen tilanne ja sen vaikutus lapsen tai nuoren ulkonäköön. Köyhyys oli näkynyt eniten vanhoina ja muodista pois menneinä vaatteina tai siinä, ettei heillä ollut mahdollista seurata erilaisia trendejä.

”Ollessani yläasteella tajusin perheeni elävän taloudellisesti heikkoa vaihetta, joten minullakaan ei ollut juuri rahaa uusiin vaatteisiin, enkä niitä itselleni oikein suonutkaan. Aloin hävetä pukeutumistani ja yritin jatkuvasti suojautua toisten katseilta.” 46

Suhteellisen suuri määrä vastaajista kuvasi vain olevansa muista poikkeavia. He kuvasivat itseään oudoksi tai erilaiseksi. Vastauksissa toistui termi ”liian” tai sitten vastaajat vertasivat itseään muihin, sillä myös ”kuin”-sana esiintyi vastauksissa. Osa vastaajista kertoi selkeitä piirteitä, jotka aiheuttivat muista poikkeamista – toiset kertoivat vain erilaisuudestaan suhteessa muihin. Poikkeavia piirteitä olivat liian kova puheääni, tytön poikamaisuus, kiinnostuksenkohteet, fyysinen kypsyys, erilainen ajattelutapa ja käyttäytyminen.

”Uskalsin jo lapsena olla erilainen ja olin kiinnostunut erilaisista asioista kuin ikäiseni. Usein yläasteella samanlaisuus ja joukkoon kuuluminen on tärkeää. Jos ei mahdu muottiin, niin voi helposti jäädä ulkopolelle.” 79

Ulkonäön poikkeavuudet koettiin myös näkymättömyyden alkusyyksi. Erilaisuus saattoi johtua murrosiän muutoksista tai siitä, että kehon muutoksia ei ollut tapahtunut samalla tavalla kuin muilla ikäisillä. Yksi vastaajista (50) kiteytti poikkeavuutensa johtuvan siitä, ettei ollut vallitsevien kauneusihanteiden mukainen. Vastaajat kokivat oman kehonsa vääränlaiseksi tai rumaksi, mutta vastauksista kävi ilmi myös se, miten muut ihmiset olivat paheksuneet heidän ulkonäköään. Vastaajat häpesivät omaa kehoaan ja pyrkivät tämän takia myös itse syrjään, jotta heihin itseensä ei kiinnitettäisi niin paljoa huomiota.

”Murrosiän viivästyminen ja tuen puute ovat osaltaan aiheuttaneet sen että pyrin myös olemaan syrjässä, huomiotta.” 22

Poikkeavuus saattoi johtua myös erilaisiin vähemmistöryhmiin kuulumisesta. Vastaajat kokivat näkymättömyytensä johtuneen muista poikkeavasta sosioekonomisesta taustastaan. Kyse ei ollut aina köyhyydestä, vaan myös hyväosaaisuudesta köyhemmällä alueella. Myös perheen arvomaailma oli saattanut poiketa niin merkittävästi muiden perheiden arvoista, että vastaajat kokivat sen vaikuttaneen näkymättömyyteensä koulussa. He pyrkivät salaamaan oman taustansa ja halusivat pitää asiat itsellään. Toisaalta myös erilaiset uskonnolliset taustat olivat näkymättömyyteen johtaneita syitä. Poikkeava uskonto aiheutti erilaisuuden tunteen suhteessa muihin luokan oppilaisiin.

” – – perheeni arvomaailmaan suhtaudutaan yleisesti kriittisesti, vieroksuvasti ja torjuvasti. Se varmaan sai minut pitämään asioita sisälläni jotka ovat kuitenkin tärkein osa omaa identiteettiä ja ajattelumallia.” 85

Näkymättömyyttä kokeneiden elämänhistoriassa saattoi olla myös traagisia kokemuksia. Traagisilla kokemuksilla tarkoitan normatiivisesta kehityksestä poikkeavia tapahtumia, joiden ei tule olla mitenkään äärimmäisen traumatisoivia, vaan nimenomaan erota normatiivisen kehityksen ja kasvun odotuksista. Traagisia tapahtumia olivat oma tai läheisen vakava sairastuminen, läheisten kuolemat, tapaturmat, seksuaalinen hyväksikäyttö tai vanhempien avioero. Näissä yhdistyi se, miten lapsen tai nuoren elämä oli jollain tavalla kokenut dramaattisen muutoksen, jollaista muut ikäiset eivät olleet välttämättä käyneet läpi. Tämä myös aiheutti poikkeavuutta, sillä muiden lasten saattoi olla vaikea suhtautua esimerkiksi ystävään, joka oli menettänyt vanhempansa.

Pieni osa vastaajista ei ollut löytänyt omanlaistaan seuraa, minkä takia he kokivat poikkeavansa muista. Poikkeaminen oli tässä yhteydessä kuitenkin omaehtoista sikäli, kun vastaajat itse olivat määrittäneet itsensä erilaisiksi eivätkä halunneet viettää aikaa muiden kanssa. Poikkeavuus oli ikään kuin eronteko suhteessa muihin ihmisiin. Vastaajat kokivat olevansa usein muita fiksumpia tai kypsempinä, jolloin he eivät halunneet viettää aikaa ”tyhmempien” kanssa.

”Toisaalta koin ylemmyyttä: minä en ole pinnallinen kuten muut, olen älyllinen, taiteellinen ja lahjakas, ja haluankin pitää välimatkaa muihin.” 129

6.6 Kiusaaminen

Näkymättömyyden kokemus oli saattanut lähteä liikkeelle myös kiusaamisesta, jolloin näkymättömyys oli ollut osa kiusaamista tai sen jälkeinen tila. Maininnat kiusaamisesta tai syrjinnästä olivat usein yksittäisiä eikä niistä kerrottu kovinkaan paljoa lisää. Vastaajat mainitsivat kuitenkin syitä, joiden he olivat kokeneet johtaneen kiusaamiseen. En ole eritellyt niitä tässä, sillä näen ne myös syinä näkymättömyyden kokemukselle eikä kausaalista yhteyttä ole mahdollista selvittää.

Ulkopuolelle jättäminen saattoi olla yksi kiusaamisen muodoista. Kiusaamisesta mainittiin usein vain mainitsemalla kiusaaminen eikä kerrottu siitä sen enempää. Samassa vastauksessa saatettiin mainita muita näkymättömyyteen johtaneita syitä, kuten poikkeavuus, joka oli saattanut johtaa myös kiusaamiseen. Muutama vastaajista osasi eritellä kiusaamisen alkamiseen johtaneita syitä. Näitä olivat masentuneen ystävän rinnalle jääminen tai suosion saaminen vastakkaiselta sukupuolelta, jolloin tästä kateelliset ystävät jättivät hänet huomioimatta. Myös opettaja saattoi olla osallisena kiusaamisessa käyttäytymällä epäkunnioittavasti oppilaita kohtaan.

”Alakoulussa, minua kiusattiin ja jätettiin syrjään, luultavasti ulkonäköni vuoksi.” 151

”Myös ala-asteen alussa ollut oma luokan opettaja joka käyttäytyi sadistisesti mursi itsetuntoani ja rohkeuttani.” 74

Vastaajat eivät useinkaan eritelleet kiusaamisen laatua. Vastauksista ei voinut päätellä sitä, oliko kiusaaminen sanoja ja tekoja vai johtuiko kokemus kiusatuksi tulemisesta pelkästään näkymättömyydestä. Näkymättömyyden ilmiötä ei ole koulumaailmassa sanallistettu samalla tavalla kuin kiusaamista tai yksinäisyyttä, joten on mahdollista, että vastaajat rinnastivat näkymättömyyden kokemuksen kiusaamiseksi. Tutkimuksen



KUVIO 13. Kiusaaminen

kannalta tärkeintä on kuitenkin vastaajien kokemus kiusatuksi tulemisesta näkymättömyyden kokemuksen alkamisen yhteydessä.

Näkymättömyys saattoi olla myös kiusaamisen jälkeinen tila, jolloin kiusaaminen oli pitkällä aikavälillä johtanut näkymättömyyteen. Kaikissa vastauksista ei käynyt ilmi, oliko näkymättömyys ulkoapäin määriteltyä vai suojautuiko kiusaamista kokenut näkymättömyyden viitan alle saadakseen kiusaamisen loppumaan. Kumpaakin esiintyi vastauksissa – omaehtoista ja pakotettua näkymättömän roolia.

”Koulukiusaamisen loputtua kukaan ei tahtonut olla kanssani”

122

Syrjinnällä tarkoitetaan tässä ulkopuolelle jättämistä, jonka seurauksena yksilö on jäänyt muiden ihmisten varjoon. Syrjinnän erottaa syrjään vetäytymisestä sen määrittäminen toisen ihmisten kautta ja syrjäytetyksi tulleen yksilön toimintamahdollisuuksien vähyys. Syrjintä saattoi olla yhteydessä kiusaamiseen, mutta sitä esiintyi myös siitä irrallisena. Tällöin vastaaja kuvaili, ettei päässyt muiden mukaan tai, jos hän yritti, hän tuli torjutuksi. Syrjintää kuvattiin ennen kaikkea ulkopuolelle jättämisenä – ei satuttavina sanoina tai tarkoituksellisina tekoina. Tähän liittyi voimakkaasti näkymättömyyden kokemus. Joidenkin kohdalla ulkopuolelta heihin kohdistunut syrjintä saattoi johtaa omaehtoiseen syrjään vetäytymiseen, jolloin ulkopuolella olosta tuli omaehtoista.

”Jos yritin päästä koulu aikana mukaan muiden juttuihin minut käskettiin pois tai sivuutettiin kokonaan kuin olisin näkymätön.” 4

6.7 Avutta jääminen

Avutta jääneiden määrä suhteessa muihin mainintoihin oli selkeästi vähäisin, mutta silti mielestäni yhtä tärkeä teema muiden joukossa. 52 vastaajaa koki näkymättömyyttä edelleen, jolloin voi ajatella, että he kaikki olivat jääneet



KUVIO 14. Avutta jääminen

tavalla tai toisella ilman apua näkymättömyyteensä.

Vastaajista vain viisi nosti tämän näkymättömyytensä syyksi. Avutta jäämisessä korostui se, miten toisten ihmisten toiminta olisi voinut ehkäistä näkymättömyyden kokemuksen. Toiminta oli kuitenkin jäänyt syystä tai toisesta uupumaan. Vastaajien kesken oli eroa siinä, olivatko he uskaltaneet pyytää apua ja jääneet ilman vai toivoivatko he vain, että joku olisi huomannut, auttanut tai puuttunut. Apua oli tarvittu vertaissuhteisiin, mutta lapset ja nuoret olivat kaivanneet apua myös omien ajatustensa selvittämiseen.

”Silloin jäin ensin yksin liian suurten asioiden kanssa, apua en saanut vaikka hain, olin tukena vanhemmilleni vaikka heidän olisi pitänyt tukea minua. Silloin koin ensimmäisen kerran, ettei minua ole.” 25

6.8 Tietämättömyys

Yhteensä 17 vastaajaa kuvasi, ettei tiedä, mistä heidän näkymättömyytensä on saanut alkunsa. Luku on suhteellisen pieni verrattuna siihen, miten moni kykenee selittämään näkymättömyyttään jollain tavalla. Kolme vastaajista esitti mahdollisen syyn kysymyksen muodossa mainittuaan tietämättömyytensä.



KUVIO 15. Tietämättömyys

”En tiedä. Ehkä olin lapsena vähän arka? Tykkäsin kyllä olla itsekseni ja isovanhempien kanssa...” 138

Loput 14 vastaajaa ei osannut mainita syitä näkymättömyyteen johtaneista syistä. Tietämättömyys aiheutti selkeästi joillekin vastaajista tuskaa, sillä he kokivat, etteivät he voineet toimia asian muuttamiseksi, sillä he eivät tienneet alkuperäistä syytä. Jos he olisivat tienneet syyn, olisi ollut helpompi toimia sen puolesta, että näkymättömyyden kokemus loppuisi. Tietämättömyys tuntui tekevän vastaajien olosta tukalamman.

”En oikein tiedä tai jos tietäisin, olisin tietysti tehnyt jotain. Sosiaalinen paine oli tarpeeksi vahva, että olisin tehnyt mitä tahansa, että joku olisi hyväksynyt minut.” 61

”Mistä tämä kaikki johtuu on kysymys johon itsekin mielellään haluaisin vastauksen koska siinä saattaisi piillä avain myös siihen voisiko tästä näkymättömyydestä päästä eroon.” 32

7 NÄKYMÄTTÖMYYDEN SYYSELITYKSET

Toisessa tutkimuskysymyksessä tarkastelun kohteena ovat erilaiset syyselitykset, joilla näkymättömyyttä kokeneet oppilaat selittivät tilannetta itselleen. Kiinnostukseni kohdistuu siis sellaisiin selittäviin tekijöihin, joilla yksilö pyrkii ymmärtämään omaa tilannettaan näkymättömänä. Käytin sisällönanalyysiä, sillä olen kiinnostunut erilaisista selitysmalleista, joita yksilöt ovat luoneet. Tyypittelin vastaukset käyttäen apuna attribuutioteoriaa (ks. 3.1 Attribuutioteoria). Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tapaan tarkastelen tässäkin aineiston kysymystä: ”Mitä ajattelet, mistä tilanteesi on saanut alkunsa? Milloin ja miksi sinusta on tullut näkymätön?”, mutta keskityin poimimaan vastauksista ne osiot, jotka vastasivat erityisesti siihen, miksi yksilöstä tuli näkymätön.

Aloitin analysoinnin aineistoon tutustumalla, ja samalla karsin pois tyhjät vastaukset ja vastauksista ne, jotka eivät vastanneet tutkimuskysymykseen tai kuvailivat näkymättömyyden kokemusta muussa kontekstissa kuin koulussa. Otin vastauksista 62 prosenttia mukaan analyysiin. Karsimisen jälkeen vastauksia jäi analysoitavaksi 154 (14 liuskaa). Vastajat koodasin luvuin 1–154 vastausjärjestyksen mukaisesti. Tämän jälkeen luin aineiston huolella läpi, ja tein merkintöjä erilaisista selitysmalleista, joita vastauksissa ilmeni. En huomionnut tässä vaiheessa vielä teoreettista viitekehystä, vaan pyrin tiivistämään aineiston sisällön pelkistettyihin ilmauksiin. Koska tyypittelyni tapahtui teorialähtöisesti, en hyödyntänyt ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä syntyneitä pelkistettyjä ilmauksia tai teemaluokkia vaan analysoin saman aineiston uudestaan tämän tutkimuskysymyksen näkökulmasta. Pelkistettyjä ilmauksia syntyi yhteensä 70 kappaletta. Näissä esiintyi erilaisia syyselityksiä sille, minkä takia vastaajat olivat olleet näkymättömiä.

Kokosin pelkistetyt ilmaukset yhteen, minkä jälkeen aloin hahmottelemaan niitä yksitellen attribuutitaulukkoon (ks. 3.1 Attribuutioteoria). Näitä ulottuvuuksia ei huomionnut ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä, minkä takia aloitin analyysin alusta – tällä kertaa teorialähtöisesti. Tein luokittelut taulukkoon ensin pelkistetyillä ilmauksilla. Jaoin pelkistetyt ilmaukset taulukkoon sen mukaan, oliko yksilöllä näissä kontrollia vai ei. Sen jälkeen jaoin nämä edelleen sisäisiin ja ulkoisiin tekijöihin sen perusteella, oliko

selitysmallissa keskeistä omat ominaisuudet tai taidot vai itsestä riippumattomat tekijät. Lopulta luokittelin nämä vielä pysyvyyden ja tilannesidonnaisuuden perusteella.

Tämän jälkeen yhdistin samankaltaiset ja samoissa taulukon soluissa olleet pelkistetyt ilmaukset yhteen. Eskolan ja Suorannan (1998, 182) mukaan yhdistetyssä tyypittelyssä huomioidaan seikat, jotka esiintyvät suurella osalla vastauksia. Tämän takia poistin yksittäisiä kertoja esiintyneet ilmaukset analyysistä. Näitä mainintoja oli kuitenkin vähän, sillä vastaukset selkeästi toistivat toisiaan. Lopulliseksi pelkistettyjen ilmausten määräksi tuli 58. Ryhmittelin pelkistetyt ilmaukset ja loin niille otsikot, jotka tiivistivät ilmauksien sanomat. Näitä muodostui yhteensä 15 kappaletta. Tämän jälkeen loin tyypit kuhunkin luokkaan erikseen. Tämä mahdollisti aineiston tiivistymisen vielä entisestään ja tyyppien kautta tiivistyivät myös vastaajien syyselitykset. Tämä prosessi on nähtävissä neljännen liitetiedoston taulukosta, jossa on esitetty pelkistetyt ilmaukset, niiden alaotsikot sekä lopulliset tyypit.

Tyypittelyn lopputulos on nähtävissä taulukosta 3. Attribuutioteoriaa apuna käyttäen muodostui kuusi päätyyppiä, joilla vastaajat selittävät näkymättömyyttään. Tyypeiksi muodostuivat vetäytyjät, poikkeavat, estyneet, yksinviihtyjät, avuttomat sekä tietämättömät. Tyyppejä ei muodostunut lainkaan tilannekohtaisiin selitysmalleihin. Vastaajat eivät siis selittäneet näkymättömyyttä tilanteesta johtuvilla, vaihtuvilla tekijöillä. Selitystekijät olivat kaikki pysyviä, jolloin ne toistuivat tilanteesta toiseen eivätkä ne olleet sattumaa. Tämä on viite myös siitä, että näkymättömyys on ollut vastaajien kohdalla pitkään jatkunutta eikä tilannetekijöistä johtuvaa.

TAULUKKO 3. Näkymättömyyden attribuutiomallit

| | | SISÄISET | | ULKOISET | |
|----------------------|--------------|---|---------------------|--|---------------------|
| | | PYSYVÄ TILANNE | TILANNE-SIDONNAINEN | PYSYVÄ TILANNE | TILANNE-SIDONNAINEN |
| KONTROLLI | | VETÄYTYJÄT | - | YKSIN-VIIHTYJÄT | - |
| | EIKONTROLLIA | POIKKEAVAT ESTYNEET - ujut - epävarmat - sosiaalisesti heikot | - | AVUTTOMAT - muutoksia kokeneet - epänormatiiviset kohtalot - leimautuneet - avutta jääneet - ulkopuoliset - tottuneet - kaltoinkohtelua kokeneet | - |
| TIETÄMÄTTÖMÄT | | | | | |

Vetäytyjät, poikkeavat sekä estyneet selittävät näkymättömyyttään itsestä johtuvien tekijöiden, kuten käyttäytymisellä, luonteenpiirteellä tai taidottomuudella. Näistä tyypeistä vain vetäytyjät kokevat kontrollin tunnetta voidessaan vaikuttaa tilanteeseen lähtemällä siitä pois. Poikkeavat ja estyneet eivät taas kokeneet voivansa kontrolloida tilannetta laisinkaan. Ulkoista selitysmallia käyttävät avuttomat ja yksinviihtyjät. Näissä syyselitys on selkeästi yksilöstä riippumaton, jolloin näkymättömyys selittyy itsestä ulkopuolisiin tekijöihin, kuten muista ihmisistä tai tilanteista. Näkymättömyyttä selitetään esimerkiksi kiusatuksi tulemisena, muutoksilla ryhmäjäoissa tai ulkopuolelle jäämisena. Avuttomat kokevat kontrollin puutetta eivätkä voineet itse vaikuttaa tilanteeseen. Vastaavasti yksinviihtyjille näkymättömyys on ulkoisten tilanteiden perusteella tehty valinta, sillä he eivät kokeneet viihtyvänsä muiden seurassa.

Erilaisia syyselityksiä esiintyi tiiviisti yhdessä. Esimerkiksi yksi vastaaja ei koe näkymättömyytensä johtuneen pelkästään ujoudesta, vaan siihen saattaa liittyä myös

muutto toiselle paikkakunnalle. Yksilöllä voi siis olla useita eri selitysmalleja, jotka eivät sulje toisiaan pois. Joillain jokin tietty selitystapa voi olla vallitsevampi kuin toinen, mutta sitä ei ole mahdollista huomioida analyysissä. Aineistosta on havaittavissa esimerkiksi se, että ujut ovat myös muilla tavoin estyneitä. Heillä saattaa olla vaikeuksia sosiaalisissa suhteissa tai he voivat kokea itsensä epävarmoiksi. Samoin vetäytyjät ovat usein myös avuttomia ja tulleet kaltoinkohdelluiksi. Tällaisia yhteyksiä saattaa löytyä useampiakin, mutta nämä eivät ole tutkimuksen kannalta oleellisia, vaan toimivat esimerkkinä siitä, että yksi tyyppi ei sulje toista pois.

7.1 Vetäytyjät

Vetäytyjät selittävät näkymättömyyttään omalla toiminnallaan, jota he voivat kontrolloida. He vetäytyvät itse sosiaalisista tilanteista pois, mikä aiheuttaa näkymättömyyden kokemuksen. Näkymättömyyden kokemus on heille valinta. Usein vetäytymisen taustalla on kuitenkin jokin ulkoinen tekijä, kuten kiusaaminen, jonka kokemiselta he haluavat välttyä. Ulkoisesta tekijästä huolimatta vetäytyminen muiden ulkopuolelle on omaehtoista eikä pakotettu tila. Tällöin näkymättömyys voi olla vetäytyjille kokemuksena helpompi kuin silloin, jos yksilöllä ei olisi kontrollia tilanteesta.

”Olin jo lapsena näkymätön tai sain paljon negatiivista huomiota esim. koulukiusaamisen muodossa. Oli parempi olla näkymätön kuin kiusattu” 41

Vetäytyjien toiminta voi näyttäytyä tilanteeseen tyytymisenä, syrjään vetäytymisenä tai omaehtoisesti ulkopuolelle jäämisenä. He eivät siis pyri toisten joukkoon, vaan kokevat olonsa turvallisemmaksi, jos saavat olla muista erillään. Vetäytyneiden mielestä on helpompaa olla näkymätön kuin joutua epämiellyttävän huomion kohteeksi.

” – – monissa tilanteissa koin itse että on helpompaa ja ”turvallisempaa” olla näkymätön, jolloin ei myöskään voi joutua kritiikin kohteeksi.” 69

”Pojat tykkäsivät minusta. Olin nätti ja kiltti. Muut tytöt alkoivat kiusaamaan sen takia. Ahdistuin ujona ja jättäydyin kaikesta.” 96

7.2 Poikkeavat

Poikkeavuudella näkymättömyyttään selittävät kokevat näkymättömyyden syyn olevan heissä itsessään, mutta kuitenkin samalla kontrolloimaton tekijä, johon he eivät voi itse vaikuttaa. Poikkeavat selittävät näkymättömyyden kokemusta eroamalla oletetusta normista.

Poikkeavat kokevat näkymättömyytensä johtuvan erilaisuudestaan elämän eri osa-alueilla. Poikkeavuutta koetaan esimerkiksi erilaisen ulkonäön, poikkeavan sukupuolen ilmaisuuden, päihteettömyyden, mielenterveyden vaikeuden tai hyvän koulumenestyksen takia. Kaikilla ei ole kuitenkaan selkeää syytä poikkeavuudelle, he vain kokevat olevansa liian erilaisia suhteessa muihin. Yksi vastaaja (74) mainitsee osuvasti sen, miten tärkeää nuorena on samanlaisuus ja joukkoon kuuluminen, ja miten suuri uhka on, jos vallitsevaan muottiin ei mahdukaan. Myös Kloep (1999) toteaa, miten tärkeää vertaisten hyväksyntä on lapsuudessa ja nuoruudessa, ja nuoret myös reagoivat Sebastianin ja kumppaneiden mukaan (2010) näkymättömyyden kokemukseen tunnetasolla aikuisia voimakkaammin. Poikkeavat kokevat, että on tärkeää olla mahdollisimman samanlainen muiden kanssa, mutta samalla liian tavallisetkin jäävät huomion katveeseen. Ääripää tilanteet ovat selkeästi uhka näkyvyydelle. Ei saisi olla liian näkyvä eikä liian tavallinen.

”Olen luonteeltani ollut aina ujo, erityisherkkä ja hiljainen. Itsetuntoni on aina ollut heikko. Murrosiän viivästymisen ja tuen puute ovat osaltaan aiheuttaneet sen että pyrin myös olemaan syrjässä, huomiotta.” 22

”Yläasteella muut elivät rebel-vaihettaan ja itse olin se hajuton ja mauton nuori.” 86

7.3 Estyneet

Estyneet vastaajat selittävät näkymättömyyttään sisäisillä esteillä, joiden takia vuorovaikutus toisten kanssa on haasteellista. Estyneet kokevat näkymättömyyden syyn itsessään, ja se on poikkeavuuden tavoin kontrolloimaton tekijä. Heillä ei ole siis itsellään mahdollisuutta vaikuttaa tilanteeseen, vaikka syyselitys onkin sisäinen. Estyneet ovat ujoja, epävarmoja tai sosiaalisilta taidoiltaan heikkoja.

Ujot kokevat olevansa liian sisäänpäin kääntyneitä, mikä estää heitä sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Heitä yhdistää näkymättömyyden selittäminen omista luonteenpiirteistä johtuviksi. He kuvaavat itseään introverteiksi, kilteiksi, hiljaisiksi, ujoiksi, aroiksi tai herkiksi. Heille kyseiset luonteenpiirteet kuvaavat heikkoutta tai huonoutta eivätkä he koe esimerkiksi kiltteyttä positiivisena piirteenä vaan se ilmentää heille vaikeaa kokemusta näkymättömyytenä. Ikään kuin rohkeampana tai ulospäin suuntautuneempina he olisivat voineet välttyä näkymättömyydeltä, mutta arkuus tai sisäänpäin kääntyneisyys on aiheuttanut heille subjektiivista mielihapaa. Vaikka he eivät mainitsekaan, vastauksista on huomattavissa oletamus siitä, että nyky-yhteiskunnassa olisi hyveellistä olla ekstrovertti tai paljon äänessä.

”Minä en ollut riehakas lapsi ja olen luonnostani kiltti, minut on helppo ottaa silmätikuksi ja jättää porukasta ulos sillä hyväksyin asian hiljaa.” 54

”Oma ujouttani laukaisi tilanteen. On vaikeaa viettää aikaa pelokkaan ja hiljaisen ihmisen kanssa, joka ei halua jakaa itsestään paljon.” 90

Epävarmat selittävät näkymättömyyttään heikolla itsetunnolla, itseinholla tai taidottomuutena puolustaa itseään. He kokevat arvottomuutta eivätkä tämän takia uskalla hakeutua ihmisten seuraan. Heikon itsetunnon takia vastaajien on vaikea kokea olevansa tärkeitä tai merkityksellisiä. Selitysmalli saattaa johtaa siihen, että he jäävät pysyvästi ryhmän ulkopuolelle. Epävarmojen on helppo hyväksyä huono kohtelu, koska he kokevat, etteivät ansaitse parempaakaan. Usein epävarmuuden taustalla on kokemus, jossa toinen ihminen on mitätöinyt heidän arvokkuutensa, jolloin yksilö omaksuu kriittisen puhutavan myös omaan sisäiseen puheeseensa. Tämä johtaa siihen, ettei yksilö

kykene ymmärtämään arvokkuuttaan ja hyväksyy huononkin kohtelun. Näkymättömyys nähdään tällöin vahvasti omana syynä ja he kokevat olevansa helppoja uhreja, mikä viestii siitä, että heidän ulkopuolelle jättämisensä olisi ollut oikeutettua.

”Koko peruskoulun olin herkkä itkupilli ja helppo kohde kiusaamiselle. En ehkä sen takia osaa olla normaalisti porukassa epävarmuuteni takia.” 16

”Aloin uskomaan, että mielipiteeni ja yritykseni ovat muiden silmissä naurettavia. – – Enkä ole osannut puolustaa omia rajojani. Olen ollut epävarma.” 44

Estyneet selittävät tilannettaan myös heikoilla sosiaalisilla taidoillaan, mikä tekee vuorovaikutustilanteista vaikeita ja haasteellisia. Sosiaalisesti heikkojen taidot voivat olla alun perin ikätasoista heikommat ja näkymättömyyden takia tasoerot ovat saattaneet kasvaa. Heikot sosiaaliset taidot ovat myös Twymanin ja kumppaneiden (2010) tutkimuksessa johtanut näkymättömyyden kokemukseen. Taidottomuus sosiaalisissa tilanteissa on yksilöille ongelmallista, sillä se myös vaikeuttaa näkymättömyydestä eroon pääsemiseen. Mikäli yksilö selittää näkymättömyyttään taidottomuudella, on epätodennäköistä, että hän hakeutuu sosiaaliin tilanteisiin, jolloin hän ei voi myöskään kehittää sosiaalisia taitojaan. Sosiaaliset heikkoudet vaikeuttavat kontaktin ottamista, tutustumista, sosiaalisia suhteita sekä sosiaalisissa tilanteissa olemista ja toimimista. Ongelmat ovat siis laaja-alaisia. Usein vaikeuksia sosiaalisissa suhteissa esiintyy uusien ihmisten seurassa eikä niinkään jo tuttujen ihmisten kanssa. Tällöin uusia ihmissuhteita voi olla vaikea tai liki mahdotonta muodostaa.

”Omasta arkuudesta, vaikea ilmaista itseäni muille” 43

”Pärjään hyvin minulle hyvin tuttujen ihmisten seurassa, mutta koulun alkaessa en kuulunut mihinkään porukkaan ja sama toistui eteenpäin siirtyessä.” 97

” – – menetin kaiken luottamuksen ihmisiin ja vaikka kuinka haluaisin ottaa kontaktia en vain saa.” 14

7.4 Yksinviihtyjät

Yksinviihtyjät selittävät näkymättömyyttään omana valintanaan, mikäli ympärillä ei ole ihmisiä, joiden kanssa yksilö kokee merkitykselliseksi olla vuorovaikutuksessa. Yksinoleminen koetaan positiivisempänä kuin se, että pyrkisi väkisin sellaisten ihmisten seuraan, joiden kanssa ei halua olla, tai toimisi sellaisten arvojen mukaan, joita ei kuitenkaan itse kannata.

Yksilöllä on kontrolli tilanteesta, jolloin näkymättömyyden voi ajatella olevan omaehtoista ja tällöin myös vähemmän satuttavaa. Yksinoleminen johtuu kuitenkin ulkoisista olosuhteista ja mielekkäiden ihmissuhteiden puutteesta. Verrattuna vetäytyjiin (ks. 7.1 Vetäytyjät) päätös olla yksin on tiettyssä määrin heidän oma valintansa eikä ulkoisista olosuhteista riippuvainen seikka.

”Olen aina ollut hyvin valikoiva seurani suhteen, minulla on vain muutamia läheisiä ystäviä ja hyvänpäivän tuttuja en kaipaa. – – olen mielummin yksin.” 66

”– – olin jo silloin kovia kokenut lapsi/nuori, jonka vuoksi ehkä olin kypsempi kuin muut. Ei kiinnostanut alkoholi tai tupakka eikä rellestäminen – – kavereita on vaikea löytää sen takia ettei rellestä tai biletä tms...” 105

7.5 Avuttomat

Avuttomat selittävät näkymättömyyttään ulkoisin tekijöin, eivätkä he koe mahdollisuutta voida vaikuttaa tilanteeseen. Voisi ajatella, että he ovat ulkoisten olosuhteiden armoilla. Avuttomuus esiintyy kykenemättömyytenä vaikuttaa elämän muutoksiin, epänormatiivisina elämäntapahtumina, leimaantumisenä, avutta jäämisenä, ulkopuolisuutena, opittuna tapana tai kaltointohtelun uhrina. Näitä yhdistää nimenomaan kontrollin puute.

Näkymättömyyttä selitetään sillä, että erilaiset koulu- ja ryhmämuutokset ovat aiheuttaneet ulkopuolelle jäämistä ja näkymättömyyttä uudessa yhteisössä. Muutoksia

kokeneilla lapsilla tai nuorilla ei ole mahdollisuutta päättää esimerkiksi perheensä asuinkuntaa. Muutto toiselle paikkakunnalle saattaa laukaista näkymättömyyden kokemuksen, mikäli hän ei pääse osaksi uutta luokkayhteisöä. Samoin läheinen tai jopa ainut ystävä on saattanut muuttaa toiselle paikkakunnalle, minkä seurauksena vanhaan kouluun jäänyt saattaa jäädä ulkopuolelle. Ryhmämuutoksia on ollut myös esimerkiksi siirryttäessä alakoulusta yläkouluun, jolloin samalle luokalle ei tule välttämättä omia ystäviä. Koulu- ja ryhmämuutoksista tekee haastavan tiiviit ryhmät, joihin uuden tulokkaan on vaikea päästä mukaan.

”Muutimme ollessani 9 ja olin erilainen. Uusi luokka ei halunnut uutta lasta paikalle sotkemaan arvojärjestystä.” 121

Vaikeat elämäntapahtumat aiheuttavat näkymättömyyden kokemuksia, mikä liittyy lasten ja nuorten vaikeuteen ymmärtää erilaisuutta. Näitä tapahtumia ovat esimerkiksi huostaanotto, vanhempien ero, läheisen kuolema, oma tai läheisen sairastuminen tai onnettomuus. Poikkeavat (ks. 7.2 Poikkeavat) selittävät näkymättömyyttään erilaisuudellaan, joka kumpuaa sisäisistä tekijöistä. Vaikeita kokeneiden erilaisuus selittyy kuitenkin ulkoisten tekijöiden perusteella.

Näkymättömyyttä selitetään myös leimautumisella. Poikkeava uskontotausta, perheen heikko taloudellinen tilanne tai vähemmistöön kuuluminen on nähty aiheuttavan ulosjäämistä. Leimautuneet saavat stigman itsestään riippumattomista tekijöistä. Esimerkiksi perheen uskontotausta on asia, johon lapsella ei ole useinkaan mahdollisuutta vaikuttaa. Kyse ei siis ole sisäisestä poikkeavuudesta tai erilaisuudesta. Lapsille ja nuorille on tärkeää sopia tiettyihin muotteihin, ja jos muottiin mahtuminen ei onnistu esimerkiksi perheen heikon taloudellisen tilanteen takia, saattaa siitä aiheutua myös sosiaalisia seurauksia. Kun leimautuminen on tapahtunut ulkopuolelta käsin, on siihen myös vaikea saada muutosta.

”Ehkä, kun olin lastenkodissa kaksi ekaa vuotta. Sen jälkeenkin minua ei kuultu, nähty, ei neuvottu. Salattiin asioita.” 108

”Hyvin nuoresta saakka opin huomaamaan että perheeni arvomaailmaan suhtaudutaan yleisesti kriittisesti, vieroksuvasti ja torjuvasti. Se varmaan sai minut pitämään asioita sisälläni jotka ovat kuitenkin tärkein osa omaa identiteettiä ja ajattelumallia. Opin olemaan hiljaa ja avautumatta omista kiinnostuksenkohteista, koska ne eivät olleet yleisesti suosittuja muiden ikäisteni joukossa koulussa.” 80

Avuttomia ovat myös ulkopuoliset. Vaikka yksilö pystyy vaikuttamaan omiin ihmissuhteisiinsa, valinta esimerkiksi ystäväystymisestä ei ole pelkästään hänen, vaan suhteen tulee olla molemminpuolinen. Tämän takia ulkopuoliset selittävät näkymättömyyttä ulkoisin tekijöin. Ulkopuoliset ovat jääneet syystä tai toisesta ilman kavereita, joutuneet syrjinnän kohteeksi tai ystäväpiiriin ulkopuolelle. Joku toinen on myös saattanut varastaa huomion, jolloin he ovat jääneet sitä vaille.

Ulkopuolisten aiempi ystävyysuhde on saattanut kokea kolauksen, minkä takia ulkopuolelle on saatettu jäädä. Tämän jälkeen ulkopuolisilla ei ole välttämättä ollut keinoja tai taitoja saada uusia ystävyysuhteita. Toiseen ystäväpiiriin siirtyminen on voinut olla oletettua haastavampaa, jos tämä on ollut tiivis alun perin eikä halua ottaa vastaan uutta jäsentä. Tällöin jo vanhan ystäväpiiriin jättänyt voi jäädäkin ulkopuolelle. Ulkopuolelle jääneitä yhdistää myös ihmissuhteisiin liittyvät konfliktitilanteet. Nämä ovat saattaneet johtaa ystävyysuhteen katkeamiseen eikä ulkopuolisella ole välttämättä ollut taitoa tai mahdollisuutta luoda uusia suhteita. Syy ulkopuolisuudelle voi olla myös yksinäisyys ja ystävien puute tai heikot sosiaaliset taidot.

”Ala-asteella minua syrjittiin todella paljon ja aloin oppimaan olla aina yksin ja poissa muiden tieltä.” 30

”tilanteeseen vaikutti varmasti myös sisarusten, ikätovereiden ja harrastuskavereiden totaalinen puute” 64

”13-vuotiaana tulin hylätyksi ystäväporukastani. Siitä alkoi itseinho, joka esti minua ilmaisemasta itseäni ja etsimästä uusia ystäviä.”76

Avutta jääneet selittävät näkymättömyyttään sillä, että he eivät ole saaneet apua sosiaalisissa suhteissa tai näkymättömyyteen ei ole puututtu. Taustalla on voinut olla

vaikeuksia sosiaalisissa suhteissa, jolloin taitojen kehittymiseen olisi tarvinnut apua. Puuttumatta jättäminen on voinut koskea myös kiusaamista tai ulkopuolelle jäämistä. Puuttumatta jättäminen koskee erityisesti sitä, että yksin jääneet eivät ole saaneet tukea vuorovaikutukseen tai ulkopuolisuuteen varhaiskasvatuksen ja koulun aikuisilta tai vanhemmilta.

”Olen ehkä ollut näkymätön aina. Esikoulusta minulla on jo selviä muistikuvia siitä, miten jäin sivuun leikeistä enkä tutustunut ryhmään. En muista että kukaan aikuinen olisi ikinä yrittänyt puuttua tilanteeseen mitenkään.” 59

Näkymättömyyteen tottuneet selittävät näkymättömyyttään sillä, että se on opittu tapa ja aina ollut osa elämää. Näkymättömyyteen tottuneet eivät tiedä välttämättä tarkkaa syytä, vaan heidän tulkintansa viittaavat siihen, että se vain kuuluu heidän elämäänsä, koska olihan heille aina opetettu tietty rooli näkymättömänä. Mikäli näkymättömyys on opittu rooli, liittyy siihen usein perheessä koetut ongelmat, kuten väkivalta tai vanhempien alkoholiongelma. Toisaalta rooli on saatettu omaksua myös esimerkiksi varhaisissa vertaissuhteissa, joissa he tulivat kiusatuksi ja tottuivat samaansa kohteluun.

”Olen koko lapsuuteni ajan kokenut kaltoinkohtelua ja laiminlyöntiä äidiltäni. Väkivalta, vähättely ja alistaminen teki minut näkymättömäksi.” 119

”Luulen että olen aina ollut näkymätön tai vähintäänkin häilyvästi läpinäkyvä. Aina päiväkodista asti. – – Varmasti asiaa on vaan pahentunut ala-asteen koulukiusaaminen, sen jälkeen en ole suuremmin koittanut muuttaa tilannetta.” 8

Kaltoinkohtelua kokeneet selittävät näkymättömyyttä vaikeilla kokemuksilla, joiden takia heistä on tullut näkymättömiä. Kaltoinkohtelua saattaa tapahtua kotona tai koulussa kiusaamisen muodossa. Kumpaankin liittyy jokin väkivallan muoto, mikä on sortanut yksilöä fyysisesti tai psyykkisesti. Tämä saattaa johtaa siihen, että kaltoinkohtelua kokeneet kokevat näkymättömyyden turvana väkivallalta. Tällöin näkymättömyys on rooli, johon itse hakeudutaan. Näkymättömyys voi olla myös pakotettu tila, jolloin ulkopuolelle sulkeminen on väkivallan muoto. Kaltoinkohtelijoita ovat niin vanhemmat, muut perheenjäsenet, luokkatoverit kuin opettajatkin. Kotona koettu väkivalta on

saattanut opettaa lapselle jo varhaisessa vaiheessa, että näkymättömyys on suoja vaikeilta kokemuksilta, kun taas näkyvyys on saattanut johtaa väkivallan eri muotoihin. Kotona opittu tapa siirtyy herkästi myös muihin vuorovaikutussuhteisiin ja saattaa johtaa koulussa samaan, opittuun näkymättömän asemaan.

”– kasvoin väkivaltaisen ja henkisesti sairaan isän ja alistuvan äidin perheessä, jossa arjen tahdin määrittivät isän mielialat. Opin olemaan näkymätön ja menemään piiloon, karkuun.” 53

”Kasvoin väkivaltaisessa alkoholistiperheessä, olin koulukiusattu ja olen luonteeltani liian kiltti ja herkkä.” 18

7.6 Tietämättömät

Tietämättömät eivät olleet pystyneet luomaan minkäänlaista selitystä sille, miksi he ovat näkymättömiä. Se ettei vastaajilla ollut selitystä näkymättömyydelleen, johtaa mielestäni siihen, etteivät he ole voineet kokea myöskään kontrollia tilanteestaan. Tämän takia sijoitan syyn näkymättömyyden kontrolloimattomiin tekijöihin. On kuitenkin mahdotonta määritellä tietämättömiä ulkoisiin tai sisäisiin selitysmalleihin tai siihen, onko syy pysyvä vai tilannekohtainen. Tämän takia tietämättömien solu kattaa taulukossa koko rivin (taulukko 3).

Jotkin tietämättömistä esittävät kuitenkin arvauksia siitä, miksi he voisivat olla näkymättömiä, mutta en ole huomionnut niitä tässä. Tietämättömyys voi olla pitkien pohdintojenkin jälkeen lopputulema. Toisilla tietämättömyys voi johtua siitä, että kokemus näkymättömyydestä on ollut niin varhainen, että voi olla vaikea ymmärtää mistä se johtuu. Vastauksista on kuitenkin tulkittavissa, että nämä tietämättömät kaipaavat ymmärrystä sille, miksi he ovat näkymättömiä. Tietämättöminä heidän on vaikeampaa ymmärtää tapahtunutta.

”Syitä en pysty muistamaan. Olinko ujo ja arka..” 102

8 NÄKYMÄTTÖMYYDEN KOKEMUKSEN SEURAUKSET

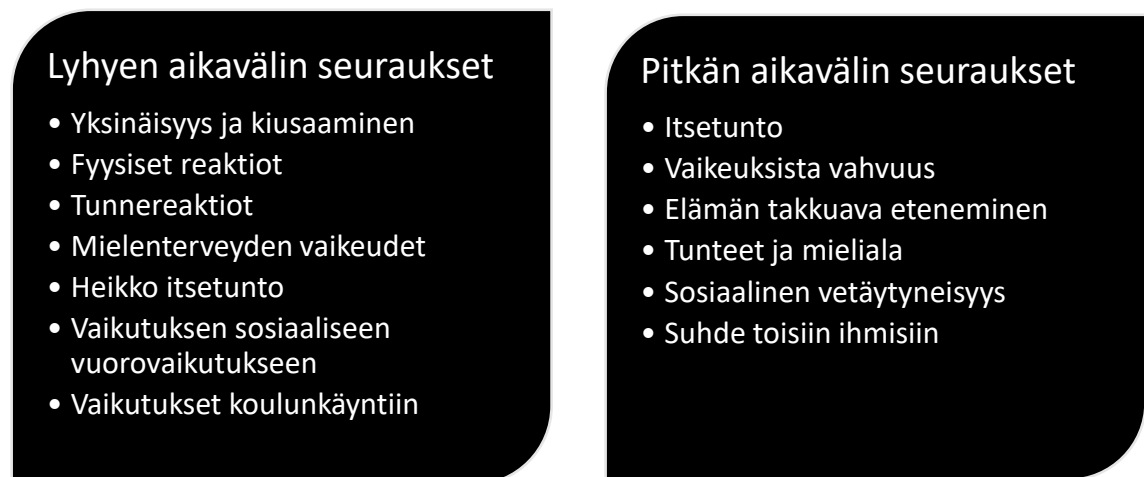
Kolmannessa tutkimuskysymyksessä tarkastelen sitä, minkälaisia seurauksia näkymättömyyden kokemuksesta on ollut yksilölle. Näkymättömyyden kokemuksen seurauksia tarkastellessa olen kiinnostunut perehtymään lyhyen ja pitkän aikavälin seurauksiin. Tätä kautta on mahdollista saada tietoa siitä, millaisia seurauksia kohtaamattomuus voi aiheuttaa pitkällekin elämään. Käytin sisällönanalyysiä aineiston tarkasteluun ja teemoittelin vastaukset. Tarkastelin seurauksia kahden kyselyssä olleen kysymyksen kautta: ”Mitä ajatuksia, tunteita ja fyysisiä reaktioita nämä tilanteet herättivät sinussa?” ja ”Miten näkymättömyys on vaikuttanut sinuun ja elämääsi? Mitä kaikkea siitä on seurannut?”. Ensimmäisen näistä on määrä kartoittaa lyhyemmän ja jälkimmäisen pidemmän aikavälin seurauksia. Pidemmän aikavälin seurauksia koskevaan kysymykseen vastasivat vain he, jotka olivat päässeet näkymättömyydestään eroon.

Näkymättömyyden seurauksia tarkastellessa jaan tutkimuskysymyksen: ”Millaisia seurauksia koulussa koetusta näkymättömyydestä on yksilön elämälle?” kahteen osaan mukaillen teoreettista viitekehystä. Williamsin (2002, 2007) teorial sisältävät kolme eri vaihetta. Koska tutkimusaineistossa ei ole kyetty erottelemaan välitöntä reaktiota ja reflektiivistä vaihetta, yhdistän ne tässä samaksi vaiheeksi. Kummatkin vaiheista kuvaavat nopeasti näkymättömyyden kokemuksen jälkeen tapahtuvia reaktioita, joten koen näiden yhdistämisen tarkoituksenmukaisena ratkaisuna. Näitä vaiheita erottaa se, että reflektiivisessä vaiheessa yksilö pystyy hyödyntämään kognitiivisia resursseja toisin kuin välittömässä vaiheessa (Williams 2002, 64). Koen näiden yhdistämisen myös lisäävän tutkimuksen luotettavuutta, sillä tulkintani mahdollisista välittömistä reaktioista ja reflektiivisistä vaiheista perustuisi liialti omiin henkilökohtaisiin näkemyksiini eikä todellisuuteen.

Analyysiä tehdessä oli haastavaa määritellä, mikä on kenenkin kohdalla ollut lyhyen tai pitkän aikavälin seuraus. Kullakin vastaajalla oli henkilökohtainen tarinansa kerrottavanaan, ja he olivat kokeneet eri pituiset jaksot näkymättömyyttä. Toiset olivat

kokeneet sitä hetkittäin koulussa, ja toisille näkymättömyys oli ollut elämässä monessa ympäristössä läsnä. Toisille se oli ollut osa elämää ja toisille koko elämä. Tämän takia tutkijana rajaan lyhyen ja pitkän aikavälin seuraukset karkeasti aineiston kysymysten perusteella. Teen oletuksen, että kysymyksen: ”Mitä ajatuksia, tunteita ja fyysisiä reaktioita nämä tilanteet herättivät sinussa?” vastaukset kuvailevat vastaajan näkökulmasta lyhyen aikavälin seurauksia. Vastaavasti kysymys: ”Miten näkymättömyys on vaikuttanut sinuun ja elämääsi? Mitä kaikkea siitä on seurannut?” mittaa pidemmän aikavälin seurauksia. En voi olla mitenkään varma siitä, etteikö jokin kuvatuista lyhyen aikavälin seurauksista voisi olla lopulta pitkällä aikavälillä koettu seuraus. Tämän takia joudun luottamaan aineistolähtöisessä analyysissä siihen, että vastaajat ovat ymmärtäneet sen kanssani samalla tavalla.

Käytin teemoittelua kummankin vastausten analyysissä, ja tulokset ovat esillä alla olevassa kuviossa 15. Seuraukset olivat jossain määrin samanlaisia riippumatta siitä, tarkasteltiinkö siinä lyhyen vai pitkän aikavälin seurauksia. Esimerkiksi tunnekokemukset olivat kummassakin läsnä. Lisäksi erilaiset mielenterveyden häiriöt, heikko itsetunto, vaikutukset sosiaaliseen vuorovaikutukseen sekä yksinäisyyteen olivat seurauksia niin lyhyestä kuin pitkästäkin näkymättömyyden kokemuksesta.



KUVIO 15. Lyhyen ja pitkän aikavälin seuraukset

Tuloksia tarkastellessa on huomioitava myös se, miten kunkin teemaluokan sisällöt olivat vahvasti yhteydessä toisiin teemaluokkiin. Teemaluokat olivat keskenään liki toisiaan ja saattoivat olla yhteydessä toisiinsa. Teeman alateema tai pelkistetty ilmaus saattoi sopia

myös toiseen teemaluokkaan, jolloin tutkijana minun tuli tehdä päätöksiä rajauksista. Pääteemojen välillä oli myös erilaisia yhteyksiä: esimerkiksi erilaiset tunnetilat saattoivat olla mielenterveyden vaikeuksiin viittaavia ja heikko itsetunto saattoi joidenkin tapauksissa johtaa sosiaalisten tilanteiden välttelyyn.

Koen kaikki seuraukset yhtä arvokkaina. Vaikka seuraus olisi niin sanotusti sekundaarinen eli toisen seurauksen aiheuttamaa, en koe sen merkitystä yhtään sen vähäpätöisempänä. Tämä osoittaa sen, että näkymättömyydestä koituneet seuraukset eivät ole selkeärajaisia tai yksittäisiä, vaan ne vaikuttavat laajemmin eri elämän osa-alueisiin monialaisina ongelmina. En voi myöskään rajata pois mahdollisuutta, että seuraukset olisivat voineet lopulta tapahtua muun elämäkokemuksen seurauksena.

8.1 Lyhyen aikavälin seuraukset

Lyhyen aikavälin seurauksia tarkastellessa huomioin vastauksista näkymättömyyttä aiemmin kokeneiden ja edelleen kokevien vastaukset kyselyn kysymyksestä: ”Mitä ajatuksia, tunteita ja fyysisiä reaktioita nämä tilanteet herättivät sinussa?”. Vastauksia tarkastellessa olen kiinnostunut reaktioista näkymättömyyden kokemukseen joko sillä hetkellä, jossa näkymättömyyttä koetaan, tai heti kokemuksen jälkeen.

Ennen varsinaisen teemoittelun alkua tutustuin aineistoon ja rajasin sitä. Poistin aineistosta ne henkilöt, jotka eivät olleet vastanneet avoimeen kysymykseen ja vastauksista ne, jotka eivät liittyneet koulussa koettuun näkymättömyyteen. Tämän jälkeen vastauksia jäi 184 analysoitavaksi (10 liuskaa), ja koodasin vastaajat numeroin 1–184. 74 prosenttia vastaajista oli vastannut kyseiseen kysymykseen. Vastaajat 1–58 olivat kokeneet näkymättömyyttä vastaushetkellä ja vastaajat 59–184 olivat päässeet näkymättömyyden kokemuksestaan eroon. Tällä ei ole kuitenkaan merkitystä tutkimukseni kannalta.

Rajauksen jälkeen luin aineiston huolella läpi tehden alustavia muistiinpanoja mainituista seurauksista. Näkymättömyyden seurauksien kuvailut olivat toisinaan surullisia ja koskettavia, joten tutkijana minun tuli keskittyä myös etäännyttämään itseni vastaajien kokemuksista. Hetkittäin pysähdyin niiden vastausten äärelle, jotka herättivät erityisen

voimakkaita tunteita. Kirjoitin ajatuksia ja tunteita ylös, jotta ne eivät vaikuttaisi analyysiin.

Toisella lukukerralla aloitin teemoittelun, ja muodostin vastaajien kuvaamista seurauksista pelkistettyjä ilmauksia. Lukukerran jälkeen ryhmittelin pelkistettyjä ilmauksia suuremmiksi kokonaisuuksiksi, jolloin niistä muodostui alateemoja ja jotkin alateemoista muodosti jo pääteemaluokan. Tämän jälkeen siirsin aineiston NVIVO-ohjelmaan, jossa koodasin aineiston pelkistettyjen ilmausten mukaisesti. Tällöin huomasin joidenkin pelkistettyjen ilmausten olevan sisällöllisesti todella samanlaisia, mutta en lähtenyt karsimaan pelkistettyjä ilmauksia, vaan yhdistin ne samaan alateemaan myöhemmässä vaiheessa, joten yhtäläisyys ei haitannut.

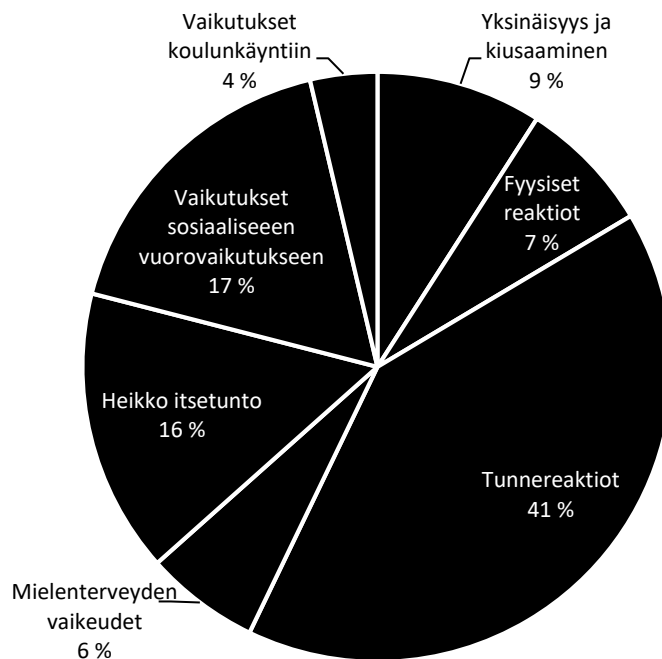
Koodatessani huomasin alustavien teemaluokkien yhtäläisyydet ja jouduin tekemään päätöksiä rajausten suhteen. Suurimpana rajanvetona oli tunnereaktioiden ja heikkoon itsetuntoon liittyvät yhtäläisyydet, sillä esimerkiksi huonommuus on samalla tunne, mutta kuvaa myös yksilön kokemusta itsestään. Päätin koodata huonommuuden ensisijaisesti tunnereaktioihin, mutta hyödynsin näitä tietoja myös itsetuntoa käsittelevässä teemassa.

Koodauksen jälkeen tein vielä muutoksia ala- ja pääteemoihin. Esimerkiksi huomion tarve oli ennen koodausta vielä oma teemansa, mutta yhdistin sen yhtäläisyyksien takia osaksi ”Vaikutukset sosiaaliseen vuorovaikutukseen”-teemaa. Lisäksi näkymättömyyden kokemukseen liittynyt kiusaamisen alateema muodostui vasta viimeiseksi, sillä ensimmäisillä lukukerroilla en ollut mieltänyt sitä seuraukseksi, mutta kun tarkastelin sitä tarkemmin, huomasin sen olevan myös seuraus.

Lopulta teemoittelun jälkeen aineistosta muodostui yhteensä 42 pelkistettyä ilmausta, joista muodostui 12 alateemaa eri sisältöjen perusteella. Monet pelkistetyistä ilmauksista muistuttivat toisiaan, jolloin ne muodostivat yhdessä alateeman tai jopa teemaluokan. Pääteemoja muodostui näiden pohjalta yhteensä seitsemän kappaletta: yksinäisyys ja kiusaaminen, fyysiset reaktiot, tunnereaktiot, mielenterveyden vaikeudet, heikko itsetunto, vaikutukset sosiaaliseen vuorovaikutukseen ja koulunkäyntiin. (kuvio 15).

Koodauksen ansiosta kykenin kvalifioimaan eri ilmauksien esiintyvyyden. Koen tämän parantavan tunnepitoisen aineiston analyysiä, sillä seurausten merkittävyys nousi esille kunkin teeman esiintymiskerroista eikä minun henkilökohtaisista tunteista. Esiintymiskerrat ovat koottuna taulukkoon (liite 5), josta löytyy myös teemoittelun eteneminen pelkistetyistä ilmauksista teemaluokiksi.

Aineiston kvalifioinnin jälkeen pystyin tarkastelemaan kunkin teemaluokan esiintymistä aineistosta (kuvio 16), mikä helpotti vertailua. Loin esiintymiskerroista kuvion, jossa näkyy kunkin teemaluokan prosentuaalinen osuus aineistosta. Selkeästi suurin teemaluokka oli erilaiset tunnetilat, joita esiintyi aineistossa useasti. Näkymättömyys aiheutti myös vaikutuksia sosiaalisiin suhteisiin ja heikkoa itsetuntoa useilla vastaajista. Pienempiä teemaluokkia (alle 10 %) olivat vaikutukset koulunkäyntiin, yksinäisyys ja kiusaaminen, fyysiset reaktiot sekä mielenterveyden vaikeudet.



KUVIO 16. Näkymättömyyden lyhytaikaiset seuraukset prosenttilukuina. N=184

8.1.1 Yksinäisyys ja kiusaaminen

Näkymättömyys oli aiheuttanut vastaajissa niin yksinäisyyden tunnetta kuin myös kiusaamiseksi tulemista. Yksinäisyys näyttäytyi koettuna tunteena tai ihmissuhteiden puutteena. Tunnepatteriston mukaan 229 vastaajaa koki näkymättömyyden aiheuttaneen yksinäisyyden tunnetta. Tähän saattoi liittyä kaipuu ystävyys-suhteeseen ja

samalla myös kateutta niitä kohtaan, joilla oli ystäviä elämässään. Vastaajat kokivat myös, ettei heillä ollut vierellään ihmistä, jolle puhua. Yksinäisyys näyttäytyi vastauksissa sekä emotionaalisenä että sosiaalisena yksinäisyytenä (Weiss 1973). Smart Richman ja Leary (2009) ovat havainneet näkymättömyyden aiheuttavan yksinäisyyden kokemuksia pitkällä aikavälillä, mutta tämän tutkimuksen tulosten perusteella voisi päätellä, että yksinäisyyden kokemus saattaa olla jo lyhyen aikavälin seuraus.

”Yksinäisyyden tunne, se ettei ole ketään keneen turvautua ja puhua joka ymmärtäisi, on pahin koska se puristaa fyysisesti ja alat pohtia tekeekö mulla mitään.” 116

”Tulin usein itkien kotiin kun olin niin surullinen siitä kun minulla ei ollut kavereita. Olisin kovasti halunnut itselleni kaverin jonka kanssa leikkiä koulussa.” 153

Näkymättömyyden kokemus oli aiheuttanut muutamien vastaajien tilanteissa myös kiusatuksi tulemista. Kaikista vastauksista ei selvinnyt oliko kiusaaminen ollut ennen näkymättömyyden kokemusta, tapahtuiko sitä samaan aikaan vai oliko se ilmennyt nimenomaan näkymättömyyden kokemuksen jälkeen. Toisilla vastaajista näkymättömyyden kokemus oli aiheuttanut myös kiusaamismuistojen aktivoitumisen, mistä voi päätellä tilanteen jotenkin muistuttaneen aiempia kiusaamistilanteita.

”Toivoi että koulupäivistä selviää nopeasti ja ilman kiusaamista.”

113



KUVIO 17. Yksinäisyys ja kiusaaminen

”Tuotti häpeää, kun olin välitunneilla yksin ja muut kiusasivatkin hiljaisuudestani.” 146

8.1.2 Fyysiset reaktiot

Vastaajat kertoivat kokeneensa näkymättömyyden jälkeen erilaisia fyysisiä reaktioita kehossaan. Fyysisillä reaktioilla ei tarkoitettu yksilön toimia, esimerkiksi pakenemista, vaan kehon psykosomaattisia reaktioita. Useimmiten mainittuja reaktioita olivat sydämen sykkeen kohoaminen, pääkipu, väsymys ja hikoilu. Aiemmat tutkimukset ovat



KUVIO 18. Fyysiset reaktiot

vahvistaneet fysiologisten reaktioiden merkityksen. Näissä on havaittu esimerkiksi verenpaineen nousua (Blascovich & Tomaka, 1996; Stroud ym 2002), korkeaa kortisolitasoa (Stroud ym 2002) ja kivun kokemuksia aivotoiminnan tasolla (Eisenberg ym 2003).

Jotkin vastaajista kuvailivat fyysistä kipua, mutta eivät kohdentaneet sitä mihinkään ruumiinosaan. Toiset taas tunsivat pistoja rintamuksella tai hengityksen tiheyden muuttuneen. Vastaajilla saattoi nousta myös ”pala kurkkuun”, jonka takia he eivät kyenneet tilanteessa kommunikoimaan tai puolustamaan itseään. Tämän voi nähdä jäätymisreaktiona (Williams 2007, 438, 441). Tuntemuksia saattoi esiintyä vatsanalueella ja ilmetä vatsavaivoina, tarpeena käpertyä kasaan tai pahoinvointina. Yksi vastaajista (7) kuvasi tätä tunnetta ”kivenä vatsassa”. Näkymättömyys oli aiheuttanut myös tärinää, erilaisia pakkoliikkeitä tai -ääniä. Eräs vastaajista (147) kuvasi, että hänelle nousi kuume aina ennen alkavaa kouluviikkoa, jolloin hän sai sairastelun takia vältettyä tukalat tilanteet koulussa. Alla olevan vastaajan (68) kokemus tiivistä mielestäni useamman vastaajan kokemuksen:

”Yllättävin reaktioni oli emotionaalinen fyysinen kipu. Kipu ei tunnu fyysisesti sinänsä. Se on syvä kouraiseva tunne, joka tuntuu mustalta. — Sen hetken kaikki on mustaa ja se on oikeaa surua,

jolloin vain itkee ja tuntuu pahalta. – – Puhdasta surua. Nimeäisin sen helvetiksi. Sillä se on oikea tyhjiys, sieluton pimeys, jossa on jäljellä vain emotionaalinen tuska ja tummat kyynleet.” 68

8.1.3 Tunnereaktiot

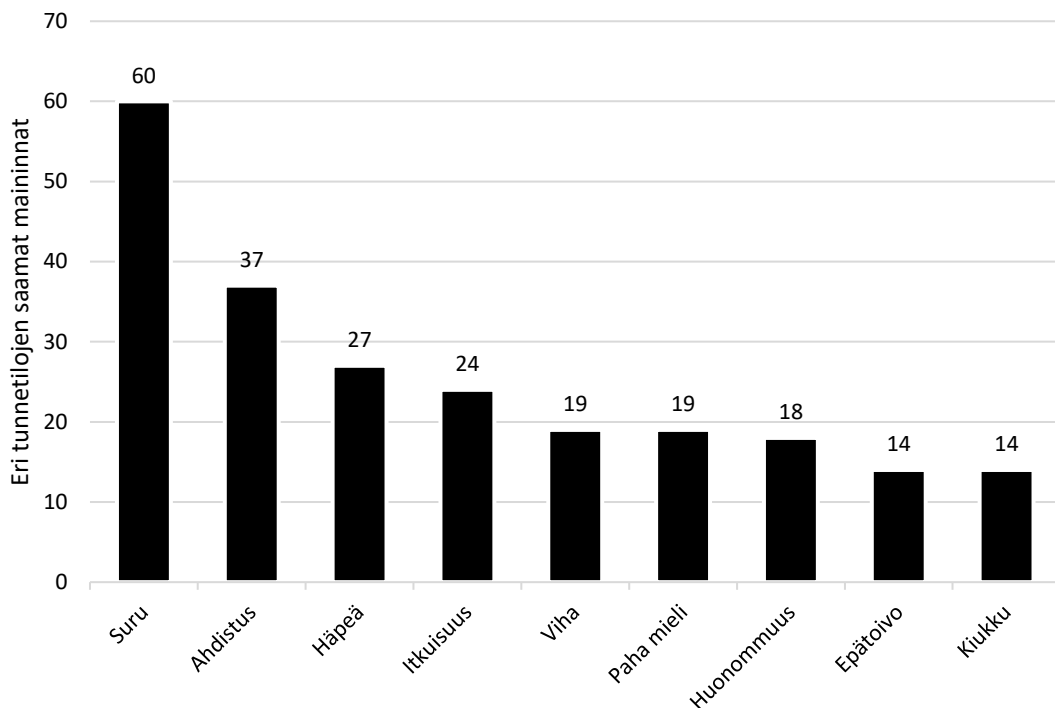
Merkittävin seuraus näkymättömyyden kokemuksesta oli vastaajien mukaan erilaiset tunnekokemukset. Tästä kertoi jo se, että koko aineistossa kymmenen useimmiten esiintyneen sanan joukkoon kuuluivat maininnat: ”surua”, ”ahdistusta” ja ”häpeää”. Näiden sanojen rinnalla aineistossa esiintyi eniten perinteisiä virkerakenteiden sanoja, kuten

”että”, ”olen”, ”kun” tai ”mutta”. Tämä antoi merkittävää tietoa siitä, miten suuressa osassa tunnereaktiot aineistossa olivat. Myös Williams (2002, 41–47, 61, 64) on havainnut näkymättömyyden aiheuttavan huonontunutta mielialaa, vihaa, loukkaantumisen tunnetta sekä fysiologista kiihtymistä.

Tunteiden kvalifointi aineistosta oli haasteellista, sillä monelle tunnetilalle löytyi paljon synonyymejä. Jotkin vastaajista eivät kuvanneet tunnettaan yleisin termein vaan kuvaili oloaan, esimerkiksi ”sumuksi” tai ”matalaksi mieleksi”. Tästä syystä kaikkia tunnetiloja ei ollut mahdollista kirjata erikseen. Lisäksi tunnetilat ovat subjektiivisia kokemuksia, jolloin niiden tulkitseminen ja yhdistäminen yhdeksi termiksi olisi ollut kyseenalaista. Aineistosta oli kuitenkin helppo erottaa yleisimmin esiintyneitä tunnetiloja, joita tässä käsittelem.



KUVIO 19. Tunnereaktiot

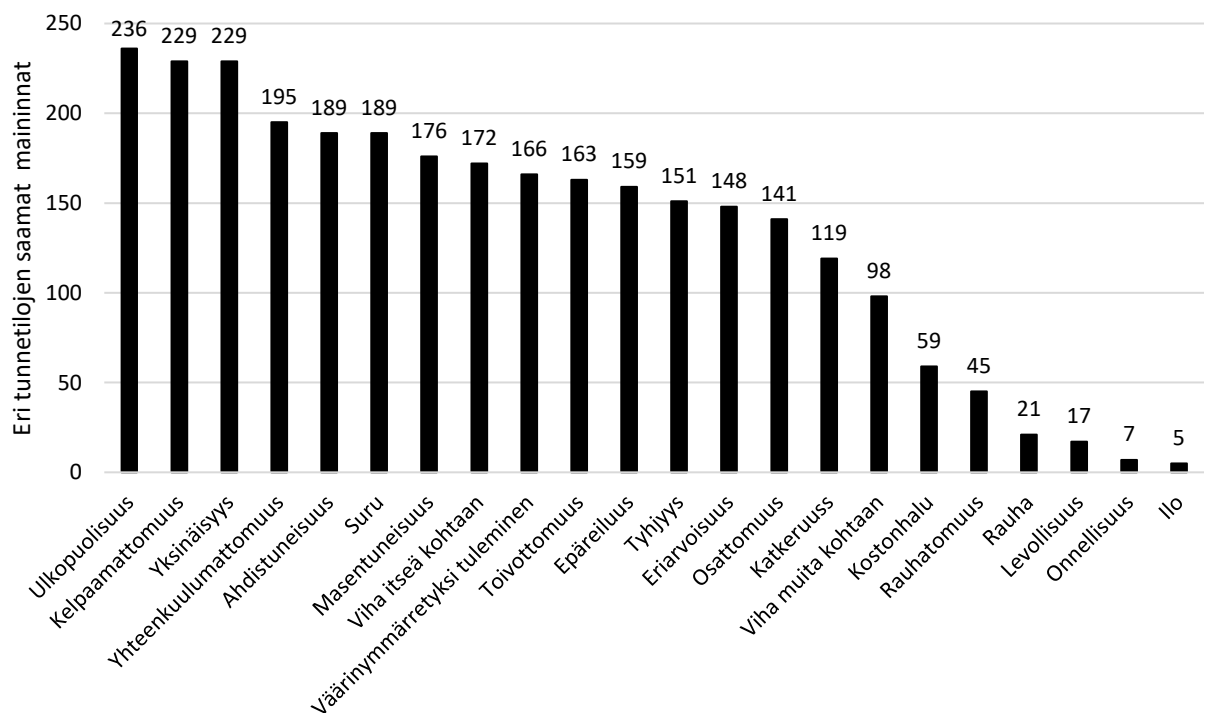


KUVIO 20. Avoimissa vastauksissa esiintyneet tunnetilat (yhteensä 232 mainintaa)

Kuten kuvioista 20 on nähtävissä, eniten mainintoja saivat tunnetila suru, sitten ahdistus ja häpeä. Näkymättömyyden kokeminen sai useat vastaajista surullisiksi tai aikaan pahan mielen, johon monet reagoivat itkemisellä. Itkeminen itsessään ei ole oma tunnetila vaan ennemminkin erilaisiin tunnetiloihin reagoimista. Koen, että tässä yhteydessä se kuvastaa kuitenkin hyvin näkymättömyyden aiheuttamaa tuskaa, joten laskin sen mukaan tunnetiloihin. Ahdistuneisuus liittyi toisinaan myös itkemiseen ja suruun, mutta se saattoi liittyä esimerkiksi sosiaalisten tilanteiden pelkoon tai koettuihin paniikkikohtauksiin. Häpeä liittyi voimakkaasti itsen ja samassa yhteydessä mainittiin myös usein huonommuuden kokemus, mikä viestii siitä, että vastaaja koki olevansa muita arvottomampi tai huonompi. Vihaa koettiin niin itseä kuin myös tilannetta tai muita ihmisiä kohtaan. Vihaan saattoi liittyä katkeruus tai kostonhalu. Miellän vihan suhteellisen voimakkaaksi tunnetilaksi vastaajien kuvausten perusteella, jolloin tunnetila kiukku, olisi intensiteetiltään matalampi tunne, joka ei johda esimerkiksi kostonhaluun. Vastaajat kokivat myös epätoivoa, joka usein liittyi nimenomaan koettuun tilanteeseen. Epätoivoon liittyi kokemus siitä, ettei omia vaikutusmahdollisuuksia koettu suurina, mikä johti oman tilanteen toivottomaan tulkintatapaan.

Tunnetiloja tarkastellessa hyödynsin myös kyselyn tunnepatteristoa, jossa oli mainittuna 23 erilaista tunnetilaa. Näistä vastaajat valitsivat ne tunteet, joita näkymättömyys oli heissä aiheuttanut. Näihin oli vastannut useampi vastaajista kuin avoimiin kysymyksiin sekä näissä tuli ilmi tunteita, joita vastaajat eivät olleet maininneet avoimissa vastauksissaan. Esimerkiksi ulkopuolisuudesta kertoi avoimissa vastauksissa vain 11 vastaajaa (6 % 184 vastaajasta) kun taas tunnepatteristossa lähes kaikki kyselyyn vastanneista olivat ilmoittaneet kokeneensa ulkopuolisuutta (95 % 248 vastaajasta). Koen tämän laajentavan näkökulmaa tunteiden osalta.

Avoimien vastauksien etu oli se, että vastaaja oli saanut itse kertoa päällimmäisenä olleet ajatukset, tunteet ja fyysiset reaktiot, joita näkymättömyys oli aiheuttanut. Toisaalta valmiiksi luotu tunnepatteristo auttoi heitä huomaamaan sellaisiakin tunteita, joita he eivät olleet itse ymmärtäneet tai osanneet mainita. Lisäksi tunnetiloja saattoi olla vaikea luetella tai tunnistaa, joten senkin takia tunnepatteristo oli auttanut vastaajia kyselyn lopussa tunnistamaan tunteita tarkemmin.



KUVIO 21. Tunnepatteristossa esille tulleet tunnekokemukset

Kuviosta 21 voi huomata, millaisia tunteita näkymättömyys oli sitä kokeneissa vastaajissa herättänyt. Tästä voidaan huomata erityisesti ulkopuolisuuden, kelpaamattomuuden ja

yksinäisyyden kokemusten valtava määrä. Vain neljä tunnetta voitiin luokitella niin sanotuiksi positiivisiksi tunteiksi, joiden voi nähdä aiheuttavan kehossa miellyttävän reaktion. Nämä tunteet olivat ilo, onnellisuus, levollisuus ja rauha. Nämä kaikki tunteet olivat saaneet kaikista tunteista vähiten mainintoja, mikä ei ollut yllättävää aiemman tutkimuksen valossa. Tästä saattoi päätellä, että näkymättömyys aiheuttaa pääsääntöisesti kokijassa negatiivisena koettuja tunteita. Usea vastaajista ei kokenut pelkästään esimerkiksi ulkopuolisuutta tai ahdistuneisuutta, vaan he kokivat useita näistä tunteista samanaikaisesti. Tämän voi nähdä vaikuttaneen voimakkaasti heidän henkiseen hyvinvointiinsa.

Jotkin vastaajista kuvasivat piilottaneensa eri tunnetilat, jotta muut eivät näkisi heidän tuskansa. Vaikeiden tunnetilojen sijasta vastaajat kuvasivat näyttäneensä muille olevansa iloisia ja muiden jutussa mukana, vaikka sisäinen tunnetila saattoi olla täysin päinvastainen. Toisaalta osa vastaajista kertoi tottuneensa ja turtuneensa vaikeisiinkin olotiloihin, joita näkymättömyys heissä aiheutti. Ne menettivät ikään kuin merkityksensä eivätkä vastaajat kiinnittäneet niihin enää huomiota.

”Hymyilin ehkä muiden jutuille, mutta hyvin harvoin nautin tilanteista koulussa muitten nuorten seassa.” 129

” – – lopulta luovutin ja turruin.” 86

8.1.4 Mielen terveyden vaikeudet

Näkymättömyys oli aiheuttanut vastaajille erilaisia mielen terveydellisiä vaikeuksia, vaikka kaikista vastauksista ei käynytkään ilmi olivatko he saaneet vahvistettua diagnoosia. Useimmiten vastaajat mainitsivat masentuneesta mielialastaan, mutta myös erilaisia ahdistustiloja esiintyi monella vastaajista esimerkiksi paniikkikohtauksien yhteydessä. Oletan vastauksia tulkitessa,



KUVIO 22. Mielen terveyden vaikeudet

että mielenterveyden vaikeudet ovat ilmenneet lyhyen aikavälin kuluessa näkymättömyyden kokemuksesta, sillä esitetty kysymys on ohjannut vastaajaa kertomaan lyhyen aikavälin reaktioista. Williamsin ja Nidan (2011, 71) mukaan näkymättömyyden kokemus aiheuttaa lyhyen aikavälin kuluessa muutoksia ihmisen fysiologiassa, kognitioissa, käytöksessä sekä tunteissa, eikä niinkään mielenterveydellisiä vaikeuksia. Toisaalta näihin muutoksiin ihmisen toiminnassa voi liittyä mielenterveyden vaikeudet tai ne voivat johtaa niihin. Esimerkiksi kohonnut stressitaso voi vaikuttaa ahdistukseen tai erilaiset tunnereaktiot voivat laskea mielialaa.

Vastaajien kokemuksista erottui selkeästi masennus ja masentunut mieliala. Useimmat vain kertoivat masennuksestaan, mutta toisten vastauksista se ilmeni esimerkiksi haluttomuutena elää tai kokemuksena, ettei elämällä ollut tarkoitusta. Nämä oireet liitetään depression Käypä hoito -suosituksessa masennukseen. (Depressio: Käypä hoito -suositus, 2020). Epäselväksi jää kuitenkin se, ovatko nämä lyhyen aikavälin seurauksia, sillä esimerkiksi masennus vaatii kahden viikon masentuneen mielialan. Tällöin tämä laskettaisiin ennemminkin pitkän aikavälin seuraukseksi

”Masennuin ja menetin kyvyn nähdä valoa tulevaisuudessa.” 120

Luokittelin ahdistuksen tunteeksi ja ahdistuneisuuden mielenterveyden vaikeudeksi. Tässä erona lähinnä ahdistuksen tunteen kesto ja toistuvuus. Ahdistuksesta (Ahdistuneisuushäiriöt: Käypä hoito -suositus, 2019) tulee mielenterveydellinen vaikeus, jos se on hallitsematon, voimakas ja pitkäkestoinen. Vastaajilla ahdistus ilmeni paniikkikohtauksina- tai häiriöinä ja ahdistuneisuushäiriöinä. Joillain vastaajista ahdistus kasvoi sosiaalisissa tilanteissa etenkin, jos ympärillä oli paljon ihmisiä.

”Kärsin myös vaikeasta ahdistuksesta jonka myötä saan paniikkikohtauksia.” 33

Masennuksen ja ahdistuksen lisäksi ilmeni myös muita mielenterveydellisiä vaikeuksia. Yksi vastaajista kertoo sairastuneensa syömishäiriöön näkymättömyyden kokemuksen seurauksena. Erään vastaajan kokemus muistuttaa dissosiaatiota (Lauerma 2017, 345–356), jossa hän poistuu mielessään tilanteesta. Alla olevasta vastauksesta (149) oli havaittavissa viitteitä traumasta tai stressihäiriöstä (Traumaperäinen stressihäiriö: Käypä hoito -suositus, 2020)

”Voimakasta ulkopuolisuuden tunnetta herättäneet hetket ovat muuttuneet niin vahvoiksi muistoiksi – – jotenkin jähmetyn, rintaa painaa, hengitän pinnallisesti, näkökenttä supistuu ja kuulen äänet jostakin kaukaa oman sisäisen huminan läpi.” 149

8.1.5 Heikko itsetunto

Vastaajat kertoivat näkymättömyyden seurauksena myös heidän itsetuntonsa heikkenen. Tämä on johtanut useimman kohdalla oman arvon kyseenalaistamiseen ja ajatukseen, ettei heistä pidetä. Heikkoon itsetuntoon liittyi erilaisia tunteita, jotka kohdistettiin itseensä. Vastaajat kertoivat kokevansa häpeää tai huonommuutta näkymättömyyden kokemuksensa takia.

Williamsin (2002, 59–64) mukaan heikon

itsetunnon voidaan nähdä aiheutuvan tarpeiden puutteellisesta tyydyttymisestä. Esimerkiksi poikkeavuus voi uhata yhteenkuulumisen tarvetta, mikä saattaa taas johtaa itsearvostuksen laskuun. Vastaavasti merkityksettömän olemassaolon on nähty heikentävän yksilön itsetuntoa.

Heikko itsetunto aiheutti vastaajissa kokemuksen, ettei heistä pidetty, ja he kokivat olevansa muiden silmissä arvottomia. He pitivät itseään selkeästi muita huonompina ja ajattelivat, että heissä oli oltava jotain pahasti vialla, koska he olivat muille kuin ilmaa. Vastauksista ilmeni useasti, että kokemus esimerkiksi omasta arvottomuudesta johtui nimenomaan ulkoisista olosuhteista ja siitä, etteivät he olleet saaneet vahvistusta omalle olemassaololleen. Tämä johti siihen, että he omaksuivat arvottomuuden enenevässä määrin osaksi omaa identiteettiään.

”Tuli olo että en ole muiden arvoinen. Omanarvontunto kutistui olemattomaksi. Olo oli kuin olisi pitänyt kaiken aikaa pyytää anteeksi olemassaoloani muilta.”161



KUVIO 23. Heikko itsetunto

”Tunnen itteni mitättömäksi ja turhakkeeksi jolla ei ole mitään arvoa.” 33

Itsesyytöksiä kautta tuli esille, miten näkymättömyyden mukana tuomat tunteet omaksuttiin vahvasti osaksi itseä ja itseä syytettiin voimakkaasti ulkopuolelle jäämisestä. Itsesyytökset esiintyivät useasti itseinhona tai -vihana. Vastaajat kokivat, etteivät muut ihmiset halunneet olla heihin yhteydessä heidän huonommuutensa takia.

”Ajattelin että olen niin kauhea, hiljainen tai jotain muuta, että ikäiseni eivät vain halua olla kanssani tekemisissä” 90

”Tuli olo että on toivoton luuseri ja merkityksetön.” 178

Näkymättömyyden kokeminen aiheutti myös kysymyksiä siitä, minkä takia he eivät kelvanneet muille. Näihin vastaajilla ei ollut kertoa vastausta. Vastauksista huokui kuitenkin kaippu saada selitys näkymättömyydelleen. Yksi vastaajista (3) kuvasi, että pohdinnat omasta kelpaamattomuudestaan olivat muodostuneet hänelle jopa pakkomielleiseksi.

”Ajatuksia kuten mikä minussa on vikana, olenko tyhmä, haisenko pahalle jne.” 61

”Kysymys siitä, miksi ei kelpaa.” 13

Vastaajat kokivat näkymättömyyden aiheuttaneen kokemuksen heidän poikkeavuudestaan. He ajattelivat olevansa outoja ja erilaisia muihin verrattuna. Tähän liittyi kokemus heidän viallisuudestaan ja epänormaaliuudestaan. Näkymättömyyden kokemus aiheutti tätä kautta myös eräänlaisen eronteon oman itsensä ja muiden välillä. Näkymättömät eivät kokeneet olevansa kuten muut.

” – – että ei sovi joukkoon/ ei hyväksytä joukkoon.” 57

” – – tunnetta että miksen voi olla normaali niin kuin muut” 162

8.1.6 Vaikutukset sosiaaliseen vuorovaikutukseen

Näkymättömyyden kokemus aiheutti myös muutoksia sosiaalisiin suhteisiin. Näkymättömyyden kokemuksessa yksilö jätettiin vaille sosiaalista vuorovaikutusta, joten oli myös väijäämätöntä, että sen seurauksiin lukeutui sosiaalisten suhteiden muuttuminen eri tavoin. Williamsin (2007, 435–442) saamien tulosten valossa näkymättömyyden on nähty aiheuttavan usein tarpeen taisteluun, pakenemiseen, jäätymiseen tai toisten miellyttämiseen. Vastaajien kokemuksista oli löydettävissä vivahteita kaikista toimintamalleista. Jotkin vastaajista vetäytyivät, toiset taas olivat suojamuurinsa turvassa. Joillain vastaajista oli ollut halua päästä osaksi muita miellyttämällä ja toiset olivat olleet valmiit tekemään mitä tahansa näkymättömyydestä eroon pääsemiseksi.

Monet vastaajista kuvasivat vetäytyvänsä syrjään sosiaalisista tilanteista, jotta he voisivat välttyä näkymättömyyden kokemukselta etukäteen. Toiset vetäytyivät tilanteista vasta kohdattuaan vaikeuksia ja toiset taas eivät hakeutuneet laisinkaan muiden seuraan. Vastaajat kuvasivat sulkeutuvansa ja olevansa etäisiä. He kokivat omaehtoisen vetäytymisen helpommaksi kuin sen, että tulisivat taas jätetyksi ulkopuolelle. Tämän takia yksilö ei saa myöskään kokemuksia nähdyksi tulemisesta (Williams 2007, 438). Yksi vastaajista (79) koki vetäytyneisyyden positiiviseksi tilaksi, jossa saisi olla rauhassa.

”Vältän myös tilanteita, joissa koen väkinäisyyttä muiden taholta eli valitsen mieluummin vapaaehtoisesti eri reitin tms. kuin huomaa jääväni taas ”parittomaksi” ” 6

Jotkut vastaajista kertoivat suojamuurista- tai kuoresta, jonka taakse tai alle he yrittivät piiloutua, jotta he eivät joutuisi kohtaamaan uusia kipeitä tilanteita. Yksi vastaajista (100) kuvaili tätä siten, että tällöin oli myös itselleen näkymätön, jonka myös Williams ja Nida (2011, 73) ovat todenneet tutkimuksessaan. Tällöin näkymättömyys oli omaehtoista suojaantumista uudelta satuttavammalta kokemukselta. Vaikka kaikki eivät kertoneet



KUVIO 24. Vaikutukset sosiaaliseen vuorovaikutukseen

suojamuuristaan- tai kuorestaan, moni koki tilanteissa tarpeen piiloutua, paeta tai he halusivat olla muualla. Tämä kertoi siitä, että olot sosiaalisessa vuorovaikutuksessa koettiin erittäin epämiellyttävinä.

Monet vastaajista kuvasivat yrittäneensä päästä näkymättömyyden roolista eroon, mutta lopulta uupuneet yrittämiseen. He olivat jatkuvan yrittämisen kautta joutuneet pettymään useasti ja lopulta tyytyneet tilaansa. Tällöin he eivät yrittäneet tehdä mitään sen eteen, että heidät huomattaisiin, jotteivat he joutuisi pettymään yrityksiänsä jälkeen.

”Yksinäisyys tuntuu pahimmalta seurassa. Kun jätetään huomioimatta. Eikä enää jaksa taistella huomiosta.” 28

”Eli päätin itse valita yksinäisyyden sen sijaan, että olisin kokeillut onneani.” 81

Osa vastaajista koki ulkopuolisuuden tunnetta ja kuulumattomuutta suhteessa muihin ihmisiin. He eivät kokeneet kuuluvansa joukkoon ja kokivat itsensä hylkiöiksi. Tunnepatteriston mukaan ulkopuolisuutta koettiin suhteessa muihin tunteisiin eniten, mutta vain osa toi sen ilmi avoimissa vastauksissa.

”Sitä ettei kuulu mihinkään eikä toisten seuraan.” 116

Sosiaalisten tilanteiden vaikeudet näkyivät vastauksissa stressinä, ahdistuksena ja vaikeutena luoda uusia ihmissuhteita. Näkymättömyyttä kokeneet vastaajat kokivat sosiaaliset tilanteet stressaavina tai ahdistavina. Monet kuvasivat, etteivät viihtyneet erityisesti ihmisjoukoissa ja että ihmiskontaktit ahdistivat enemmän kuin lopulta ilahduttivat. Joillekin sosiaaliset tilanteet aiheuttivat paniikkikohtauksia, ja yksi vastaajista (56) kertoi kokevansa misantropiaa, eli ihmisvihaa. Sosiaaliin tilanteisiin saattoi vaikuttaa myös se, että vastaajat kokivat uusien ihmissuhteiden luomisen vaikeana näkymättömyyden jälkeen. Kyse on saattanut olla taidottomuudesta tai uskalluksen puutteesta olla vuorovaikutuksessa tai luottaa toisiin ihmisiin.

”En uskaltanut tai edes kyennyt solmia uusia ystävyysuhteita ikäisiini.” 90

Näkymättömyyden takia vastauksissa kävi ilmi erilaisia tarpeita ja huomioita siitä, miten vastaajat kokivat omat tarpeensa huomiosta täyttyvän. Jotkin vastaajista jaksoivat edelleen yrittää päästä muiden mukaan ja päästä sitä kautta näkymättömyyden

kokemuksesta eroon. Yritykset eivät olleet auttaneet ketään vastaajista pois näkymättömän roolista. He kokivat itsensä roikkujiksi tai häpesivät sitä, että tulivat taas jätetyksi ulkopuolelle. Yksi vastaajista (175) kertoi tekevänsä mitä vaan, jos vain pääsisi osaksi muita.

”Yritän ehkä jonkin aikaa panostaa enemmän, mutta huomaan että yritykset menee hukkaan ja huomaan uupuvani.” 19

” – – olisin toivonut, että olisin voinut olla osa joukkoa. Mikäli minulle tuli tilaisuus päästä mukaan, menin aina, vaikka kyse olisi ollut jonkun muun kohtelemisesta samalla tavoin.” 175

Osa vastaajista koki olleensa näkymättömyyden kokemuksen takia huomionkipeä, ja he olivat toivoneet, että joku olisi huomannut. Yhden (123) kohdalla tilanne johti häiriökäyttäytymiseen ja toinen (183) kuvaili yrittäneensä olla mahdollisimman apea, jotta hänen hätähuutonsa olisi huomattu.

”Olin jotenkin niin kovin huomionkipeä eteenkin koulussa. Hätähuutonani yritin olla mahdollisimman apean oloinen, mutta kukaan ei siltikään huomannut.” 183

Yksi vastaajista (97) kertoi myös pelänneensä huomiota, ja kolme vastaajista kuvasi haluavansa päästä pois. Kyse ei ole vastauksissa halusta piiloutua tai kuolla, vaan kadota ja muuttua sosiaalisissa tilanteissa oikeasti näkymättömäksi. He eivät halunneet olla enää näkymättömiä, mutta toisaalta heillä ei ollut toivetta enää edes näkyvyydestä. Näkymättömyyttä kokeneet kyseenalaistivat myös oman olemassaolonsa merkityksen. Näkymättömyys loi epätodellisen olon ja pohdinnat siitä, onko olemassa, kun jäi huomion katveeseen. Eräs vastaajista (116) pohti, tekikö hänellä mitään. Tästä tulee vaikutelma, että hän mahdollisesti esineellisti itsensä tai piti itseään muiden välineenä tavoitella jotain.

” – – alat pohtia tekeekö mulla mitään. Pahimmillaan se ajaa mieltimään huomaisiko kukaan jos lakkaisin olemasta.” 116

”Haluan vaan päästä pois, ja haluan muuttua oikeasti näkymättömäksi” 38

8.1.7 Vaikutukset koulunkäyntiin

Koska vastaajat olivat kokeneet näkymättömyyttä nimenomaan koulussa, oli se joidenkin vastaajien kohdalla vaikuttanut myös koulunkäyntiin. Vastaajat kuvasivat joko motivaationsa heikentyneen näkymättömyyden seurauksena tai sitten he pelkäsivät kouluun menemistä ja siellä oleminen ahdisti. Näkymättömyyttä kokeneiden lasten akateeminen suoriutuminen on nähty muita heikompana Buhsin ja kumppaneiden tutkimuksissa (2006). Tätä selittää varmastikin koulussa koetut sosiaaliset ongelmat, jotka vähentävät kiinnostusta myös akateemiseen työskentelyyn.

Kaksi vastaajista kertoi heidän motivaationsa koulunkäyntiä kohtaan heikentyneen. Motivaation puutteesta huolimatta toinen vastaajista (92) kuvaili itseään uteliaana ja kertoi nauttivansa uuden oppimisesta, mutta sosiaaliset ongelmat koulussa vähensivät nautintoa. Koulussa oleminen koettiin haasteelliseksi. Joillekin välitunnit olivat vaikeimpia ja toiset taas kuvasivat itkeneensä usein koulun jälkeen. Jotkin vastaajista kuvasivat stressaavansa etukäteen tilanteita koulussa ja valmistautuvansa niihin hetkiin, kun jää muiden huomion ulkopuolelle vetäytymällä valmiiksi jo kuoreensa.

”Olin myös usein hyvin väsynyt ja huonosti motivoitunut koulunkäyntiin, minkä nyt jälkeinpäin ajattelen johtuneen ongelmista sosiaalisessa elämässä.” 92

”Toivoi että koulupäivistä selviää nopeasti ja ilman kiusaamista.”

113



KUVIO 25. Vaikutukset koulunkäyntiin

8.2 Pitkän aikavälin seuraukset

Pitkän aikavälin seurauksia tarkastellessa kaikki vastaajat olivat päässeet näkymättömyyden kokemuksestaan eroon. Tarkastelen vastauksia, jotka vastaavat kysymykseen: ”Miten näkymättömyys on vaikuttanut sinuun ja elämääsi? Mitä kaikkea siitä on seurannut?”. Vastaajia oli yhteensä 174 eli yhteensä 98 prosenttia heistä, jotka olivat päässeet näkymättömyydestään eroon. Olen kiinnostunut vastauksissa seurauksista, joita vastaajille oli tullut pidemmällä aikavälillä näkymättömyydestä. Näiden seurausten tarkastelu mahdollistaisi sen, että saataisiin tietoa siitä, miten näkymättömyys vaikuttaa elämään kokemuksen jälkeen.

Ennen varsinaista teemoittelua rajasin aineistosta pois tyhjät vastaukset, joista suurin osa oli tyhjiä sen takia, että näkymättömyyden kokemus oli heille edelleen ajankohtainen. He eivät siis saaneet kyselyssä mahdollisuutta vastata tähän kysymykseen. Tämän jälkeen vastauksia jäi 174 (12 liuskaa) analysoitavaan aineistoon. Koodasin vastaajat numeroin 1–174. Tämän jälkeen luin huolella aineistoon jääneet vastaukset ja tein tästä alustavia muistiinpanoja. Pyrin lukiessani myös tekemään muistiinpanoja ja havaintoja omista ajatuksistani ja tunteistani, jotta tulos olisi mahdollisimman luotettava eivätkä minun tunteet tai ajatukset vaikuttaisi tutkimuksen tuloksiin. Keskityin aineiston sisältöön enkä antanut teoreettisen viitekehysten vaikuttaa tulkintoihin, vaikka aiempi tieto vaikuttaa taustalla aina jonkin verran.

Toisella lukukerralla muodostuivat pelkistetyt ilmaukset. En ryhmitellyt näitä vielä mitenkään, vaan listasin esiintyviä ilmiöitä. Vasta kolmannen lukukerran jälkeen aloin yhdistelemään ilmauksia suuremmiksi kokonaisuuksiksi. Jotkin pelkistetyistä ilmauksista olivat todella toistensa kaltaisia, kun taas toisten ilmausten välille kesti löytää yhteys. Näistä yhdistelmistä muodostui alateemoja ja toisista jo alateeman kautta pääteemaluokka. Alateemojen perusteella yhdistelin samankaltaisia merkityksiä toisiinsa. Tämän jälkeen siirsin aineiston NVIVO-ohjelmaan, jossa koodasin aineiston pelkistettyjen ilmausten perusteella. Tämä mahdollisti sen, että sain tiedot ilmausten esiintyvyydestä ja loputa kunkin pääteemaluokan laajuudesta.

Koodauksen jälkeen tein vielä muutoksia lähinnä alateemoihin. Tällöin sosiaalisten vivahteiden huomaaminen muodostui osaksi sosiaalisia suhteita. Samoin alateemat luottamuksen puutteesta ja kiusaamisesta muodostuivat vasta aineistoa koodatessa omiksi

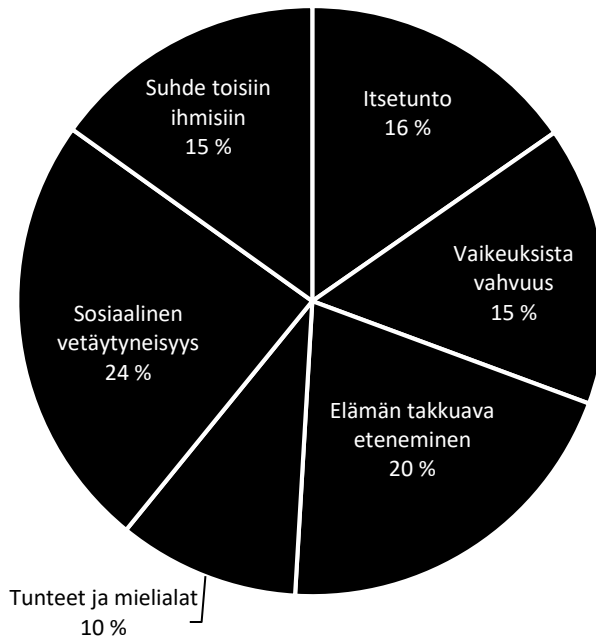
alateemoiksi. Vielä lopuksi jaoin sosiaalisten suhteiden pääteeman kahdeksi pääteemaksi, jotta sosiaalisten suhteiden teema ei olisi niin laaja ja monitulkintainen. Tästä muodostuivat teemat: sosiaalinen vetäytyneisyys ja suhde toisiin ihmisiin.

Verrattuna lyhyen aikavälin seurauksiin, tässä tunnetilaa tai mielenterveydellisiä mainintoja oli vaikeampi erottaa toisistaan. Päädyin koodaamaan esimerkiksi ahdistuksen ja masennuksen sekä tunnetilaksi ja mielialaksi että mielenterveyden vaikeudeksi. Tutkijana oli mahdotonta päätellä, oliko kyse hetken kestävästä tunnetilasta tai pidempikestoisesta mielialasta saattaka mielenterveyden häiriöstä.

Teemoittelun päätteeksi aineistosta muodostui yhteensä 59 pelkistettyä ilmausta, joista muodostin 14 alateemaa yhtenevien sisältöjen perusteella. Pääteemoja syntyi aineistosta teemoittelun jälkeen yhteensä kuusi: itsetunto, vaikeuksista vahvuus, elämän takkuava eteneminen, tunteet ja mieliala, sosiaalinen vetäytyneisyys sekä suhteet toisiin ihmisiin. Teemoitteluprosessi on nähtävissä kuudennesta liitteestä ja sen lopputulos kuviosta 15.

Tarkan koodauksen ansiosta kykenin kvalifioimaan aineistossa eri teemojen esiintymiskerrat. Koen tämän parantavan aineiston analyysiä ja luotettavuutta, sillä seurausten merkittävyys on helppo tulkita numeraalisesti, eikä tähän pääse vaikuttamaan omat mielipiteeni tai kokemukseni. Kyseiset kvalifioinnit ovat koottuna liitetiedostoon (liite 6).

Aineiston kvalifioinnin jälkeen kunkin teemaluokan tarkastelu onnistui suhteessa toisiin teemaluokkiin. Loin tästä kuvion (kuvio 26), jossa näkyy kunkin teemaluokan prosenttiosuudet. Eniten mainintoja sai sosiaalinen vetäytyneisyys ja toiseksi eniten elämän takkuava eteneminen. Itsetunto, vaikeuksista vahvuuden luominen sekä suhteet toisiin ihmisiin selittävät kukin noin 15 prosenttia näkymättömyyden seurauksista. Vähiten mainintoja saivat tunteet ja mielialat.



KUVIO 26. Näkymättömyyden pitkäaikaiset seuraukset prosenttilukuina. N=174

8.2.1 Itsetunto

Näkymättömyyden kokemus oli vaikuttanut vastaajien itsetuntoon myös pitkällä aikavälillä. Näkymättömyyden on nähty aiemmissakin tutkimuksissa heikentäneen itsetuntoa sekä aiheuttaneen ajatuksia siitä, että he olisivat taakka muille (Allan & Badcock 2003; Bastian & Haslam 2010).

Vastaajat eivät maininneet

näkymättömyyden yksinomaan heikentäneen heidän itsetuntoaan, vaan joidenkin vastaajien itsetunto oli vahvistunut näkymättömyyden kokemuksen seurauksena. Aiemmissa tutkimuksissa ei ole havaittu itsetunnon vahvistumista pitkäaikaisena seurauksena, joten tämä oli uusi tutkimustulos.

Suurin osa vastaajista, 86 prosenttia (N=66), kokivat kuitenkin itsetuntonsa heikenneen näkymättömyyden seurauksena. Vastaajat nimesivät usein vain heikon itsetunnon, mutta eivät avanneet sitä sen suuremmin. Osa vastaajista kuitenkin kertoi epävarmuudestaan ja



KUVIO 27. Itsetunto

huonommuuden kokemuksestaan vastauksessaan. Vastauksissa esiintyi myös kokemuksia arvottomuudesta tai alempiarvoisuudesta. Vastaajat kokivat, etteivät ole kiinnostavia ihmisiä eivätkä kyenneet ymmärtämään, miksi joku haluaisi viettää aikaa heidän kanssaan.

”Tunnen itseni arvottomaksi, ja haluaisin seuraa, mutta en kykene olemaan siinä kun ”olen niin huono”. ” 63

”Monesti uusissa tilanteissa ja uusien ihmisten keskellä joudun pönkittämään itseäni, että olen arvokas ja minulla on ihan yhtä pätevät mielipiteet kuin muillakin, koska tulee helposti olo: anteeksi että olen olemassa ja olenpa mitätön.” 145

Vastaavasti osa itsetunnon maininneista vastaajista (14 %, N=10) koki itsetuntonsa vahvistuneen näkymättömyyden kokemuksen myötä. Tähän liittyi aiempi kokemus heikenneestä itsetunnosta, jonka jälkeen he olivat eri tavoin kyenneet vahvistamaan sitä. Joidenkin itsetunto oli vahvistunut tietoisesti asioita käsittelemällä ja toisten tilanne oli helpottunut esimerkiksi jättämällä huonon parisuhteen. Vahva itsetunto koettiin oman arvon ymmärtämisenä ja toisaalta myös myötätuntona itseään kohtaan. Vastaajat kuvasivat, että he voivat olla aidosti oma itsensä. Vahva itsetunto ei vastaajien mukaan ole aina ollut sitä, että kokisi olevansa vahva, vaan kuvailuihin liittyi myös ymmärrys siitä, että he olivat yhä herkkiä näkymättömyyden kokemukselle.

”Pidän itseäni kuitenkin suhteellisen hyvänä ihmisenä, joten tuntuu aina musertavalta kun en löydä ketään joka oikeasti tahtois minut elämänsä. Tuntuu että mulla olisi paljon annettavaa ihmissuhteissa. Silti olen aina varavaihtoehto.” 16

”Nykyään olen hyvin sinut itseni kanssa ja vaikka joissain tilanteissa koen huonommuutta, tunnistan että se on vain tunne minussa, eikä se mitä muut minusta ajattelevat. Ajattelen siis, että olen ainutlaatuinen ja arvokas ja tärkeä ihan omana itsenäni, en sinä mitä olen muille.” 70

8.2.2 Vaikeuksista vahvuus

Vaikka suurin osa koki näkymättömyyden negatiivisena olotilana, jotkin vastaajista kokivat kokemuksen vahvistaneen heitä ja siitä oli muodostunut heille ajan myötä vahvuus. Vastauksissa korostui ajatus siitä, että näkymättömyyttä kokeneet eivät olisi samanlaisia ihmisiä ilman koettuja hetkiä näkymättömänä.



KUVIO 28. Vaikeuksista vahvuus

Aiemmissä tutkimuksissa ei ole esiintynyt vahvuuskokemuksia, vaan näkymättömyyden on nähty aiheuttavan ennen kaikkea haitallisia seurauksia, kuten hyvinvoinnin heikkenemistä (esim. Ren ym. 2017, 22; Williams 2007, 443). Näkymättömyyttä kokeneet arvostivat kipeitäkin kokemuksiaan, sillä he kokivat niiden vaikuttaneen pitkällä aikavälillä positiivisesti heidän elämäänsä, ja kokemus oli muokannut heitä ihmisenä positiiviseen suuntaan. On kuitenkin syytä muistaa, että näidenkin vastaajien taustalla oli vaikeita kokemuksia, mutta he olivat onnistuneet muodostamaan niistä itselleen vahvuuden. Tämä ei ole itsestään selvä lopputulema, vaan on vaatinut yksilöiltä erinäisiä resursseja ja resilienssiä.

Suurimmaksi vahvuudeksi koettiin se, miten heistä oli tullut muita huomioivia ihmisiä, jotka eivät jättäneet ketään muita ulkopuolelle. Vastaajat tiesivät, miltä näkymättömistä saattoi tuntua, ja he kykenivät toimissaan huomioimaan muut, jotta muiden ei tarvitsisi kokea itseään näkymättömiksi. Kuvauksissa korostui myös ymmärrys ja empatia toisia kohtaan, ja näkymättömyyttä kokeneiden oli myös helppo asettua hiljaisen ja ulkopuolisen asemaan.

”Minua on kiitetty siitä, että kuuntelen ja osaan tukea toisia. Tosiassillisesti olen hyvin sosiaalinen ja havaitsen helposti toisten ihmisten tunnetiloja” 18

”Usko että kasvuprosessi on kuitenkin ollut lahja. Ymmärrän paremmin hiljaisia ja syrjäytyneitä ihmisiä. Olen myöskin hyvin myötätuntoinen muita kohtaan, ja usko että nämä kaikki kyvyt ovat

kehittyneet oikeastaan vastaaviksi vain tämän ulkopuolisuuden jakson ansiosta.” 73

Osa vastaajista kertoi tietoisesti käsitelleensä kokemuksia, joiden myötä he olivat voineet kehittää ulkopuolisuuden kokemuksesta vahvuuden. Heille oli syntynyt tarve ymmärtää itseään, kun muut eivät tuntuneet ymmärtävän heitä. Vastaajat kertoivat tehneensä töitä itsensä ja ajatustensa kanssa päästäkseen kokemuksesta eteenpäin. Jotkin vastaajista olivat saaneet ammattiapua selviytymiseen, minkä miellän vahvuudeksi hakea apua. Tosin ei ollut selvää hakiko vastaajat apua näkymättömyyteen vai sen aiheuttamiin seurauksiin, kuten mielialan laskuun. Monien vastaukset sisälsivät vain maininnan psykoterapiasta, mutta ei sinne hakeutumisen syistä, sen etenemisestä tai tuloksista. Oletan, että terapian kautta he olivat saaneet apua omaan elämäänsä.

”Kaipasin kipeästi sitä, että ymmärtäisin ja tuntisin itseni läpikotaisin, sillä muut eivät tuntuneet minua näkevän tai kuulevan. Minulle kehittyi vahva kokemus itsestäni” 16

Vastaajat kertoivat oppineensa itsenäisiksi suhteessa muihin ihmisiin eikä heidän olemassaolonsa tai elämänsä ollut sen varassa saivatko he muilta huomiota vai ei. He kokivat tärkeäksi sen, että muiden mielipiteet eivät vaikuttaneet heihin enää niin vahvasti jos ollenkaan. Kaikki vastaajista eivät edes kokeneet tarvitsevansa toisia ihmisiä. Tämä ei välttämättä ole suoranaisesti vahvuus, mikäli se on vedetty äärimmäiseksi itsenäisyyden vaatimiseksi, sillä ihmiset tarvitsevat toisiaan. He olivat kuitenkin oppineet määrittelemään itsensä ensisijaisesti itsensä kautta eivätkä muiden, jolloin muiden toiminta ei vaikuttanut heihin niin suuresti kuin aiemmin.

”En enää ole varustanut minuuttani ja onneani toisten varaan.”

48

Jotkin vastaajista nimesivät näkymättömyyden vahvuutena ja kokivat itsensä eheämmäksi sen takia. He kuvasivat kokemuksen vaikuttaneen heidän piirteisiinsä ja tapansa käyttäytyä toisia ihmisiä kohtaan. Näkymättömyys oli saattanut ruokkia myös kunnianhimoa tai näkymättömyyden kokemusten jälkeen vastaaja oli osannut nauttia hetkistä, joissa hän tuli nähdyksi. Yksi vastaajista (91) kertoi osanneensa asettaa paremmin rajat itseä loukkaavalle toiminnalle. Vastaajat mainitsivat näkymättömyyden kokemuksen vaikuttaneen myös ammatinvalintaan. Monet kuvasivat valinneensa alan, jossa sai auttaa toisia ihmisiä, esimerkiksi syrjäytyneitä.

”Koen asian nyt myös voimavarana ja se kasvatti minut vahvemmaksi ja pystyvämmäksi tukemaan ja ymmärtämään samassa tilanteessa olevia ihmisiä.” 59

”Sen jälkeen kun on ollut näkymätön, mikään ei tunnu niin hyvältä kuin se, että joku näkee ja kuulee minut.” 160

8.2.3 Elämän takkuava eteneminen

Joidenkin vastaajien kohdalla elämän eteneminen oli vaikeutunut näkymättömyyden kokemuksen takia, mikä oli odotettavissa aiempien tutkimusten perusteella (esim. Ren ym. 2017, 22; Williams 2007, 443). Vastauksissa korostui eri tavoin se, miten vastaaja ei ollut kyennyt elämään täyttä tai mielekästä elämää. He eivät olleet päässeet vaikeuksista yli, vaan taistelivat edelleen suurien ongelmien kanssa. Williamsin (2007, 442) mukaan näkymättömyyden toistuva kokemus voi aiheuttaa voimavarojen ehtymisen.

Elämää saattoi vaikeuttaa kuulumattomuuden tunne tai konkreettinen kuulumattomuus yhteiskuntaan. Vastaajat kertoivat eristäytyneensä muista tai syrjäytyneensä yhteiskunnasta. Kuulumattomuuden tunne liittyi siihen, ettei tuntenut emotionaalista yhteyttä mihinkään yhteisöön eivätkä he kokeneet löytäneensä omaa paikkaansa elämässä. Vastaajien tarve kuulumiseen ei ollut selkeästi tyydyttynyt Williamsin mallin mukaisesti (2002, 60–61). Syrjäytyessään yhteiskunnasta vastaajilla ei ollut esimerkiksi opiskelu- tai työpaikkaa. Jotkin vastaajista kertoivat joutuneensa jättämään opiskelut tai työt kesken useimmiten jonkin mielenterveyden vaikeuden takia.

”Usein koen ettei minulla ole mitään paikkaa ja tarkoitusta tässä maailmassa kun en kuulu mihinkään.” 118



KUVIO 29. Elämän takkuava eteneminen

Vastaajilla ei ollut välttämättä tasapainoa elämässään, jolloin he saattoivat joko jättää asioita tekemättä jatkuvasti tai vastaavasti tehdä valtavasti ylimääräisiä asioita vahvistaakseen omaa toimijuuttaan. Tarkoitan termeillä ali- ja ylieläminen juuri tätä: vastaajat ali- tai ylisuoriutuivat elämän eri osa-alueilla. Ylielämiseen saattoi liittyä esimerkiksi koulumenestyksen kautta saatu arvokkuuden tunne, jolla he paikkasivat heikkojen sosiaalisten taitojen mukana tuomaa arvottomuuden kokemusta. Vastaajat kuvasivat, että aina voi tehdä enemmän, ja joillain tämä oli johtanut uupumiseen. Toiset kuvasivat sitä vastoin näkymättömyyden johtaneen poissaoloihin koulusta tai työpaikalta. Yksi vastaajista (127) kuvasi makaavansa kotona ja olevansa aikaansaamaton. Monilla oli kuvitelmia siitä, mitä he haluaisivat elämässään tehdä, mutta siitä huolimatta heillä ei ollut näkymättömyyden kokemuksen takia rohkeutta tai mahdollisuutta tavoitella unelmiaan. He kokivat tämän takia jääneensä paitsi erilaisista tapahtumista, joita muut kokivat elämässään.

”Minulla kesti todella pitkään löytää rohkeutta tehdä asioita, joista pidän ja jotka osaan. En uskaltanut tuoda itseäni esille, joten en esim. lähtenyt opiskelemaan sinne, minne olisin halunnut. Nyt vasta ymmärrän, että jätin mahdollisuuksia käyttämättä.” 102

Näkymättömyys oli aiheuttanut masennusta tai masentunutta mielialaa. Esimerkiksi Zardo (2004) on havainnut saman tekemässään tutkimuksessa. Masennus mainittiin 44 prosentissa mielenterveyden vaikeuksia kuvaavissa vastauksissa. Kumpaakin, ahdistusta ja itsetuhoisuutta, ilmeni noin 20 prosentissa vastauksia. Muita mielenterveydellisiä vaikeuksia olivat paniikki-, syömis- ja dissosiaatiohäiriöt sekä uupuminen ja sosiaalisten tilanteiden pelko. Vastaajien keskuudessa ilmeni myös päihteiden runsasta käyttöä. Vastaajat kuvasivat myös joutuneensa mielenterveydellisistä syistä sairauslomalle tai heidän opintonsa olivat hidastuneet vaikeuksien takia. Yksi vastaajista (120) koki näkymättömyyden johtaneen myös kiusaamiseen hänen hiljaisuutensa takia.

”Sairastuin syömishäiriöön ja masennukseen. Aloin purkamaan tunteitani siihen, että en syö. Kuvittelin että kun laihdun niin joku huomaisi mut, alkais tykkäämään musta mutta, ei.” 111

”Täysi ikään tultia, muutin omilleni ja elämöön alkoi kuulua päihteet. Itsemurha ajatuksia oli todella paljon, ja ne muutamat ystävät joutui vahtimaan minua usein.” 93

8.2.4 Tunteet ja mielialat

Näkymättömyys aiheutti myös pitkällä aikavälillä erilaisia tunnereaktioita tai muutoksia mielialassa. En pysty määrittelemään tarkalleen, mitkä maininnoista ovat olleet lyhyempiaikaisia tunteita ja mitkä taas pidempiaikaisia mielialoja. Siksi käsittelen niitä yhdessä. Ahdistus ja masennus olivat tiiviisti yhteydessä mielenterveyteen, mutta



KUVIO 30. Tunteet ja mielialat

käsittelen niitä tässä nimenomaan tunteina tai mielialoina. Williamsin (2002, 2007) mukaan erilaiset tunnereaktiot liittyvät ennen kaikkea lyhyen aikavälin seurauksiin, mutta toisaalta kokemuksen muistelu saattoi yhä edelleen herättää erilaisia tunteita.

Vastaajat mainitsivat useimmiten masennuksen vaikuttaneen heidän mielialaansa. Myös ahdistus oli vastaajien keskuudessa yleistä. Näkymättömyys oli aiheuttanut pitkän aikavälin seurauksena myös surua, pahaa oloa, katkeruutta, häpeää ja vihaa. On oleellista kiinnittää huomiota siihen, miten paljon vähemmän mainintoja eri tunnetilat tai mielialat olivat saaneet nyt kun tarkastellaan pidemmän aikavälin seurauksia verrattuna lyhyen aikavälin seurauksiin. Suru mainittiin lyhyttä aikaväliä koskevissa vastauksissa 60 kertaa, ja pidemmällä aikavälillä surun maininnat olivat vähentyneet neljään mainintaan. Lyhyen aikavälin seurauksissa tunnetilat olivat kokonaisuudessaan suuremmin esillä kuin tarkasteltaessa pidemmän aikavälin seurauksia.

”surua, katkeruutta, vihaa, kateutta” 65

8.2.5 Sosiaalinen vetäytyneisyys

Näkymättömyys saattoi aiheuttaa myös vetäytymistä sosiaalisesta vuorovaikutuksesta. Syrjäanvetäytyvyys näkyi ennen kaikkea erilaisena varautuneisuutena sosiaalisissa tilanteissa. Toisille oli vaikeaa olla isoissa ryhmissä ja toisten vaikeus oli vastaavasti tavata uusia ihmisiä. Vastaajat olivat saattaneet kyllästyä



KUVIO 31. Sosiaalinen vetäytyneisyys

yrittämiseen ja olivat oppineet tyytymään omaan asemaansa syrjässä. Joillekin näkymättömyys oli aiheuttanut sosiaalisten tilanteiden välttelyä tai sosiaalisten tilanteiden pelkoa tai ahdistusta. Vastaajat joko pelkäsivät ulkopuoliseksi jäämistä tai kokivat itsensä jo valmiiksi ulkopuoliseksi erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa.

”Minulla on selvästi huonommat sosiaaliset taidot ryhmätilanteissa kuin monilla muilla. Kahden kesken onnistuu vaikka ja mikä, mutta jos on 3 tai enemmän tilanteessa, nousevat stressitaso ja ”tuntosarvet” ovat koko ajan ylhäällä.” 28

”Ulkopuolisuuden tunteet ovat edelleen herkästi provosoitavissa pintaan.” 62

Näkymättömyyden takia jotkut kokivat omat sosiaaliset taitonsa muita heikommiksi, mikä saattoi lisätä vaikeutta sosiaalisissa tilanteissa. Vastaajat kuvasivat esimerkiksi pelkäävänsä nolatuksi tulemista tai he joutuivat kannustamaan itseään sosiaalisissa tilanteissa erityisen paljon pärjätäkseen. Vaikeutta aiheutti myös puhuminen toisille ihmisille, jos samaan aikaan koki olonsa ahdistuneeksi. Toiset kuvasivat vastaavasti unohtavansa kaiken, kun oli puhumisen aika. Muutama vastaajista ei taas halunnut olla muiden huomion keskipisteenä, minkä takia he olivat vetäytyneisyyteen taipuvaisia. Vastaajat kuvasivat näkymättömyyden muuttaneen heitä sisäänpäin suuntautuneiksi, hiljaisiksi, ujoiksi tai aroiksi.

”Tunnen olevani varautunut ja mietin tarkasti, mitä kannattaa sanoa uusille ihmisille.” 44

”En usein enää edes yritä tehdä itseäni tykö ihmisille vaan tyydyn osaani yksinäisenä ja näkymättömänä.” 9

Vastaajat kuvasivat näkymättömyyden aiheuttaneen heidän elämässään yksinäisyyttä tai yksinolemista. Yksinäisyys oli ennen kaikkea negatiivinen tunnetila, joka johtui siitä, ettei ollut ihmisiä, joiden kanssa olla tai joiden kanssa puhua. Yksinäisyys oli usein ulkoa asetettu tila. Yksinolemisella taas tarkoitan fyysistä tilaa, jossa ei olla muiden kanssa ja johon ei liity negatiivista tunnetilaa. Tämä valinta oli usein omaehtoinen, toisin kuin yksinäisyys.

Suurin osa vastaajista koki itsensä yksinäisiksi. Yksinäisyyteen saattoi liittyä erilaisia tunnetiloja tai jotkut vastaajista kuvasivat yksinäisyyden aiheuttaneen mielenterveyden vaikeuksia. Toiset eivät ehkä kokeneet itseään siinä hetkessä yksinäisiksi, mutta pelkäsivät menneisyydessä koetun yksinäisyyden tunteen tekevän paluun. Yhdeksän vastaajaa kuvasi kokevansa, että oli yksin, mutta he pitivät tätä tilaa itselleen positiivisena tai ainakin siedettävänä olotilana. Toisaalta näissä vastauksissa tuli korostuneesti ilmi, miten he olivat ikään kuin pakottaneet itsensä selviämään yksin, koska he eivät nähneet muuta vaihtoehtoa. Tällöin he olivat kieltäneet tarpeensa ihmissuhteille. Heidän kohdallaan yksinäisyys tai yksinoleminen oli valinta. Yksi vastaajista (118) pohti, oliko hän valinnut nauttia yksinäisyydestä, ettei se tuottaisi hänelle niin suurta tuskaa.

”Monesti minulla on niin yksinäinen olo, että tunteeni ovat vallanneet aivoni ja mieleni niin, etten ajattele mitään muuta ja tuntuisi, että haluaisin tappaa itseni.” 130

”Siksipä nautin nykyään itseni seurasta ja olen huomannut etten olekaan sellainen laumaeläin, kun olen kuvitellut olevani. Pystyn ja pärjään.” 70

”Onko tämä ”viihdyn parhaiten kotona yksin” vain joku suojautumiskeino sille yksinäisyydentunteelle mitä ihmisten seurassa oleminen aiheuttaa?” 118

8.2.6 Suhde toisiin ihmisiin

Näkymättömyyden kokemus oli vaikuttanut vastaajien mukaan myös muihin ihmisiin luotuihin suhteisiin. Vaikka vastaukset olivat moninaisia, moneen liittyi silti pelko näkymättömyyden kokemisesta uudelleen.

Jotkut vastaajista kuvasivat tehneensä itsestään näkyvän myöhemmässä elämänvaiheessaan, jotta he pääsisivät

näkymättömän roolista eroon. Vastaajat olivat saattaneet itse tietoisesti pyrkiä olemaan sosiaalisempia, mikä oli tuottanut tulosta. He olivat pyrkineet olemaan aktiivisemmin esillä tai olivat saaneet mahdollisuuden olla sosiaalisia. Näkymättömiksi jääneet olivat siis saattaneet olla luonteeltaan aiemminkin sosiaalisia, mutta tilanteet eivät olleet antaneet mahdollisuutta sosiaaliseen kanssakäymiseen. Vastaajat olivat saattaneet tarkoituksellisesti altistaa itseään sosiaalisille tilanteille, jotta olisivat voineet saada uusia kokemuksia ja uusia rooleja. Tämä oli auttanut näitä vastaajia pääsemään yli näkymättömyydestään. Yksi vastaajista (105) kertoi nyttemmin pyrkivänsä hiljentämään muita, koska koki tärkeäksi voida itse puhua ja olla näkyvä.

”Olen tietoisesti päättänyt olla näkyvä. Enkä jätä näkemättä niitä jotka nyt eivät näy.” 30

Vastaajat kuvasivat näkymättömyyden aiheuttaneen myös erilaisia ongelmia toisiin ihmisiin kiintymisessä. He kertoivat olevansa todella miellyttämishaluisia ja halusivat tulla hyväksytyksi lähes millä hinnalla hyvänsä. Miellyttämishaluun saattoi liittyä pelko hylätyksi tulemisesta, jolloin toisen miellyttämisen kautta se voitiin yrittää estää. Vastaajat kertoivat myös hakeneensa huomiota ympäriltään, mikä vahvistaisi heidän olemassaolon tunnettaan. Vastaajat kuvasivat myös sallivansa herkästi huonoa kohtelua ja hakeneensa rakkautta seksistä tai huonoista parisuhteista. Tämän lisäksi vastaajat kertoivat olleensa myös takertuvaisia kumppaniinsa, sillä parisuhde mahdollisti samalla vastaajien näkyvyyden. Tällöin he eivät halunneet päästää kumppanistaan irti ja muuttuivat takertuvaisiksi.



KUVIO 32. Suhde toisiin ihmisiin

”Halusin olla täydellinen ja miellyttää kaikkia, koska en kestänyt enempää hylkäämisen kokemuksia.” 46

” Aloin hakemaan hyväksyntää miehiltä, yhdenillan jutuilla. Se tuntui aina jälkeensä pahalta. Aloin seurustelemaan väkivaltaisen miehen kanssa –. Se tuntui normaalilta, ettei itse päättänyt mistään, ei ollut valtaa mihinkään. Hyväksyin rakkauden minkä luulin ansaitsevani.” 93

” – olen tutustunut ihmiseen, jolle olen näkyvä ja joka näkee minut, en halua päästää tätä henkilöä ikinä elämästäni ja teen kaikkeni, jotta saan pidettyä henkilön elämässäni. – Sen jälkeen kun on ollut näkymätön, mikään ei tunnu niin hyvältä kuin se, että joku näkee ja kuulee minut.” 160

Näkymättömyyden kokemukset olivat vähentäneet joidenkin vastaajien luottoa toisiin ihmisiin. Tämä näkyi esimerkiksi siinä, että toisiin ihmisiin ei luotettu helposti tai luottamus tuli ansaita. Vaikeudet toisiin ihmisiin luottamisessa näkyivät myös siinä, että vastaajat eivät uskoneet siihen, että joku haluaisi viettää heidän kanssaan aikaa, vaan kyseenalaistivat muiden aikeet. He kyseenalaistivat oman kiinnostavuutensa ihmisenä.

”En luota koskaan täysin ihmisiin, luottamus pitää aina ansaita, olen taipuvainen epäluuloisuuteen” 91

”Jos joku pitää minuun yhteyttä, ihmettelen mistä se johtuu, mitä hän hyötyy tästä” 148

Näkymättömyyden kokemukset ja luottamuksen puute olivat aiheuttaneet sen, että vastaajilla oli sosiaalisia kontakteja muita vähemmän. Vastaajat kuvasivat usein pienen sosiaalisen piirinsä johtuvan luottamuksen puutteesta ja siitä, ettei heillä ollut riittävästi rohkeutta tai luottamusta päästää ihmisiä lähelle. Toisaalta ystävät kuvattiin entistäkin läheisimpinä eikä suhteiden vähyys haitannut läheskään kaikkia.

”Aikuisena on hyvin vaikea sitoa läheisiä ystävyysuhteita. Minulla on vain muutama ystävä, loput ovat tuttavია. En uskalla päästää ihmisiä kovinkaan liki itseäni missään muodossa, koska pelkään joutuvani satutetuksi.” 145

Vastaajat kuvasivat havainnoivansa sosiaalisten tilanteiden vivahteita aiempaa tarkemmin. Näkymättömyyttä kokeneet ovat myös aiempien tutkimusten mukaan herkempiä havaitsemaan sosiaalisia uhkia, jolloin he tekevät tulkintoja ympäristöstään toisinaan liiankin herkästi (Williams 2007, 442; Williams & Nida 2011, 73). He kokivat tämän johtuvan siitä, että he olivat olleet pitkään vain sanattomien viestien varassa. Tästä syystä he olivat herkistyneet aistimaan vuorovaikutuksessa muutakin kuin sanallista viestintää. Yksi vastaajista (28) kuvasi itsellään olevan ”tuntosarvet”, joilla hän aisti sosiaalista ilmapiiriä muita tarkemmin. Jotkin vastaajista olivat kääntäneet tämän vahvuudeksi, jolla he saattoivat havaita toisten sielunliikkeitä. Toisille tämä taas loi taakkaa sosiaalisiin tilanteisiin, sillä heidän saama sosiaalinen informaatio on ensinäkin muita laajempaa ja toiseksi he olivat herkkiä aistimaan tilanteita, joissa heillä oli riski jäädä ulkopuolelle.

”Kokemukset ovat myös aiheuttaneet sen että luen ja tulkitsen ihmisiä liikaa, ja aistin herkästi etenkin sen jos joku ei pidä minusta.” 96

”Pyrin ottamaan ihmiset huomioon ja kuuntelen heitä. Olen ehkä tavallista herkempi vaistoamaan sosiaalisten tilanteiden rakenteita ja ihmisten sielunliikahduksia.” 42

9 YHTEENVETO JA TULOSTEN TARKASTELU

Tutkimus antaa arvokasta tietoa näkymättömyydestä koulun kontekstissa, ja tulokset ovat sovellettavissa käytäntöön. Näkymättömyyden ehkäisyn kannalta alkusyyt antavat tietoa erinäisistä riskitekijöistä, jotka voivat johtaa näkymättömyyden kokemukseen. Ennaltaehkäisevässä työssä tulisikin keskittyä näihin teemoihin liittyviin tekijöihin riittävän aikaisin, jotta näkymättömyydeltä voitaisiin välttyä. Näkymättömyyttä selitettiin monin eri tavoin, ja nämä tulokset auttavat ulkopuolista asettumaan näkymättömyyttä kokevan asemaan ja auttavat näkymättömyyteen puututtaessa. Pelkkä ulkoisten tilanteiden muuttaminen ei auta, vaan apua tulee keskittää myös yksilön selitysmallien purkamiseen, jotta esimerkiksi vetäytyminen vähentyisi. Näkymättömyyden seuraukset kiteyttävät taas sen, mitä tapahtuu, jos näkymättömyyden kokemukseen ei puututa ja sen annetaan jatkua. Nämä tulokset antavat tietoa siitä tuskasta, jota näkymättömyys aiheuttaa.

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä tarkasteltiin näkymättömyyden alkamiseen johtaneita tekijöitä. Käytin sisällönanalyysiä, ja teemoittelin vastaukset aineistolähtöisesti. Merkittävimpiä tekijöitä näkymättömyyden alkuun olivat olleet heikko itsetunto ja poikkeavuus muista ikäisistä. Myös ystävyysuhteilla, kiusatuksi tulemisella, sosiaalisilla taidoilla ja kodissa koetuilla vaikeuksilla oli ollut vastaajien mukaan yhteys näkymättömyyden kokemuksen alkamiselle. Muutamalle vastaajalle myös avutta jääminen oli aiheuttanut näkymättömyyden kokemuksen. Jotkut vastaajista eivät taas osanneet kertoa syytä, josta he kokivat näkymättömyytensä alkaneen. Aiemmissä tutkimuksissa on havaittu esimerkiksi poikkeavuuden ja heikon itsetunnon johtavan herkästi näkymättömyyden kokemukseen (Barner-Barry 1986; Juvonen & Gross 2005 Onoda ym. 2010; Wesselmann ym. 2012). Vastaavasti kodissa opitun roolin siirtymistä koulumaailmaan ei ole tutkittu koulukontekstin näkökulmasta. Tulokset antavat kokonaisuudessaan uutta tietoa siitä, mistä koulussa koettu näkymättömyys voi lähteä liikkeelle. Näkymättömyyden alkusyyt nivovat yhteen erilaiset riskitekijät, joiden voi nähdä johtavan näkymättömyyden kokemukseen. Tämä antaa myös mahdollisuuden

ennaltaehkäistä näkymättömyyden syntyä, mikäli erilaiset riskitekijät osataan tunnistaa mahdollisimman varhain ja näihin on halua tai mahdollisuutta puuttua.

Vastaavasti toisessa tutkimuskysymyksessä tarkasteltiin näkymättömyydestä luotuja syyselityksiä. Tyypittelyssä käytin apuna attribuutioteoriasta sovellettua taulukkoa (ks. 3.1 Attribuutioteoria). Analyysi eteni teorialähtöisesti taulukon avulla. Vetäytyjät kokivat kontrollin olevan itsellään, mutta samalla he myös syyttivät tilanteesta itseään eikä ulkoisia tekijöitä. Poikkeavat ja estyneet kokivat syiden johtuvan myös heistä itsestään, mutta vetäytyjien tapaan heillä ei ollut kontrollia tilanteesta, vaan kontrolli oli toisilla ihmisillä. Vetäytyjät, poikkeavat ja estyneet selittivät kaikki näkymättömyyttään itsestä johtuvien tekijöin, mikä on saattanut heikentää jo valmiiksi heikkoa itsetuntoa entisestään. Itsetunnon on nähty suojelevan yksilöä minuutta uhkaavilta tekijöiltä, jolloin heikon itsetunnon omaavalla tätä suojaa ei ole (Williams 2002, 61–62). Ulkoisiin tekijöin näkymättömyyttä selittivät yksinviihtyjät sekä avuttomat. Ulkoiset selitysmallit suojaavat yksilön itsetuntoa sisäisiä selitysmalleja kattavammin. Yksinviihtyjillä oli tilanteesta kontrolli toisin kuin avuttomilla. Tietämättömien kohdalla ei ollut mahdollista määritellä muita tekijöitä kuin puuttuva kontrolli, sillä tietämättömät eivät osanneet ymmärtää, mistä kokemus johtui. Mitkään syyselityksistä eivät olleet tilannesidonnaisia, mikä kertoo näkymättömyyden kokemuksen toistuvuudesta vastaajien keskuudessa.

Näkymättömyyden syyselityksiä on tutkittu aiemmin vähän eikä niitä ole sovellettu attribuutioteoriaan. Syyselitysten tyypit antoivat uutta tietoa siitä, millä tavoin näkymättömyys koetaan. Näkymättömyydestä seuranneet vaikeudet on mahdollista nähdä johtuvan osittain selitysmalleista. Näkymättömyys koetaan pysyvänä tilanteena, josta yksilöllä ei ole usein kontrollia. Ihmisellä on tarve kontrollin kokemukselle (Williams 2002, 62–63), jolloin tämä aiheuttaa yksilölle myös merkittäviä seurauksia. Olisi mielenkiintoista tietää, onko syyselityksellä yhteyttä siihen, millaisia seurauksia yksilölle näkymättömyydestä koituu.

Kolmannessa tutkimuskysymyksessä oltiin kiinnostuneita siitä, millaisia seurauksia näkymättömyydestä oli aiheutunut vastaajille. Teoriaohjaavan analyysin avulla teemoittelin vastaukset lyhyen ja pitkän aikavälin seurauksiin. Sekä lyhyen että pitkän aikavälin yhteisiä seurauksia olivat vaikutukset itsetuntoon, sosiaaliin suhteisiin, yksinäisyyteen, mielenterveyteen sekä tunteisiin. Näiden painotukset olivat kuitenkin erilaiset – pidemmän aikavälin seuraukset olivat selkeästi yksilön kannalta

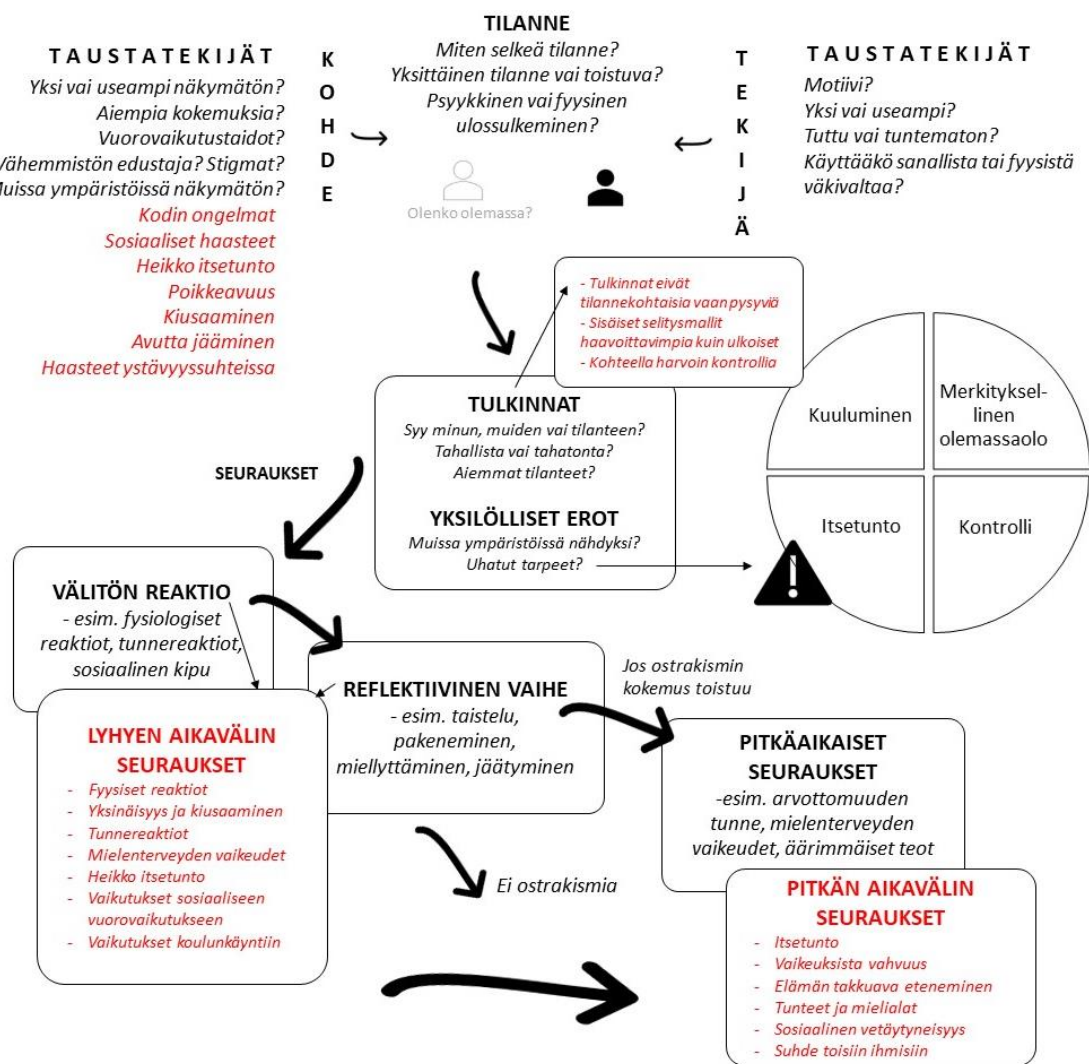
merkittävämpiä ja pysyvämpiä. Lyhyen aikavälin seuraukset olivat vastaavasti ohimenevämpiä ja hetkellisiä.

Näkymättömyys heikensi pääosin vastaajien itsetuntoa ja aiheutti vetäytymiskäyttäytymistä sosiaalisissa suhteissa. Ulkopuolella olo aiheutti yksinäisyyttä tai yksinolemista, joista ensin mainittu on negatiivisena koettu tila, kun taas viimeiseksi mainittu on omaehtoista ja neutraalimpi kokemus. Näkymättömyyden kokemus vaikutti voimakkaasti lyhyellä aikavälillä yksilöiden tunteisiin ja pitkällä aikavälillä mielenterveyden vaikeuksiin. Näistä kummatkin mainittiin sekä lyhyen että pitkän aikavälin seurauksena. Pelkästään lyhyellä aikavälillä näkymättömyys oli aiheuttanut fysiologisia reaktioita tai koulunkäynnin vaikeuksia, joita ei mainittu pitkäaikaisissa seurauksissa. Pitkän aikavälin seurauksista on havaittavissa erityisesti kokemuksen muuttuminen vahvuudeksi. Tämä on tutkimustuloksena merkittävä, sillä aiemmissa tutkimuksissa tätä ei ole havaittu.

Seuraavalla sivulla on nähtävissä sama kuvio (kuvio 5), jonka esitin tutkimuksen teoreettisena viitekehystenä (ks. 5.2 Tutkimuksen teoreettinen viitekehys). Yhteenvedon omaisesti kuvioon 33 on merkitty tämän tutkimuksen tulokset punaisella niihin osiin, joita tutkimuksessa tarkasteltiin. Tämä antaa mahdollisuuden peilata samaan aikaan sekä aiempia tietoja että tässä tutkimuksessa esille tulleita tuloksia. Uudet tulokset eivät kumonnet aiempaa tietoa vaan vahvistivat sitä ja toivat siihen mukaan myös uutta tietoa koulukontekstin näkökulmasta. Esimerkiksi poikkeavuus on jo aiemmin (Barner-Barry 1986; Juvonen & Gross 2005 Twyman ym. 2010) todettu näkymättömyyden alkuun johtavana tekijänä, mikä sai vahvistusta ja tarkennusta tämän tutkimuksen myötä. Vastaavasti kodin ongelmat tulivat vain tässä tutkimuksessa esille, mikä liittyy ennen kaikkea koulukontekstin tutkimiseen.

Kokonaisuudessaan tämä tutkimus vahvisti joitain aiempien tutkimusten tuloksia, joskin jotkin tuloksista olivat uusia ja tuottivat uutta tietoa. Esimerkiksi mielenterveyden vaikeudet, erilaiset tunnekokemukset sekä vaikutukset sosiaaliseen vuorovaikutukseen olivat tuttuja seurauksia aiempien tutkimusten perusteella (Ren ym. 2017, 22; Williams 2002, 41–47, Williams 2007, 443; Zardo 200, 61, 64; Zwolinski 2012). Vastaavasti vaikeuksista luotu vahvuus oli taas selkeästi aiemmista tutkimuksista poikkeava tulos, sillä aiemmissa tutkimuksissa on havaittu lähinnä yksilön elämää haittaavia tekijöitä (Ren ym. 2017, 22; Williams 2007, 443).

Aiempien tutkimusten ja tämän tutkimuksen erot voivat selittyä eri tavoin. Tutkimuksen viitekehystenä esitetty kuvio käsitteli näkymättömyyttä kovin yleisellä tasolla, mutta tutkimustulokseni olivat yksityiskohtaisia. Tutkimuksen tulokset kertoivat koulukontekstista ja koulussa koetusta näkymättömyydestä lasten ja nuorten keskuudessa, joten senkin takia jotkin tulokset voivat olla eroavaisia teoreettiseen viitekehykseen verrattuna. Toisaalta esimerkiksi seurauksia tarkastellessa ei ollut mahdollista erottaa välitöntä reaktiota ja reflektiivistä vaihetta toisistaan, joten nämä tutkimustulokset ovat yhdessä. Tämä ei kuitenkaan tarkoittanut, että tämä kumoaisi aiemman teoreettisen tiedon, vaan oli vain ratkaisu tulosten esittämisen kannalta.



Kuvio 33. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys (mm. Williams 2002) ja tämän tutkimuksen tulokset yhdistettynä

10 POHDINTA

Aloitin pohdinnan tutkimuksen luotettavuuteen liittyvistä tekijöistä. Tämän jälkeen käsittelen kunkin tutkimuskysymyksen tuloksia erikseen ja nostan esille eri aihealueita pohdintaan. Viimeisessä alaluvussa nivon yhteen aiemman teoreettisen tiedon ja tämän tutkimuksen tulokset tuomalla ne osaksi koulukontekstia. Koen tärkeäksi sen, että tutkimus tuo myös kentälle tietoa, jolla on selkeää sovellusarvoa. Tällä alaluvulla pyrin tuomaan ilmiön osaksi koulun arkea pohtimalla, mitä pitäisi tehdä, ettei yksikään luokan tai koulun oppilaista joutuisi kokemaan näkymättömyyttä yhteisössään.

10.1 Tutkimuksen luotettavuus

Laadullisessa tutkimuksessa tutkija on vääjäämättä subjektiviteetti ja sen myöntäminen on tutkijalle keskeinen tutkimusväline, minkä takia luotettavuuden arviointi ei koske vain tehtyä analyysiä vaan koko prosessia (Eskola & Suoranta 1998, 210). Tämän takia olen tuonut pitkin tutkimusta esille luotettavuuteen vaikuttavia seikkoja, jotka kokoan pääpiirteissään tässä luvussa.

Laadullisen tutkimuksen luotettavuutta on määrällistä tutkimusta vaikeampi arvioida, mikä johtuu analyysin eroavaisuuksista. Laadullinen tutkimus on määrällistä tutkimusta vapaampi menetelmä, jolloin myös kysymys luotettavuudesta rakentuu eri tavalla laadullisessa tutkimuksessa. Termit validiteetti ja reliabiliteetti eivät sovellu niinkään laadullisen tutkimuksen luotettavuuden arviointiin, joten käytän tässä Eskolan ja Suorannan käsitteitä uskottavuus, siirrettävyys, varmuus sekä vahvistuvuus. Näiden käsitteiden avulla on mielekkäämpää arvioida tämän tutkimuksen luotettavuutta. (Eskola & Suoranta 1998, 211 – 212.)

Uskottavuudella tarkoitetaan sitä, että tutkijan ja tutkittavan käsitykset vastaavat toisiaan. Tällä tarkastellaan sitä, onko tutkija tulkinnut aineistoa samalla tavalla kuin miten tutkittava on sen tarkoittanut tulkittavaksi. Tutkija ei olisi siis saanut esimerkiksi lukea rivien välistä ja tehdä tulkintoja, joita tutkittava ei ole vahvistanut. (Eskola & Suoranta

1998, 211.) Tutkimukseen osallistuneiden tulokset antoivat samansuuntaista tietoa näkymättömyydestä verrattuna toisiin tutkittaviin sekä aiempaan teoreettiseen tietoon. Tuloksissa ilmeni useita samantapaisia kuvailuja (saturaatio), mikä lisäsi tutkimuksen luotettavuutta. Vastaajien kuvailut olivat mitä todennäköisemmin tulkittu niin kuin vastaajat olisivat halunneet niitä tulkittavan. Voi siis olettaa, että tutkittavat ja minä tutkijana ymmärsimme kysymykset samalla tavalla keskenään. Samansuuntaista informaatiota antavat vastaukset viittasivat myös siihen, että kysely oli ollut ymmärrettävä ja vastaajat olivat kyenneet tämän ansiosta vastaamaan kysymykseen oikein eivätkä aiheen vierestä.

Aineistoa tulkitessani minun on ollut tutkijana pakko tehdä oletuksia aineiston suhteen. Esimerkiksi näkymättömyyden seurauksia tarkastellessa minun tuli luottaa siihen, että ajatusten, tunteiden ja fyysisten reaktioiden kohdalla kyse oli lyhyen aikavälin seurauksista. Näkymättömyyden vaikutusta laajemmin elämään oli mitattu taas toisella kysymyksellä. Seurausten yhteneväisyyttä selittää varmasti se, että näkymättömyyttä edelleen kokeneet eivät saaneet vastata kysymykseen, jossa tarkasteltiin näkymättömyyden pitkäaikaisempia seurauksia. Tällöin vastaaja on saattanut kertoa myös pitkäaikaisia vaikutuksia kysymyksessä, jonka oletin mittaavan lyhytaikaisia reaktioita. Tutkimusta tehdessä olen tehnyt vastaavanlaisia oletuksia tai rajanvetoja, joista olen maininnut aina niitä tehdessäni. Tämän lisäksi olen pyrkinyt siihen, etten ole tehnyt liian pitkälle meneviä tulkintoja vastauksiin liittyen. Mikäli olen luonut tulkintoja, olen maininnut tämän selkeästi omana tulkintanani enkä vastaajan esille tuomana totena.

Siirrettävyys merkitsee tulosten siirtämistä toiseen kontekstiin siten, että se pitäisi edelleen paikkansa. Tämä vaatii sen, että kyselyyn vastanneet olisivat edustaneet tasaisesti perusjoukkoa, jolloin tulokset voisi yleistää koskemaan suurempaa ihmisjoukkoa. (Eskola & Suoranta 1998, 211.) Koska tutkimusaineisto oli kerätty niiden lehtien verkkosivuilta, joissa todennäköisesti naiset vierailevat, oli se johtanut myös siihen, että naisten vastausten lukumäärä oli selkeästi suurin. Tällöin vastausten ei voida ajatella edustavan luotettavasti muita sukupuolia, mutta on mahdollista, että muiden kokemukset olisivat samankaltaisia naisten kanssa. Toisaalta tutkimusaineiston muut taustatekijät (ikä, koulutusaste, asuminen ja perhetilanne sekä elämäntilanne) vaihtelivat toisistaan, jolloin kyselyn vastaukset tuovat todennäköisesti laajemmin esille erilaisten ihmisten kokemuksia. Tämä ei korjaa kuitenkaan muiden sukupuolien vähäistä määrää.

Varmuudella tarkoitetaan sitä, että tutkija on ottanut huomioon omat ennakkoletuksensa sekä ennustamattomasti vaikuttavat tekijät (Eskola & Suoranta 1998, 212). Tähän liittyy se, että tutkijana olen pyrkinyt objektiivisuuteen, vaikka toisaalta laadullisessa tutkimuksessa tutkija on vääjäämättä subjektiivinen. Olen pyrkinyt kuitenkin kirjoittamaan auki kaikki tekemäni päätökset tai rajaukset, jotta tulos olisi mahdollisimman luotettava. Tutkimuksen on tarkoitus olla mahdollisimman läpinäkyvä ja siksi olen kirjoittanut auki tarkasti eri vaiheet ja tekemäni päätökset. Lisäksi olen pyrkinyt kielelliseen objektiivisuuteen, jolla tarkoitan persoonallisen kirjoitustavan häivyttämistä ja neutraalia ilmaisua, jolloin lukija pystyy keskittymään ensisijaisesti tekstin sisältöön (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 310).

Tutkimusaineiston koskettavien tarinoiden ja kokemusten takia erilaiset tunnetilat olivat useasti aineistoa lukiessani läsnä. Pyrin käsittelemään ja sanallistamaan aineiston herättämät tunteet erikseen, jotta ne eivät olisi vaikuttaneet tutkimuksen tekemiseen saatikka tuloksiin. Pidin taukoa, mikäli jokin tarina tarvitsi enemmän aikaa käsittelyyn. Tällöin tunteet eivät olleet niin suuresti läsnä tutkimusta tehdessäni. Tämän takia myös kvalifioin ilmaisut, jotta merkittävyys nousisi yksin aineistosta esille. Työtä tehdessä jaksotin työskentelyä niin, että vireystila pysyi sopivana. Esimerkiksi aineistoa koodatessa yksitoikkoinen työskentely ilman taukoja olisi saattanut johtaa huolimattomuuteen ja tutkimustuloksen vääristymiseen.

Yksi varmuuteen liittyvä tekijä lienee myös teoreettisen viitekehyksen lähteiden kieli. Lähes kaikki lähdeaineistosta oli englanniksi, minkä takia jouduin suomentamaan liudan erilaisia termejä kielestä toiselle. Vaikka pyrin löytämään sanalle parhaan mahdollisen suomenkielisen vastineen, tämä on saattanut johtaa siihen, että sanojen merkityksissä saattaa olla eroavaisuuksia. Kaikille termeille ei löytynyt yksiselitteistä vastinetta, mutta epäselvyyksien estämiseksi merkitsin termin englanninkielisen vastineen sulkuihin, jotta merkitys voisi pysyä mahdollisimman samana. Erilaisia tutkimuksia lukiessani pyrin varmistumaan siitä, että olen ymmärtänyt asian oikein, jotta väärinymmärryksiltä vältyttäisiin.

Vahvistuvuudella tarkoitetaan sitä, että tehdyt tulkinnat saavat tukea toisista tutkimuksista (Eskola & Suoranta 1998, 212), mikä pitää tämän tutkimuksen kohdalla paikkansa. Tuloksista oli löydettävissä selkeää samankaltaisuutta suhteessa teoreettiseen viitekehykseen, mutta samalla tutkimus lisäsi tietoa lasten ja nuorten kokemasta

näkymättömyydestä kouluympäristössä. Olen peilannut tämän tutkimuksen tuloksia systemaattisesti aiempaan teoreettiseen tietoon (esim. kuvio 33). Jotkin tutkimuksen tulokset olivat selkeästi uusia, jolloin niistä ei ollut aiempaa tutkimustietoa.

Tutkimusta tehdessä olen pyrkinyt toimimaan tutkimuseettisten ohjeistusten mukaisesti. Olen noudattanut rehellisyyttä, huolellisuutta ja tarkkuutta tutkimusta tehdessäni, sekä olen ilmaissut avoimesti ja yksityiskohtaisesti eri tutkimusvaiheisiin liittyneet vaiheet ja tutkimusprosessin. Tämän lisäksi olen käyttänyt lähdeviitteitä systemaattisesti viitatessani toisten tutkijoiden julkaisuihin.

Tutkittavat ovat osallistuneet kyselyyn anonyymisti eikä heitä ole mahdollista tunnistaa. Numerokoodaus on ollut jokaisessa tutkimuskysymyksessä omansa, jolloin kenenkään tarina tai kokemukset eivät olleet yhdistettävissä eri tutkimuskysymyksissä. Tämä varmistaa sen, ettei kukaan tutkittava ole tunnistettavissa myöskään kokemuksensa perusteella. Tutkittavat ovat osallistuneet tutkimukseen vapaaehtoisesti ja heillä on ollut mahdollisuus keskeyttää kyselyn täyttäminen halutessaan. Kyselylomakkeen alussa tutkittaville oli kerrottu kyselyn tarkoitus. Aineiston kerännyt Junttila antoi minulle valtuudet aineiston käyttöön enkä ole luovuttanut tietoja eteenpäin. Poistan aineiston kokonaisuudessaan, kun tutkimusprosessi on saatu loppuun.

10.2 Näkymättömyyden alkusyyt

Perheen ongelmat heijastuivat lapsen käyttäytymiseen myös koulun vertaissuhteissa. Lapsi oli saattanut oppia kotona näkymättömän roolin, johon hän ajautui myös koulussa. Näkymättömyyteen taipuvaisella lapsella ei ole välttämättä taitoa tai rohkeutta hakeutua toisenlaiseen rooliin. Onkin tärkeää pohtia sitä, miten opitusta roolista voisi oppia irtaantumaan, jotta koulussa saisi mahdollisuuden olla näkyvä. Lapsen tulisi voida kokea olevansa turvallisessa ilmapiirissä, jotta tämä mahdollistuisi. Tässä tapauksessa tärkeää olisikin puuttua kodin ongelmiin moniammatillisen tiimin kanssa ja mahdollistaa lapselle myös kotona sellaiset olosuhteet, ettei hän tarvitsisi näkymättömyyden suojaa. Tämä saattaisi mahdollistaa myös koulussa uudenlaisen roolin näkyvämpänä.

Jotta sosiaalisesti heikoimmat oppilaat saisivat tasavertaisen mahdollisuuden harjoittaa omia taitojaan, tulisi taitojen harjoittaminen nivoa osaksi opetusta. Heikko sosiaalinen

kompetenssi esiintyi myös aiempien tutkimusten mukaan näkymättömyydelle altistavana tekijänä (Twyman ym. 2010). Sosiaalisten taitojen harjoittelu yhteisesti esimerkiksi luokkatilanteessa voisi mahdollistaa sen, että näkymättömät oppilaat saisivat tilaisuuksia vuorovaikutukseen strukturoidussa ympäristössä, jossa olisi saatavilla myös aikuisen tuki taitojen harjoitteluun. Lasten ja nuorten sosiaaliset taidot ovat kehitysvaiheessa, jolloin he tarvitsevat aikuisen tukea erilaisissa tilanteissa ja konfliktien selvittelyssä. Esimerkiksi ryhmätyö antaa mahdollisuuden harjoitella sosiaalisia taitoja: neuvotteluja, konflikteja ja niiden selvittämistä aikuisen tukemana. Opetustilanteessa näkymätön oppilas ei joutuisi itse tekemään aloitetta ja tulemaan ulkopuolisena osaksi ryhmää, vaan ryhmätyössä kaikki oppilaat olisivat tasavertaisessa asemassa. Opettajalla olisi myös erilainen mahdollisuus tukea luokassa tapahtuvaa vuorovaikutusta kuin vapaissa tilanteissa esimerkiksi välitunneilla.

Lapset ja nuoret tarvitsevat myös tukea sen hetkisten ystävyysuhteiden ylläpitämiseksi, sillä näkymättömyys oli joidenkin vastaajien kohdalla alkanut kaverisuhteiden muutoksien seurauksena. Erilaiset koulusiirtymät joko muuton seurauksena uuden paikkakunnan kouluun tai koulusiirtymät alakoulusta yläkouluun olivat suuri riski näkymättömyyden alkamiselle. Näissä nivelkohdissa tulisi panostaa lasten ja nuorten ystävyysuhteiden tukemiseen, ryhmäytymiseen ja siihen, ettei kukaan jäisi luokkayhteisön ulkopuolelle. Tätä voidaan edesauttaa pohtimalla uusia ryhmäjakoja oppilaiden ystävyysuhteiden näkökulmasta, ja tiedonvaihto eri oppilaitosten välillä olisi tärkeää. Opetuksessa tulisi muutoinkin huomioda se, että lapset ja nuoret tarvitsevat apua sosiaalisissa suhteissaan. Tämä tarve ei koske vain esimerkiksi alkuopetusta tai siirtymävaiheita, vaan laajemmin koko peruskoulua.

Vetäytyminen koettiin syynä näkymättömyyden alkamiselle, mutta samalla vastauksissa mainittiin ulkoinen syy sille, minkä takia vastaaja oli päätenyt vetäytymään sosiaalisesta vuorovaikutuksesta. Vetäytymistä ei olisi tapahtunut ilman ulkoista tekijää. Omaehtoisen vetäytymisen voi nähdä tarpeena saada kontrollin kokemus tilanteesta. Usein taustalla oli esimerkiksi kiusaamista, jolloin näkymättömyys oli keino suojautua joltain vielä vaikeammalta kokemuksesta. On siis vielä tutkimuksen jälkeenkin epäselvää, onko näkymättömyyden alkusyy itse vetäytyminen vai sen taustalla olevat tekijät, jotka ajavat yksilön näkymättömyyden rooliin. Vetäytyminen koettiin omaehtoisena, mutta oliko se omaehtoista vai suojautumiskeino ulkoisesti haastavassa ja kuormittavassa tilanteessa. Tutkimusten mukaan yksilöiden on nähty tekevän itsensä näkymättömäksi (*self-*

ostracize), jos se suojaa yksilöä vielä vaikeammilta ja satuttavimmilta kokemuksilta (Williams & Nida 2011, 73). Tällöin näkymättömyys oli keino suojautua joltain vielä vaikeammalta kokemukselta. Kiusaamista pelkäävä oppilas ei uskalla tulla näkyväksi, jos uhka kiusatuksi tulemiselle on edelleen olemassa. Lapsen tulisi saada pitää turvapaikkansa eikä sitä saisi ottaa lapselta pois noin vain.

Länsimaisessa kulttuurissa arvostetaan ulospäin suuntautuneita ja sanavalmiita ihmisiä, jolloin ujoutta ei arvosteta toisin kuin kollektiivisissa kulttuureissa (Keltikangas-Järvinen 2004, 245–247). Vastaajat kokivat olevansa ekstroverttiyden vastakohtia: ujoja, kilttejä ja hiljaisia. Johtavatko yhteiskunnan arvostukset siihen, etteivät yksilöt osaa arvostaa omia piirteitään? Vastaajat näkivät omat piirteensä todella negatiivisessa sävyssä.

Vastauksista voi myös päätellä, että näkymättömyyden seurauksena ujosta saattoi tulla entistä ujompi ja hiljaisesta entistä hiljaisempi. Samalla valmiiksi ujoit, arat ja kiltit saattoivat joutua toistuvasti hyväksikäytetyiksi näiden luonteenpiirteidensä takia. Toisaalta näkymättömyyden kokemuksen on nähty johtavan miellyttämisen haluun, sillä heidän tarpeensa tulla hyväksytyksi tavalla tai toisella on muita suurempi (Zwolinski 2012). Moni vastaajista kuvasikin itseään helppona uhrina. Olisikin tärkeää oppia jämäkkyyttä, taito kieltäytyä ja puolustautua. Olettamukset siitä, että tulee käyttäytyä asiallisesti ja kohteliaasti voivat olla syvälle juurtuneita oppeja. Tällöin yksilö saattaa joutua vaikeisiin hyväksikäyttötilanteisiin sen takia, ettei uskalla olla tilanteessa riittävän jämäkkä tai hän ei ymmärrä heikon itsetuntonsa takia, että ansaitsisi parempaa kohtelua.

Myös tavallisuus aiheutti näkymättömyyttä. Tämä herättää kysymyksen siitä, tuleeko yksilön olla jompikumpi ääripäistä, jotta hänet huomataan. Jäävätkö tavalliset, keskivertoiset lapset muiden jalkoihin? Toiset voivat loistaa taidoillaan ja toiset saavat tarvitsemansa huomion häiriökäyttäytymisen avulla. Ulosjätetyillä on tutkimusten mukaan muita enemmän käytösongelmia (Twyman ym. 2010). Onko mahdollista, että ulosjätetyt ovat olleet tavallisia, huomaamattomia lapsia ja nuoria, joiden keino saada huomiota osakseen, on ollut häiriökäyttäytyminen? Tavallisuuden aiheuttama näkymättömyys on hyvä muistutus siitä, miten kaikki kaipaavat huomiota. Huomion katveeseen jäivät helposti he, jotka eivät osaa vaatia huomiota itselleen, ja samalla heidän tarpeensa tulla hyväksytyksi on muita suurempi (Zwolinski 2012).

Lapsille ja nuorille on tärkeää olla osa ryhmää ja olla samanlaisia muiden kanssa. Poikkeavuuden on nähty myös aiemmissa tutkimuksissa johtavan näkymättömyyden

kokemukseen. (Twyman ym. 2010.) Samalla lapsilla ja nuorilla on taipumus jättää poikkeavat yksilöt ulkopuolelle (Barner-Barry 1986; Juvonen & Gross 2005). Myös vastaajat kokivat poikkeavuutensa aiheuttaneen näkymättömyyttä. Kouluyhteisöissä olisi tärkeää keskustella erilaisuudesta ja suvaitsevuudesta, jotta erilaiset ennakkoluulot jäisivät toisten kohtaamisessa takaa-alalle. Erilaisten, traagistenkin elämäntapahtumien jälkeen tulisi tuki kohdistaa vaikeita kokeneen lapsen tai nuoren lisäksi yhteisöön, jossa lapsi viettää aikaa, jotta hekin oppisivat suhtautumaan lapseen eivätkä alkaisi vierastaa. Esimerkiksi vanhemman kuolema voi olla muillekin oppilaille vaikea käsittää, jolloin näkymättömyyttä saattaa ilmetä sen takia, ettei muilla oppilailla ole keinoja kohdata vaikeassa elämäntilanteessa olevaa kaveriaan.

Myös kiusaaminen aiheutti vastaajien mukaan näkymättömyyttä. Epäselväksi jää kuitenkin se, johtiko sanallinen tai fyysinen kiusaaminen näkymättömyyteen vai määrittelivätkö vastaajat ulossulkemisen kiusaamisena. Eri määritelmien mukaan ostrakismi voidaan nähdä kiusaamisen muotona tai siitä erillisenä ilmiönä (Juvonen & Graham 2014; Nida & Saylor 2017, 200–202). Vastaajien kokemusten perusteella ei ole mahdollista tehdä tästä päätelmää, sillä vastaukset olivat tähän tarkoitukseen liian suppeita. Tämän päätelmän tekemistä vaikeuttaa myös se, että näkymättömyyden kokemus eli ostrakismi ei ole koulumaailmassa tuttu ilmiö, jolloin sitä kokeneet yhdistävät sen helposti kiusaamiseen, sillä se aiheuttaa samalla tavalla subjektiivista mielipahaa ja koetaan tarkoituksellisenä.

Mikäli näkymättömyys oli kiusaamisen jälkeinen tila, olisi ollut mielenkiintoista tietää, onko kiusaamiseen puuttuminen voinut aiheuttaa sen, että kiusaaja pyrki tuottamaan kiusatulle mielipahaa uuden tavan kautta, jota aikuiset eivät välttämättä samalla tavalla havainneet. Toisin sanoen, voiko kiusaamiseen puuttuminen joissain tapauksissa johtaa siihen, että kiusaaminen jatkuu sanattomana ja teottomana ulossulkemisen muodossa? Tällöin ulossulkeminen on osa kiusaamista.

Näkymättömyyteen puuttuminen on nähty sanattomuuden ja teottomuuden takia vaikeana (Nida & Saylor 2017, 200–202). Toisaalta vastaajat kuvasivat myös itse vetäytyneensä, jotta he voisivat suojautua kiusatuksi tulemiselta. Tällöin näkymättömyys voidaan ajatella omaehtoisena, vaikkakin ulkoisten olosuhteiden määrittämänä. Ei ole olemassa siis yhtä selkeää tapahtumakulkua siitä, missä vaiheessa mikäkin tapahtuu.

Kiusaaminen itsessään voi olla syrjään työntämistä ja ulkopuolelle jättämistä. Kiusaaminen saattoi johtaa näkymättömyyteen joko ulkoa pakottaen tai omaehtoisesti.

Vastaajien joukossa oli myös oppilaita, jotka eivät osanneet kertoa näkymättömyyteensä johtaneita syitä. Vastauksia oli vähän suhteessa muihin mainintoihin, mutta siitä huolimatta tietämättömyyden on tärkeä tutkimustulos. Toisaalta 81 vastaajaa jätti vastaamatta tähän kysymykseen. Vastaamattomuuden yksi selitys voi olla se, etteivät vastaajat kokeneet tietävänsä syytä ja tämän takia jättivät vastaamatta kysymykseen. Vastaajilla oli saattanut olla muitakin syitä vastaamatta jättämiselle, mutta tietämättömyys saattoi olla yksi niistä. Todellista tietämättömien määrää ei siis ollut mahdollista selvittää. Tietämättömyys saattaa lisätä subjektiivista tuskaa, sillä yksilöillä ei ollut mahdollisuutta tehdä mitään toisin. Mikäli näkymättömyyden syy olisi selvillä, antaisi se myös erilaisen mahdollisuuden yksilölle toimia sen eteen, että hän pääsisi näkymättömyyden kokemuksesta eroon. Usein pelkästään tieto siitä, että asian eteen voisi tehdä jotain, voisi helpottaa kokemuksen luomaa tuskaa

10.3 Näkymättömyyden syyselitykset

Näkymättömyydestä luodut syyselitykset muistuttavat osittain näkymättömyyden alkusyytä. Ensimmäisen ja toisen tutkimuskysymyksen tulokset ovat liki toisiaan. Tätä selittää sama aineisto, jota käytettiin kummassakin tutkimuskysymyksessä. Samanlaisuudestaan huolimatta nämä tulokset tuovat esille erilaisia asioita. Alkusyöt kertovat siitä, mitkä asiat vastaajat ovat kokeneet näkymättömyyden alkamisen kannalta merkityksellisiksi. Syyselityksien kautta on mahdollista perehtyä yksilön selitysmalleihin, joilla he selittävät näkymättömyyttään. Alkusyöt ovat enemmän tilannekuvauksia, kun taas syyselitykset tuovat esille yksilön päänsisäistä prosessointia. Yksi tärkeä tutkimustulos onkin se, että usein alkamissyö vaikuttaa myös siihen, miten yksilö selittää näkymättömyyttään myöhemmin itselleen. Näkymättömyydestä luodut syyselitykset vaikuttavat lopulta siihen, millaisia seurauksia kokemus yksilölle tuottaa – onko tilanne uhka yksilön olemassaololle vai ei. (Williams 2002, 58–59.) Nämä tulokset ovat pitkälti uusia, sillä näkymättömyyttä ei ole ennen tutkittu näin rinnakkain attribuutioteorian kanssa.

Näkymättömyyttä ei selitetty lainkaan tilannesidonnaisiin tekijöihin, mikä viittaa siihen, että näkymättömyys oli ollut vastaajien kohdalla ensinäkin jatkuvaa, mutta myös todennäköisesti tekijöiden osalta tarkoituksellista, sillä se oli näyttäytynyt systemaattisempaan toimintaan. Mikäli kyselyssä oltaisiin kartoitettu yleistä, kaikkien kokemaa ostrakismia, olisivat myös selitysmallit olleet erilaisia. Tällöin näkymättömyyttä voitaisiin selittää esimerkiksi tekijän tunnetilalla tai fyysisellä ympäristöllä. Tällaisia selityksiä ei kuitenkaan esiintynyt vastauksissa, vaan kaikki koettiin pysyvinä tekijöinä.

Vastauksista oli havaittavissa myös se, että yksilöllä ei ollut useimmiten kontrollin tunnetta tilanteesta. Vain vetäytyjät ja yksinviihtyjät kokivat kontrolloivansa tilannetta, mutta muut kokivat, ettei heillä ollut kontrollia tilanteesta. Tämä voi vaikuttaa näkymättömyyden kokemukseen negatiivisesti, sillä yksilöillä on tarve kontrollin kokemukselle. Tilanteiden kontrolloimattomuus voi johtaa opittuun avuttomuuteen ja uskomukseen, ettei itse kykene vaikuttamaan oman elämänsä kulkuun. (Williams 2002, 59–64.)

Aiempien tutkimusten mukaan vahingollisimmat selitysmallit ovat sisäisiä, ja niitä esiintyy heikon itsetunnon omaavilla (Liu 2019; Nežlek ym. 2012). Toisaalta sisäiset selitysmallit myös lisäävät heikkoa itsetuntoa, mitä ulkoisten selitysmallien ei nähty tekevän. (Liu 2019.) Sisäiset selitysmallit liittyvät yksilöön, jolloin sen aiheuttamat itsesyytökset voivat murentaa jo valmiiksi heikkoa itsetuntoa. Estyneet selittivät näkymättömyyttään heikolla itsetunnolla. Tämän tutkimuksen tulokset vahvistivat aiemmassa tutkimuksessa havaitut piirteet – sisäiset ja erityisesti kontrolloimattomat selitysmallit ovat vahingollisempia, sillä syy kohdistuu itseensä ja omaan viallisuuteen (Liu 2019; Nežlek ym. 2012). Toisaalta attribuutioiden on nähty muuttuvan ulkoisiksi, kun oma olemassaolo on liiallisesti uhattuna. (Liu 2019). Ihmisen psyykeen voi nähdä siis suojelevan itseään.

Aiemman tutkimuksen ja tämän tutkimuksen perusteella voisin olettaa, että yksilön kannalta olisi turvallisinta selittää näkymättömyyden johtuvan ulkoisista ja tilannesidonnaisista tekijöistä, joista yksilöllä olisi kuitenkin kontrolli. Tämä ei vaikuttaisi yksilöön niin henkilökohtaisella tasolla kuin sisäiset syyselitykset. Tarve kontrolliin on yksilölle tärkeä (Williams 2002, 59–64). Kontrolli mahdollistaisi sen, että yksilö saisi myös kokemuksen siitä, että voi vaikuttaa omaan asemaansa.

Tilannesidonaisuus taas johtaisi siihen, että yksilö pystyisi ymmärtämään tilanteen satunnaisena tapahtumana eikä tilanteesta toiseen siirtyvänä tekijänä.

Turvallisessa selitysmallissa yksilö kykenisi selittämään esimerkiksi ystävän tervehtimättä jättämisen syyttämättä itseään. Hän voisi kysyä ystävältä tapahtuneesta ja saisi ystävältä selityksen käytökselle. Ystävä voisi kertoa, että hän oli ollut kovassa kiireessä tai ajatusten syövereissä eikä siksi ollut nähnyt häntä. Tällainen selitysmalli voisi olla mahdollinen sellaisissa näkymättömyyden kokemuksissa, joita jokainen meistä kohtaa. Toisaalta pitkään jatkuneessa tilanteessa on luonnollista, että yksilö kokee kontrollin puutetta, selittää näkymättömyyttä sisäisillä tekijöillä tai ajattelee tilanteen olevan pysyvä. Tämä selittää myös osaltaan sitä, minkä takia hetkellinen näkymättömyyden kokemus ei ole yksilölle niin vahingollinen. Näissä tilanteissa luodut attribuutiot ovat erilaisia kuin silloin, jos näkymättömyys on systemaattisempaa. Tällöin selitysmallit ovat itseä enemmän satuttavia, mikä heikentää pitkällä aikavälillä yksilön hyvinvointia.

10.4 Näkymättömyyden seuraukset

Lyhyen ja pitkän aikavälin seuraukset ovat tulkinnallisia, sillä näiden välillä oli huomattavasti yhtäläisiä piirteitä, kuten mielenterveyden vaikeudet, tunnereaktiot, vaikutukset toisiin ihmisiin sekä itsetuntoon. Rajan veto ei ole siis selkeä sen suhteen, mikä oli määriteltävissä lyhyen ajan seuraukseksi ja mikä pitkän. Tutkimusta tehdessä rajasin vastaukset kyselyssä esitetyn kysymyksen mukaan, ja luotin siihen, että vastaajat olivat kuvailleet kussakin eri aikavälin seurauksia. Vastausten sisällöstä oli kuitenkin mahdotonta hahmottaa aikajännettä, jonka sisällä esimerkiksi lyhyen aikavälin seuraukset olivat ilmenneet. Tämän takia jouduin tekemään tutkijana radikaalin päätöksen ja hyväksymään kaikki kyseiseen kysymykseen tulleet vastaukset tietämättä, miten nopeasti näkymättömyyden seuraukset olivat lopulta esiintyneet. Tästä saattoi johtua erot tulosten sekä teoreettisen viitekehyksen välillä (esim. Williams 2002). Kyselyn rakenteesta johtuen näkymättömyyttä edelleen kokevat eivät saaneet vastata pitkää aikaväliä koskeviin kysymyksiin. Tämä on voinut aiheuttaa sen, että nämä vastaajat olivat kertoneet myös pitkäaikaisia vaikutuksia siinä kysymyksessä, jonka olen laskenut lyhyttä aikaväliä koskevaksi kysymykseksi.

Seurauksia tarkastellessa oli myös mahdotonta tietää, olivatko seuraukset niin sanotusti primaari- vai sekundaariseurauksia. Tällä tarkoitan sitä, etten voinut tietää, oliko esimerkiksi heikko itsetunto johtanut ongelmiin sosiaalisessa vuorovaikutuksessa tai päinvastoin. En voinut tietää myöskään, oliko esimerkiksi joku lyhyen aikavälin seuraus johtanut pitkänaikavälin seuraukseen. Tutkimuksessa ei voitu poissulkea myöskään sitä mahdollisuutta, että elämän muut tapahtumat olivat voineet vaikuttaa seurausten syntyyn. Esimerkiksi vaikeat kotiolosuhteet tai kiusaaminen oli voinut vaikuttaa siihen, että yksilö koki masennukseen viittaavia oireita. Näiden takia on mahdotonta luoda minkäänlaista kausaalista oletusta näkymättömyyden ja sen seurausten välillä. Toisaalta tutkimuksen tuloksen kannalta ei ole merkittävää tietää sitä, onko jokin seurauksista sekundaarinen, eli toisen seurauksen aiheuttamaa. Tuloksissa tärkeintä on saada laaja kuva siitä, mitä kaikkea näkymättömyyden kokemuksesta voi seurata, jolloin myös sekundaariseuraukset antavat arvokasta tietoa.

10.4.1 Lyhyen aikavälin seuraukset

Lyhyen aikavälin seurauksista selkeästi eniten mainintoja saivat erilaiset tunnereaktiot. Suru, ahdistus, häpeä, ulkopuolisuus, kelpaamattomuus ja yksinäisyys olivat monen vastaajan näkymättömyyden kokemukseen liittyneitä tunteita. Tästä voi päätellä, että kokemus todella oli monelle negatiivinen ja aiheutti kokemuksen ulkopuolisuudesta. Tämä tukee aiempia tutkimustuloksia, joissa näkymättömyyden on nähty aiheuttavan heikentynyttä mielialaa, vihaa, loukkaantuneisuutta ja kokemusta vääränlaisuudesta (Nida & Saylor 2017, 197; Williams 2002, 41–47, 61, 64; Zwolinski 2012.)

Toisaalta vastauksissa ilmeni myös se, että jotkin vastaajista kokivat näkymättömyyden positiivisena tilana, jota ei ole havaittu aiemmista tutkimuksista. Kyselyn tunnepatteriston tunnetiloista koettiin negatiivisten tunteiden ohella myös rauhaa (21 vastaajaa), levollisuutta (17 vastaajaa), onnellisuutta (7 vastaajaa) ja iloa (5 vastaajaa). Teoreettisen tiedon mukaan näkymättömyyden on nähty olevan ennen kaikkea negatiivissävytteinen tunnetila (Williams 2002, ix), mutta selkeästi poikkeuksiakin oli. Voidaan pohtia, minkä takia kokemus oli mieluisa ja kyseisiä tunteita tuottava. Oliko näkymättömyys tapa suojaautua joltain pahemmalta? Tuottiko näkymättömyys mieluisia kokemuksia erityisesti yksinviihtyjille (ks. 7.4 Yksinviihtyjät), jotka eivät halunneet olla vuorovaikutuksessa

toisiin ihmisiin? Näiden tulosten valossa on oleellista kysyä näkymättömyyttä kokevalta oppilaalta hänen kokemuksistaan, sillä jos kokemus todella on positiivinen, ei tähän ole silloin tarvetta puuttua samalla tapaa kuin negatiivisena koettuun näkymättömyyteen. Minua olisi kiinnostanut tietää, keille kokemus oli miellyttävä, iloa ja onnellisuutta herättävä, ja minkä takia. Tähän tutkimus ei kuitenkaan antanut vastausta.

On mahdollista, että yksilö oli saattanut myös kieltää tarpeensa sosiaaliselle vuorovaikutukselle, jolloin hän ajatteli defenssin omaisesti haluavansa olla näkymätön, jolloin ulkopuolisuus oli omaehtoista ja omassa kontrollissa. Toisaalta on mahdollista, että yksilön tarve vuorovaikutukselle tai kuulumiselle oli muita vähäisempi, jolloin ulkopuolella oleminen ei ollut uhka omille tarpeille (Williams 2002, 59–64).

Vastauksien perusteella voisi ajatella ostrakismin olevan yksi kiusaamisen muoto, jos se on tahallista, toistuvaa ja sen tarkoituksena on satuttaa toista. Tahaton tai satunnainen ostrakismi olisi taas kiusaamisesta erillinen ilmiö. Toisaalta ostrakismi on erotettu kiusaamisesta, sillä ne ovat erillisiä ilmiöitä, ja kiusaamista voi tapahtua muillakin keinoin kuin jättämällä ulos (Juvonen & Graham 2014). Kiusaaminen on nähty aina pahantahtoisena, mitä taas ostrakismi ei aina ole (Syrjämäki ym. 2017, 378). Toisaalta Saylorin ja kumppaneiden (2012) kiusaamisen ja ostrakismin seulonta-asteikko (Bullying and Ostracism Screening Scale) määrittelee myös ostrakismin kiusaamisen muodoksi. Ajatus ostrakismista kiusaamisen muotona tukee joidenkin vastaajien kokemuksia, mutta ei kaikkien. Selkeää rajanvetoa ei siis ole olemassa, vaan sen voisi ajatella olevan kiinni yksilöstä itsestään ja miten hän sen määrittelee. Näkymättömyyden kokemukseen liittyy selkeästi kiusaaminen, vaikka näiden kahden käsitteen välistä suhdetta onkin vaikea määritellä. Kiusaamistilanteita ratkoessa olisi tärkeä huomioida myös näkymättömyyden ulottuvuus ja sen satuttavuus – oli sen suhde teoriatasolla kiusaamiseen mikä tahansa.

Heikko itsetunto, kiusaaminen ja syrjintä olivat syitä, joiden takia vastaajat kokivat näkymättömyytensä alkaneen. Tulosten perusteella voisi olettaa, että aluksi lievät ongelmat ja ilmiöt, eli näkymättömyyden alkusyyt, olivat äärimmäistyneet näkymättömyyden kokemuksen aikana tai sen jälkeen, sillä samat teemat toistuivat myös näkymättömyyden seurauksia tarkastellessa. Itsetunto on entistä heikompi. Yksinäinen on entistä yksinäisempi. Tämä on yksi mahdollisuus, mutta validien johtopäätöksen vetäminen aineiston pohjalta ei ole mahdollista. Mikäli tämä oletamus kuitenkin pitäisi paikkansa, ongelmien lisääntyminen tai kasvaminen näkymättömyyden myötä olisi

huolestuttavaa. Silloin jo heikoilla kantimilla olevat yksilöt joutuisivat entistäkin heikommalle. Tätä ajatusta tukee aiemmin tehdyt tutkimukset, joiden mukaan yksinäisyyttä aiemmin kokeneet ja yksilöt, joilla oli muita heikompi itsetunto, reagoivat muita voimakkaammin ostrakismin kokemukseen (Onoda ym. 2010; Wesselmann ym. 2012) ja toisaalta selektiivinen muisti vaikuttaa siihen, ettei positiivisia kokemuksia vuorovaikutuksesta rekisteröidä (Wölfer & Scheithauer 2013). Nämä ajatusvääristymät aiheuttavat jo heikon itsetunnon heikentymistä tai yksinäisen yksinäistymistä. On siis mahdollista, että he, jotka kokivat yksinäisyyden ja heikon itsetunnon näkymättömyyden seurauksena, ovat kokeneet sitä jo aiemminkin esimerkiksi näkymättömyyden alkaessa.

Osa vastaajista alkoi näkymättömyyden kokemuksen seurauksena vältellä omaehtoisesti sosiaalisia tilanteita, jotta he eivät kokisi itseään näkymättömäksi, tai vetäytymään tilanteesta, jos kokivat sen uhkaavana. Näkymättömyys johti useiden vastaajien kohdalla joko vetäytymiseen taikka pakenemiseen, joiden on nähty olevan yleisiä tapoja reagoida ulossulkemiseen (Williams 2002; Williams 2007, 438–442). Näissä vastauksissa näkymättömyyden voi nähdä uhkaavan kuulumisen ja mielekkään olemassaolon tarvetta, joka ihmisellä on ostrakismin mallin mukaisesti (Williams 2002, 59–64). Toiset vastaajista reagoivat näkymättömyyden kokemukseen vastakkaisella reaktiolla, eli huomion hakemisella. Kyse ei ollut aggressiivisesta tai äärimmäisestä käyttäytymisestä, mutta he mainitsivat tarvinneensa huomiota toisilta ihmisiltä korostuneen paljon. Vastaajilla oli esiintynyt myös toisten ihmisten miellyttämistä (Williams 2002), jolla he olivat pyrkineet korjaamaan suhteensa toisiin ihmisiin. Miellyttäminenkin oli saattanut joidenkin vastaajien kohdalla johtaa siihen, että he olivat ajautuneet epäedullisiin ihmissuhteisiin vain saadakseen olla näkyvä. Toisaalta vastaajat olivat usein väsyneet jatkuvaan yrittämiseen, minkä jälkeen he eivät olleet yrittäneet muuttaa tilannettaan tai asemaansa mitenkään. Yrittäminen oli ollut tuloksetonta.

Kuulumisen tarpeen täyttämiseksi jotkin vastaajista olivat valmiit tekemään mitä vain, mikä vaikuttaa äärimmäiseltä, mutta toisaalta se on äärimmäinen reaktio äärimmäiseen tilanteeseen. Ulkopuolisuuden on nähty aiemmissa tutkimuksissa johtaneen äärimmäisiin tekoihin (Williams 2007, 427), ja esimerkiksi useiden kouluampumisten taustalla on nähty olevan kokemus näkymättömyydestä (Leary ym. 2003). Äärimmäiseen tekoon saatettiin turvautua, elleivät muut keinot tuottaneet tulosta. Esimerkiksi Kuopion koulusurman tekijä kertoi kuulustelussa poliisille toivoneensa, että joku olisi huomannut hänen todellisen tilansa. Koulusurmaaja kertoi, että hän ei voinut hyvin ja koki elämänsä

menneen pieleen, vaikka väittikin kaikille voivansa hyvin. (Rimpiläinen, 2020.) On mahdollista, että hänkin jäi vaille huomiota, jota jokainen ihminen tarvitsee eikä ollut osannut hakea apua riittävän aikaisin tai aiemmat yritykset saada huomiota eivät olleet tuottaneet tulosta. Ostrakismin mallin (Williams 2002) perusteella voisi ajatella, että Kuopion koulusurmaajan kokemus merkityksellisestä olemassaolosta tai kuulumisesta oli uhattuna, mikä johti toiveeseen huomiosta ja toimintaan, jonka lopputuloksena oli lopulta näkyvyys.

Koska näkymättömyyden kokemukset liittyivät nimenomaan kouluun, oli ymmärrettävää, että se vaikutti joidenkin vastaajien kohdalla myös koulunkäyntiin. Tutkimuksen tulos tukee aiempia tutkimuksia, joissa on todettu ostrakismin aiheuttavan heikompa koulusuoriutumista. Tätä on selitetty oppilaiden haluttomuutena osallistua luokan toimintaan tai välttelyä (Buhs ym. 2006). Näitä mainintoja oli kuitenkin suhteessa vähän, mikä viestii siitä, että monikaan ei oireillut koulussa taikka koulumenestyksen kautta.

Lapset ja nuoret ovat aikuisia herkempiä reagoimaan, jos eivät saa vertaisten hyväksyntää (Kloep 1999). Ongelmat koulunkäynnissä eivät siis läheskään aina ole oppilaan ominaisuuksista tai oppimisvaikeuksista kiinni, vaan oppilas reagoi herkästi ympäröiviin tilanteisiin ja siihen, jos hänet on jätetty ulkopuolelle. Koulu on kuitenkin paikka, jossa lapset ja nuoret viettävät suuren osan päivästä, ja jos ei tule hyväksytyksi vertaisten joukossa, niin vaikuttaa se väijäämättä koulussa viihtymiseen ja sitä kautta myös oppimiseen.

Vastaajat kertoivat kokeneensa erilaisia fyysisiä reaktioita liittyen näkymättömyyden kokemukseen. Tätä tukee aiemmat tutkimukset, joissa on todettu esimerkiksi vaikutukset verenpaineeseen (Blascovich & Tomaka, 1996; Stroud ym. 2002), aivojen kipuun reagoivien alueiden aktivoitumiseen (Eisenberg ym. 2003) sekä esimerkiksi kortisolien määrän lisääntymiseen veressä (Stroud ym. 2002). Nämä muutokset olivat osana vastaajien kokemia fyysisiä reaktioita, joita kuvattiin esimerkiksi ”kivenä vatsassa”, kohonneena sykkeenä tai muina kehollisina reaktioina. Tämä ilmentää sitä, etteivät reaktiot olleet pelkästään psykologisia, mielen sisällä tapahtuvia, vaan voivat ilmetä erilaisina fyysisinä reaktioina. On mahdollista, ettei esiintyneitä fyysisiä oireita ole osattu yhdistää näkymättömyyteen, vaan esimerkiksi pääkivun saattoi yhdistää muihin somaattisiin syihin. Vastaajat eivät olleet välttämättä osanneet kiinnittää näihin niin

paljoa huomiota kuin psyykkiseen puoleen, jolloin tutkimuksessa ei välttämättä saatu tietää fyysisten reaktioiden todellista määrää.

10.4.2 Pitkän aikavälin seuraukset

Pitkän aikavälin tuloksista oli havaittavissa, miten vaikea kokemus oli joidenkin kohdalla kääntynyt vahvuudeksi. Koen tutkimustuloksen yllättävänä, sillä samankaltaisia tutkimustuloksia ei ole ennen saatu. Aiemmat tutkimustulokset (esim. Ren ym. 2017, 22; Williams 2007, 443) ovat pitkälti negatiivispainotteisia ja ne korostavat näkymättömyyden aiheuttamaa taakkaa. On kuitenkin huomioitava se, että kokemuksen kääntäminen vahvuudeksi on mahdollista vain silloin, jos yksilö on päässyt näkymättömyyden kokemuksestaan eroon. Lisäksi vahvuuden muodostuminen vaatii yksilöltä voimavaroja, resilienssiä sekä resursseja itsetutkiskeluun ja kokemusten työstämiseen. Näissä tapauksissa näkymättömyys on yksilölle voimavara ja itseä kehittänyt kokemus.

Vahvuuksista puhuttaessa tulisi muistaa, ettei läheskään kaikki onnistu kääntämään kokemusta vahvuudeksi. Suurelle osalle näkymättömyyden kokemukset olivat aiheuttaneet vaikeuksia. Vastaajat kokivat itsetuntonsa heikkona. Aiempien tutkimusten mukaan ulossulkemista kokeneet uskovat ihmisarvonsa olevan muita alhaisempi ja kokevat itsensä taakaksi muille (Allan & Badcock 2003; Bastian & Haslam 2010). Jos ihminen kokee itsensä alituisesti muita huonommaksi tai heikommaksi, ovat elämän mahdollisuudetkin rajatumpia. Tällöin hän ei usko suoriutuvansa elämän eteen tuomista haasteista. Kuten tässä, myös aiemmissa tutkimuksissa (Leary 1999) on havaittavissa, miten arvottomuuden kokeminen johtaa usein muihin negatiivisiin kokemuksiin.

Luokittelin taidon olla itsenäinen vahvuudeksi, mutta lopulta olen jäänyt pohtimaan, onko se vahvuutta. Ostrakismin mallin (Williams 2002) mukaisesti ihmisen yksi perustarpeista on kuuluminen toisiin ihmisiin. Ihmiset kuitenkin lähtökohtaisesti tarvitsevat toisiaan, niin voiko liiallinen ajattelu omasta itsenäisyydestään olla jopa vahingollista. Nimesin tämän kuitenkin vahvuudeksi, sillä vastaajat kokivat sen sellaisena ja sitä se on varmasti ollutkin heidän kohdallaan. Itse tutkijana kuitenkin pysähdyin miettimään, onko yksilölle vahingollista ajatella, että aina tulisi pärjätä yksin. Saako tällöin tarvita toista? Toisaalta näkymättömyyttä kokeneille se oli ollut keino vakauttaa oma tilanne. Tällöin ulkoiset

olosuhteet ovat hetkauttaneet yksilön elämää aiempaa vähemmän. Tämän takia piirre on kuitenkin luokiteltavissa vahvuudeksi. Aiemmissa tutkimuksissa ei ole esiintynyt positiivisia kokemuksia samalla tavalla kuin tämän tutkimuksen tuloksissa.

Joidenkin vastaajien elämään näkymättömyys oli vaikuttanut niin voimakkaasti, että heidän elämänsä eteneminen oli takkuavaa. Heidän kohdallaan oli huomattavissa, miten ongelmia oli kasautunut muita enemmän. Syrjäytyminen ja yhteiskunnan ulkopuolelle jääminen saattoi johtua vaikeasta mielenterveyden vaikeudesta, jonka takia he olivat jättäneet opiskelut kesken tai irtisanoutuneet jaksamattomuuden takia työpaikalta. Mielenterveyden vaikeudet olivat itsessään vaikeus, mutta sen lisäksi esimerkiksi yksinäisyyden kokeminen oli voinut vaikuttaa siihen, että yksilö oli saattanut syrjäytyä yhteiskunnasta. Ongelmien vyyhti tuntui kasvaneen heillä jatkuvasti. Syrjäytyneellä ei ollut välttämättä tukiverkosta tai halua hakea apua, jolloin ongelmat myös kasvoivat ja suurentuivat. Pahimmillaan elämä saattoi ajautua pisteeseen, jossa itsemurha nähtiin vaihtoehtona. Ongelmiin tulisi siis voida puuttua ennen kuin tilanne ajautuu niin vaikeaan pisteeseen, ettei apua enää haluta tai osata vastaanottaa ja itsemurha nähdään vaihtoehtona. (ks. Määttä & Keskitalo 2014, 197).

Pitkän aikavälin seurauksissa oli havaittavissa selkeää laskua erilaisten tunteiden ja mielialojen saamien mainintojen määrän suhteen. Lyhyen aikavälin seurauksena mainittiin 188 tunnereaktiota, kun sama määrä pidemmän aikavälin seurauksissa oli vain 48. Tunteiden merkitys laski 74 prosentilla lyhyestä pitkän aikavälin seurauksiin. Erilaisten tunteiden skaala oli myös suurempi lyhyen aikavälin seurauksissa. Tätä selittää varmasti aikajänne, jolloin näkymättömyys aiheuttaa enemmän ja erilaisia tunnereaktioita sillä hetkellä, kun näkymättömyyttä koetaan. Pitkää aikaväliä tarkastellessa koetut tunteet liittyivät usein tunteisiin, jotka heräsivät näkymättömyyden hetkiä muistella. Toisaalta mainitut tunteet saattoivat olla yhteydessä mielialaan, jonka miellän tässä pidempiaikaiseksi tilaksi kuin tunteet. Tutkijana en kuitenkaan voi erotella tunteita mielialasta tietämättä tarkemmin vastaajien kokemuksia. Pitkällä aikavälillä ei ole aiemmissa tutkimuksissa havaittu tunnereaktioita, vaan ennemminkin masentuneisuutta, joka on toki yhteydessä mielialaan (Zardo 2004).

Sosiaalinen vetäytyminen saattoi johtua siitä, että yksilö koki, etteivät hänen sosiaaliset taitonsa olleet riittäviä. Näkymättömyys ja kontaktien vähyys oli vaikuttanut siihen, että sosiaalisten taitojen taso oli heikentynyt koko ajan suhteessa toisiin saman ikäisiin.

Vastaajat kokivat myös vahvoja pelkoreaktioita toisten ihmisten läheisyydessä, ja vastauksista ilmeni, miten ihmissuhteet koettiin turvattomina ja luottamuksen synty oli vienyt aikaa. Aiempien tutkimusten mukaan, näkymättömyyttä kokeneet ovat herkempiä havaitsemaan myös tulevaisuudessa sosiaalisia uhkia (Williams 2007, 442; Williams & Nida 2011, 73; Wölfer & Scheithauer 2013). Tällöin positiiviset kokemukset voivat myös jäädä huomaamatta, kun keskittyminen on uhkien havainnoinnissa. Pohdin kuitenkin sitä, miten paljon yksilöiden kokemukseen vaikutti se, että länsimaisessa kulttuurissa ihannoidaan sosiaalisia ekstrovertejä eikä arvosteta aikaa itsekseen (Keltikangas-Järvinen 2004, 245–247.) Olisivatko välttelyyn taipuvaiset ihmiset olleet tyytyväisempiä itseensä ja tilanteeseensa, jos yhteiskunta ei pitäisi sosiaalista elämäntapaa niin suuressa arvossa? Keltikangas-Järvisen (2004, 245–247) mukaan näin todella on, sillä kollektiivisissa kulttuureissa lasta kannustetaan sosiaalisesti varautuneeseen käytökseen.

Näkymättömyys aiheutti myös erinäisiä ongelmia vuorovaikutuksessa toisiin ihmisiin. Vastaajilla esiintyi voimakasta pelkoa siitä, että jäisivät taas ulkopuolelle ja joutuisivat käymään saman kokemuksen läpi uudelleen eri elämänvaiheessa. Nämä vastaajat kuvasivat takertuvansa ihmisiin, jolle he kokivat olevansa näkyviä ja samanaikaisesti kokivat pelkoa hylätyksi tulemisesta. He unohtivat oman hyvinvointinsa merkityksen ja tärkeimmäksi asiaksi muodostui se, että tulivat nähdyksi. Vastaajat kuvasivat, että olivat tyytyneet huonoon kohteluun, sillä joko he eivät tienneet paremmasta tai ajattelivat, että nähdyksi tuleminen olisi lopulta tärkeämpää. Mieluummin huonossa parisuhteessa ja näkyvä kuin yksin ja näkymätön. Toisaalta tähän saattoi liittyä heikko itsetunto, jolloin he eivät välttämättä osanneet vaatia itselleen parempaa tai ajattelivat olevansa huonon kohtelun arvoisia. Tästä voidaan päätellä, että näkymättömyyttä kokeneilla on muita suurempi riski joutua väkivallan eri muotojen kohteeksi tai muutoin epäsuotuisiin vuorovaikutustilanteisiin.

Vastaavasti toiset kyselyyn vastanneista kokivat, että eivät osanneet luottaa muiden tapaan toisiin ihmisiin. Luottamus tuli jollain tavalla ansaita. Epäluuloisuus teki elämisestä toisten ihmisten kanssa haastavaa, mutta useat vastaajista kokivat siitä huolimatta oman lähipiirinsä ja luotetut ihmiset riittävänä tukiverkostona itselle. Tässäkin yhteydessä on mahdollista havaita, miten yhteiskunnan ideaali sosiaalisuudesta ja isosta lähipiiristä (Keltikangas-Järvinen 2004, 245–247), tekee luottamuspuolan ongelmalliseksi. On kuitenkin mahdollista, että pienen tukiverkoston omaavat ihmiset ovat yhtä tyytyväisiä sosiaalisiin suhteisiinsa kuin laajemman tukiverkoston omaavat. Esimerkiksi

avioliitto saattaa suojata näkymättömyyden kokemukselta muissa ympäristöissä, sillä yksilön tarpeet tulevat tyydytetyiksi toisaalla. (Eck ym. 2017; Yaakobi 2018). Yksikin merkityksellinen ihmissuhde voi riittää siihen, että ihminen voi välttyä näkymättömyyden kokemuksen vaikeiltakin seurauksilta (Sandstrom ym. 2017). Yksilön hyvinvoinnin kannalta on merkityksellistä, jos edes yhdessä läheisessä vuorovaikutussuhteessa tulee nähdyksi, kuulluksi ja tarpeet täytetyiksi.

Vastaajat kuvasivat kehittyneensä taitaviksi havainnoimaan ulossulkemista, mitä tukevat myös aiemmat tutkimukset (Williams 2007, 442; Williams & Nida 2011, 73). Heikko itsetunto saattoi altistaa myös voimakkaammalle reaktiolle (Onoda ym. 2010; Wesselmann ym. 2012). Vastaajat olivat oppineet tulkitsemaan herkästi toisten eleitä, sillä tämä tapa oli voinut olla ainoa keino saada tietoa toisilta, jos heihin ei oltu kiinnitetty huomiota tai heille ei oltu puhuttu. Jotkin vastaajien luomat tulkinnat olivat varmasti olleet oikeita ja päteviä, mutta tietenkin joukkoon mahtui myös hetkittäin ylitulkittuja tai vääristyneitä päätelmiä. Jos asiaa miettii evoluution näkökulmasta, niin yksilön kannalta on varmasti parempi vaihtoehto varautua mahdolliseen uhkaan kuin joutua yllätetyksi. Yksilö tulkitsee tilanteet mieluummin uhkana kuin ottaa riskin ja jäisi taas muiden ulkopuolelle. Tulkinnat ovat saattaneet olla joissain tilanteissa ainoa totuus pohja yksilölle. Jos vertaiset eivät kommunikoi esimerkiksi verbaalisesti tietyn oppilaan kanssa, erilaiset tulkinnat ovat oppilaan ainoa keino saada tietoa ympäristöstään. Tämän voi siis nähdä tarpeellisena keinona, josta on tullut näkyvyyden kokemuksen kautta tarpeeton. Koska näkymättömyyttä kokeneet ovat tottuneet tekemään tulkintoja, saatetaan niitä tehdä vielä senkin jälkeen, kun yksilö on näkyvä. Tällöin tulkinnat eivät välttämättä palvele yksilöä samalla tavalla kuin aiemmin.

10.5 Oppilaista näkyviä koulun arjessa

Tutkimustulokset tuovat esille näkymättömien oppilaiden kokemuksia koulumaailmasta ja seurauksista myöhempään elämään. Jotta tutkimustulokset eivät jäisi arjesta irralliseksi, pyrin tässä luvussa tuomaan tutkimustulokset lähemmäksi koulun arkea ennen kaikkea ennaltaehkäisevän näkökulman kautta. Mitä voimme tehdä, jotta luokkiemme pulpeteissa ei istuisi ainuttakaan näkymätöntä Ninniä?

Kohtaaminen on kaiken ytimessä, mutta vastaajien kokemukset antoivat osviittaa siitä, että muutakin on tehtävissä. Näkymättömyys poistuu kohtaamisella, mutta jotta oppilaat kohtaisivat toinen toisensa, tulisi purkaa erilaisia vyyhtejä, joita näkymättömyyden takana on. Tutustuminen vastaajien kokemuksiin antoi minulle paljon tietoa siitä, minkä takia näkymättömiksi joudutaan, miten näkymättömyyttä selitetään ja mitä seurauksia näkymättömyydestä on sitä kokeneille lapsille ja nuorille. Näiden avulla pääsin kiinni myös siihen, miten näkymättömyyden kokemusta voisi ehkäistä.

Koen merkitykselliseksi asioiden sanallistamisen koulun arjessa. Puhumalla erilaisuudesta ja poikkeavuudesta voitaisiin purkaa yksilöön kohdistuvia stigmoja tai ennakkoluuloja, jotka saattaisivat johtaa siihen, että yksilö jäisi muiden ulkopuolelle. Lasten ja nuorten keskuudessa samanlaisuus on tärkeää (Barner-Barry 1986; Dixon 2007, 23; Juvonen & Gross 2005), mutta keskustelu tulisi kääntää siihen, miten erilaisuus on rikkaus eikä uhka. Oppilaiden muuttamisen sijaan tulisi luokkayhteisössä opetella ymmärtämään erilaisia ihmisiä ja hyväksymään kaikki sellaisena kuin ovat. Kaikkien oppilaiden tulisi mahtua muottiin omina itsenään. Koulun tulisi opettaa oppilaille toisen kohtaamisen taito, jotta he voisivat myös myöhemmässä elämässä tulla erilaisten ihmisten kanssa toimeen. Tärkeään avainasemaan nouseekin keskustelu lasten ja nuorten kanssa, jotta he oppivat hyväksymään erilaisuudet ja voisivat välttyä ennakkoluuloilta. Jos erilaisuudesta puhutaan, vähenee todennäköisyys sille, että erilaisuutta pidetään uhkaavana tai pelottavana. Usein, jos asioista tietää enemmän, vähenee myös erilaisuuteen liittyvät ennakkoluulot ja pelot. Lapset ja nuoret tulisi kasvattaa suvaitsemaan erilaisia, eri näköisiä ja erilaisista taustoista tulevia lapsia ja nuoria. Näkymättömyys ja erilaisuuden vieroksuminen ei poistu sillä, että oppilaista muotoillaan samanlaisia.

Vastaajien kokemukset todensivat kuinka kulttuurissamme arvostetaan ulospäinsuuntautuneisuutta. Vastaajat kokivat itsensä huonoiksi, sillä he eivät kyenneet olemaan samalla tavalla vuorovaikutuksessa kuten muut. Tulisikin huomioida se, miten yksilöt ja heidän temperamenttinsa ovat keskenään erilaisia eikä ujous, hiljaisuus tai kiltteys tee kenestäkään huonompaa tai vähempi arvoista ihmistä. Niin kauan, kun yksilö kokee olonsa mielekkääksi yksinollessaan, jopa näkymättömänä, ei häntä tulisi pakottaa muiden seuraan. Siitä tulee ongelma vasta sitten, kun ulkopuolisuus ja näkymättömyys aiheuttavat subjektiivista kärsimystä. Sosiaalisuutta korostavassa yhteiskunnassa tulisi siis muistaa, ettei jokainen yksinoleva koe itseään näkymättömäksi, vaan hän voi olla

tyytyväinen tilanteeseen. Tämä ei poista sitä tosiasiaa, että moni oppilas kaipaa ikätoveriensa seuraa ja kokee näkymättömyyttä, mikäli heitä ei huomioida.

Vastaajien kokemukset osoittivat myös sen, että lapset ja nuoret tarvitsevat apua sosiaalisiin suhteisiinsa, vaikka heidän voi usein ajatella pärjäävän niissä jo kouluikäisenä mallikkaasti. Jotkut tarvitsisivat tukea sosiaalisten taitojen oppimiseen, sillä näkymättömänä sosiaaliset taidot jäävät aina yhä kauemmas vertaisista. Vuorovaikutustaitoja tulisi harjoitella mahdollisimman varhaisessa vaiheessa, mikä tukisi samalla ystävyysuhteiden muodostumista. Ystävyysuhteiden kautta sosiaaliset taidot kehittyisivät entisestään, mutta jos lapsi jää jo varhaiskasvatuksessa tai esiopetuksessa ystävyysuhteiden ulkopuolelle, tasoerot kasvavat koko ajan vertaisiin. Toiset lapset ja nuoret tarvitsevat tukea vertaissuhteisiin ja niiden ylläpitämiseksi muita enemmän erityisesti konflikti- tai koulusiirtymätilanteissa. Erilaisissa taitekohdissa näkymättömyyden kokemuksen alkaminen oli yleistä. Tämän takia uusia luokkajakoja pohtiessa tulisi huomioida oppilaiden ystävyysuhteet tärkeänä tekijänä. Uuden luokan ryhmäytymiseen panostaminen on merkityksellistä, jotta kaikista oppilaista tulisi tasa-arvoisia ryhmän jäseniä.

Näkymättömyys esiintyy tiiviisti yhteydessä kiusaamiseen. Ulossulkeminen ja huomiotta jättäminen voivat siis olla kiusaamisen muoto tai sen lopputulema. Kiusaamiseen puututtaessa tulisi sanallisen ja fyysisen kiusaamisen lisäksi huomioida se, että kiusaaminen voi tapahtua myös jättämällä kohde huomiotta. Tämä on nähty joissain tutkimuksissa kiusaamistakin satuttavampana tekona (Benton 2011). Sanalliseen tai fyysiseen kiusaamiseen puuttumisessa on myös riski sille, että kiusaaminen muuttaa muotoaan niin, ettei tekijä jää kiinni. Tulisikin kiinnittää huomiota siihen, että kiusaamistapausta ratkottaessa tapahtuisi myös jälkiseurantoja, joiden avulla voidaan varmistaa se, että aiemmin kiusattu on päässyt muiden mukaan eikä ole nyt jätetty ulkopuolelle esimerkiksi keskusteluissa.

Ulossulkemisen keinot ovat niin hienovaraisia ja huomaamattomia, etteivät muut välttämättä havaitse niitä. Tällöin yksilön subjektiivinen kokemus on ainut perusta, ja tilanteeseen tulisi puuttua yhtä vakavasti kuin kiusaamiseen. Tilanteelle voi löytyä loogisia syitä: tekijä ei ole välttämättä ymmärtänyt, miten hänen eleitä tulkitaan, tai kohde saattaa olla herkkä havaitsemaan ulossulkemista. Tämän takia tilanne vaatii näkymättömyyden kokemuksen käsittelyä koulussa mahdollisimman objektiivisesti,

esimerkiksi opettajajohtoisesti. Avuksi ei riitä vain tekijän toiminnan muuttaminen tai epäminen. Näkymättömyyttä kokenut kaipaa usein apua ajatusvääristymien korjaamiseen, jotta vuorovaikutustilanteita ei nähtäisi enää niin suurena uhkana kuin aiemmin.

Monet koulut kampanjoivat kiusaamista vastaan, mutta yhtä tärkeää olisi välittää oppilaille viesti siitä, että kaikki tulisi ottaa mukaan eikä ketään saisi jättää ulkopuolelle näkymättömäksi. Usein kiusaaminen on helppo tunnistaa ulkoa päin ja siitä puhutaan koulumaailmassa. Todennäköisesti kaikilla on ymmärrys siitä, että ketään ei saisi lyödä tai haukkua. Tämä toiminta ymmärretään yhteisössä yleisellä tasolla vääräksi ja asiaksi, johon tulisi puuttua. Oppilaan voi olla kuitenkin vaikea tulla kertomaan siitä, että häntä ei huomioida, sillä kyseessä ei ole yhtä näkyvä prosessi kuin verbaalinen tai fyysinen väkivalta. Toiset ihmiset eivät myöskään välttämättä havaitse ulkopuolelle jättämistä samalla tavalla kuin muita väkivallan muotoja.

Vaikka onkin tärkeää, että lapsi tai nuori saisi kouluympäristöstä ystäviä, voi koulun ulkopuoliset suhteet tehdä näkymättömyyden kokemuksesta koulussa vähemmän satuttavan. Tärkeintä olisi, ettei lapsi kokisi näkymättömyyttä laajasti sekä kotona, koulussa että vapaa-ajalla. Yhdenkin ihmissuhteen on osoitettu helpottavan oloa ja vähentävän näkymättömyydestä seuranneita vaikeuksia (Sandstrom ym. 2017). Koska useat näkymättömyyttä kokevat omaksuvat herkästi näkymättömän roolin, siirtyy se usein myös kontekstista toiseen (Williams 2002, 55–56). Näkymättömyyteen puututtaessa tulisi huomioida lapsen elinympäristö laaja-alaisemmin ja pyrkiä luomaan lapselle tai nuorelle ympäristöjä, joissa hän tulee nähdä. Esimerkiksi Mannerheimin Lastensuojeluliitto kouluttaa vapaaehtoisia lapsille ja nuorille kavereiksi, joka voi joillekin lapsille ja nuorille olla ihmissuhde, jossa saa olla näkyvä turvallisessa ja hyväksyvässä ilmapiirissä. Toki olisi ideaalia luoda myös vertaissuhteita ja ylläpitää niitä, mutta kaveritoiminta voi auttaa laskemaan suojamuureja.

Vastauksissa oli nähtävissä ongelmien kumuloituminen, jossa ongelmat ja vaikeudet kasaantuvat tiettyjen yksilöiden harteille. Tämä näkyy siinä, että samat teemat toistuvat vastauksissa, vaikka tutkimuskysymys muuttuu. Tätä kausaalista suhdetta on kuitenkin mahdotonta määrittää. Alun ongelmat ovat saattaneet kasvaa näkymättömyyden seurauksena jopa niin voimakkaiksi, että yksilö saattaa harkita oman elämänsä

päättämistä. Sopiikin pohtia, moniko itsemurhan tehnyt henkilö koki näkymättömyyttä omassa elämässään? Olisiko koulu voinut toimia aikanaan toisin?

Kumuloituminen näkyy esimerkiksi siinä, että näkymättömyyden aiheuttama masennus saattaa johtaa siihen, että yksilö keskeyttää opinnot. Tämän seurauksena yksilön vähäisetkin ihmiskontaktit saattavat huveta olemattomiksi, mikä voi pahentaa sekä mielialaoiretta että sosiaalisiin tilanteisiin liittyviä pelkoja. Lopputuloksena voi olla hyvinkin huonosti voiva, syrjäytynyt nuori, jolla ei ole ympärillään tukiverkostoja eikä hän ole hakeutunut avun piiriin. Tämä esimerkki osoittaa sen, miten tärkeää ennaltaehkäisy tai varhainen puuttuminen on. Mitä pidempään näkymättömyyttä koetaan, sitä merkittävämmät seuraukset sillä on yksilön elämälle. Pienet ongelmat ovat helpompi ratkaista ennaltaehkäisevästi silloin, kun oppilas käy koulussa, jos toinen vaihtoehto on se, että ongelmien annetaan kasautua ja tilanteeseen puututtaisiin vasta sitten, kun yksilö on jo tipahtanut yhteiskunnan palveluiden ulkopuolelle.

Näkymättömyys on myös näkymätön ilmiö, josta puhutaan edelleen suhteellisen vähän. Keskustelun määrä näkyy kasvaneen eri medioissa, mutta siitä huolimatta koulussa puututaan herkästi vain sanalliseen tai fyysiseen kiusaamiseen. Tulisi kuitenkin huomioida se, miten näkymättömyys saattaa olla vieläkin vaikeampi kokemus kuin kiusaaminen (Williams & Zardo 2001, 42). Siihen voi olla myös vaikea hakea apua sen takia, että konkreettisesti kukaan ei ole tehnyt mitään. Ei ole näyttää mustelmaa tai rikkimenneitä tavaroita. Ei ole osoitusta haukkumiseen käytetyistä sanoista. Todisteita ei ole. Tämän takia puhe näkymättömyydestä kiusaamisen rinnalla on äärimmäisen tärkeää, jotta koulu yhteisössä voidaan kiusaamattomuuden rinnalla vaatia oppilailta ja toki myös koulun aikuisilta toisten kohtaamista ja mukaan ottamista.

Näkymättömyys on muutoinkin Suomessa vähän tutkittu aihe eikä siitä ole tietoa koulukontekstissa suomalaisessa koulujärjestelmässä. Kansainvälinen tutkimus on keskittynyt koulumaailman sijasta enemmän esimerkiksi työpaikalla esiintyvään näkymättömyyteen. Kouluterveyskyselyn tulokset antavat vain suuntaa-antavia tuloksia, mutta todellista tietoa näkymättömien oppilaiden määrästä tai kokemuksista on vähän jos ollenkaan. Tämä vaatii asian tutkimista tarkemmin, jotta myös näkymättömyyteen puuttuminen voisi olla tehokkaampaa. Lisäksi pelkään, että vallitseva pandemia etäopetusjaksoineen on lisännyt näkymättömyyttä kokevien määrää, sillä kohtaamisten määrä on voinut vähentyä tai niiden laatu muuttua.

Kuten mainitsin jo alussa, näkymättömyyden kokemuksen poistaminen ei ole kovin vaikeaa. Näkymättömät ihmiset tulevat näkyviksi, kun heidät kohtaa aidosti ja riittävän turvallisessa ilmapiirissä. Kohtaamisen ei tule olla aina suuria tekoja, vaan se voi rakentua pienistä eleistä – yksi hymy jollekin tuntemattomalle voi olla hänelle päivän tai jopa viikon ainut hymy. Yksi ele voi merkitä vastaanottajalle enemmän kuin tekijä voisi ikinä arvatakaan. Tärkeintä on osoittaa toiselle ihmiselle, tutulle tai tuntemattomalle, että näen sinut. Olet olemassa.

LÄHTEET

Ahdistuneisuushäiriöt. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin, Suomen Psykiatriyhdistys ry:n ja Suomen Nuorisopsykiatrisen yhdistyksen asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2019 (Luettu 11.9.2020.) Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi .

Alasuutari, P. 2011. Laadullinen tutkimus 2.0. 4. painos. Tampere: Vastapaino.

Allan, J. 1999. *Actively Seeking Inclusion: Pupils with Special Needs in Mainstream Schools*. Lontoo: Falmer Press.

Allen, N. B. & Badcock, P. B. T. 2003. The Social Risk Hypothesis of Depressed Mood: Evolutionary, Psychosocial, and Neurobiological Perspectives. *Psychological Bulletin* 129(6), 887–913.

Barner-Barry, C. 1986. Rob: Children's tacit use of peer ostracism to control aggressive behavior. *Ethology and Sociobiology* 7(3), 281–293.

Bastian, B. & Haslam, N. 2010. Excluded from humanity: The dehumanizing effects of social ostracism. *Journal of Experimental Social Psychology*, 46(1), 107–113.

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.

Baumeister, R. F., Dwall, C. N., Ciarocco, N. J. & Twenge, J. M. 2005. Social Exclusion Impairs Self-Regulation. *Journal of Personality and Social Psychology* 88(4), 589–604.

Benton, T. 2011. Sticks and stones may break my bones, but being left on my own is worse: An analysis of reported bullying at school within NFER attitude surveys. Slough: NFER.

Blascovich, J. & Tomaka, J. 1996. The biopsychosocial model of arousal regulation. *Advances in Experimental Social Psychology* 28. 1–51.

- Buelow, M. & Wirth, J. 2017. Decisions in the face of known risks: Ostracism increases risky decision-making. *Journal of Experimental Social Psychology* 69(C), 210–217.
- Buhs, E. S., Ladd, G. W. & Herald, S. L. 2006. Peer exclusion and victimization: Processes that mediate the relation between peer group rejection and children's classroom engagement and achievement? *Journal of Educational Psychology* 98(1), 1–13.
- Chen, Z., Williams, K.D., Fitness, J. & Newton, N.C. 2008. When Hurt Will Not Heal: Exploring the Capacity to Relive Social and Physical Pain. *Psychological Science* 19(8), 789–795.
- Depressio. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecimin ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim. Luettu 11.9.2020. Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi.
- Desteno, D., Valdesolo, P. & Bartlett, M. Y. 2006. Jealousy and the Threatened Self: Getting to the Heart of the Green-Eyed Monster. *Journal of Personality and Social Psychology* 91(4), 626–641.
- DeWall, C. N., Maner, J. K. & Rouby, D. A. 2009. Social exclusion and early-stage interpersonal perception: Selective attention to signs of acceptance. *Journal of Personality and Social Psychology* 96(4), 729–741.
- Dixon, R. 2007. Ostracism: One of the Many Causes of Bullying in Groups? *Journal of School Violence* 6(3), 3–26.
- Downey, G. & Feldman, S. I. 1996. Implications of Rejection Sensitivity for Intimate Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology* 70(6), 1327–1343.
- Downey, G., Mougios, V., Ayduk, O., London, B. & Shoda, Y. 2004. Rejection sensitivity and the defensive motivational system: insights from the startle response to rejection cues. *Psychological Science* 15(10), 668–673.
- Eck, J., Schoel, C. & Greifeneder, R. 2017. Belonging to a majority reduces the immediate need threat from ostracism in individuals with a high need to belong. *European Journal of Social Psychology* 47(3), 273–288.
- Eisenberger, N. I., Lieberman, M.D. & Williams, K. D. 2003. Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. *Science* 302(5643), 290–292.

- Eskola, J. & Suoranta, J. 1998. Johdatus laadulliseen tutkimukseen. 8. painos. Tampere: Vastapaino.
- Eskola, J. 2015. Laadullisen tutkimuksen juhannustaiat. Laadullisen aineiston analyysi vaihe vaiheelta. Teoksessa Valli, R. & Aaltola, J. (toim.) Ikkunoita tutkimusmetodeihin 2. 4. painos Jyväskylä: PS-kustannus. 185–206
- Franzoi, S. 2009. Social psychology. 5. painos. New York: McGraw-Hill.
- Gerber, J. & Wheeler, L. 2009. On being rejected a meta-analysis of experimental research on rejection. *Perspectives on Psychological Science* 4(5), 468–488.
- Gerber, J. & Williams, K. D. 2005. Ostracism: The making of the ignored and excluded mind. *Interaction Studies* 6(3), 359–374.
- Greifeneder R. & Rudert S. C. 2019. About flames and boogymen: Social norms affect individuals' construal of social exclusion. Teoksessa Rudert, S., Greifeneder, R., & Williams, K. (toim.) *Current directions in ostracism, social exclusion and rejection research*. New York: Routledge. 33–48
- Haikkola, L. & Kauppinen, E. 2020. Nuorten korona-ajan yksinäisyys ja näkemykset koronan vaikutuksista tulevaisuuteen. Nuorisotutkimusseura. <https://www.alli.fi/uutiset/nuoret-kokevat-ahdistusta-ja-saavat-voimaa-sosiaalisista-kontakteista-koronatilanteessa-0>, luettu 24.5.2021.
- Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P. & Sinivuori, E. 2012. 15.–17. painos. Tutki ja kirjoita. Helsinki: Tammi.
- Jin, E. & Josephs R. 2017. Acute and Chronic Physiological Consequences of Social Rejection. Teoksessa Williams, K. D. & Nida, S. A. (toim.) *Ostracism, exclusion, and rejection*. New York: Routledge, 91–104.
- Juvonen, J. & Graham, S. 2014. Bullying in schools: The power of bullies and the plight of victims. *Annual Review of Psychology* 65(1), 159–185.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2004. Temperamentti : ihmisen yksilöllisyys. Juva: WSOY.
- Kerr, N. & Levine, J. 2008. The Detection of Social Exclusion: Evolution and Beyond. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice* 12(1), 39–52.

- Kimel, S., Mischkowski, D., Kitayama, S. & Uchida, Y. 2017. Culture, Emotions, and the Cold Shoulder: Cultural Differences in the Anger and Sadness Response to Ostracism. *Journal of Cross-Cultural Psychology* 48(9), 1307–1319.
- Kloep, M. 1999. Love is all you need? Focusing on adolescents' life concerns from an ecological point of view. *Journal of Adolescence* 22(1), 49–63.
- Lauerma, H. 2017. Dissosiaatiohäiriöt. Teoksessa Lönnqvist, J., Henriksson, M., Marttunen, M., Partonen, T. (toim.). *Psykiatria*. 12. painos. Helsinki: Kustannus Oy Duodecim, 345–356.
- Leary, M. 1999. Making Sense of Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science* 8(1), 32–35.
- Leary, M. 2017. Motivational and Emotional Aspects of Interpersonal Rejection. Teoksessa: Williams, K. D. & Nida, S. A. (toim.) *Ostracism, exclusion, and rejection*. New York: Routledge, 56–70.
- Leary, M., Kowalski, R. M., Smith, L. & Phillips, S. 2003. Teasing, rejection, and violence: Case studies of the school shootings. *Aggressive Behavior* 29 (2), 202–214.
- Liu, C. 2019. Ostracism, Attributions, and Their Relationships With International Students' and Employees' Outcomes: The Moderating Effect of Perceived Harming Intent. *Journal of Occupational Health Psychology* 24(5), 556–571.
- Määttä A. & Keskitalo E. 2014: Ulkoringiltä sisärinkiin. Kumuloituneista ongelmista kärsivät nuoret aikuiset pirstaleisessa palvelujärjestelmässä. *Yhteiskuntapolitiikka* 79 (2), 197-207.
- Metsämuuronen, J. 2006. Laadullisen tutkimuksen käsikirja. Helsinki: International Methelp.
- Nezlek, J., Wesselmann, E., Wheeler, L. & Williams, K. D. 2012. Ostracism in Everyday Life. *Group Dynamics: Theory, Research, and Practice* 16(2), 91–104.
- Nida, S. & Saylor, C. Ostracism in Children and Adolescents. 2017. Teoksessa Williams, K. D. & Nida, S. A. (toim.) *Ostracism, exclusion, and rejection*. New York: Routledge, 192–206.

O'Brien, L., Major, B. & Simon, S. 2012. Why did you choose that person over me? Ingroup rejection and attributions to discrimination. *Journal of Experimental Social Psychology*, 48(6), 1225–1233.

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.

Patton, M. 2002. *Qualitative research & evaluation methods*. 3. painos. Kalifornia: Sage Publications.

Pelastakaa Lapset. 2020. Lapsen ääni 2020: Lasten näkemyksiä koronakeväästä. https://s3-eu-west-1.amazonaws.com/pelastakaalapset/main/2020/10/21163820/Lapsen-Aani-2020_raportti1_FI1.pdf, luettu 24.5.2021.

Pharo, H., Gross, J., Richardson, R. & Hayne, H. 2011. Age-related changes in the effect of ostracism. *Social Influence*, 6(1), 22–38.

Poon, K. & Teng, F. 2017. Feeling unrestricted by rules: Ostracism promotes aggressive responses. *Aggressive Behavior*, 43(6), 558–567.

Ren, D., Hales, A. & Williams K. D. 2017. Ostracism - Being ignored and excluded. Teoksessa Williams, K. D. & Nida, S. A. *Ostracism, exclusion, and rejection*. New York: Routledge, 20–38.

Repo, J., Poskiparta, E., Herkama, S. & Salmivalli C. 2020. Koululaisten koronakevät - tutkimuksen tulokset. Turun yliopisto 2020. <https://app.powerbi.com/view?r=eyJrIjoiNmM0MmNhODMtZjM4OS00OGY4LTg2YzUtYTZRiY2VhNTc3ZjdmliwidCI6ImY1OTJjYjVmLWI4YmMtNDFiOS05MDFmLTlhOTlhYjg0YWZhNiIsImMiOjh9>, luettu 24.5.2021.

Rimpiläinen, T. 2020. Kuopion koulusurman uhrin aviomies: "Elämäni on täysin romahtanut" – tekijä kertoi kuulustelussa, että hänelle tuli "tarve tappa". Yle 8.9.2020. <https://yle.fi/uutiset/3-11532868>, luettu 22.9.2020.

Saaranen-Kauppinen, A. & Puusniekka, A. 2006. *KvaliMOTV - Menetelmäopetuksen tietovaranto*. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoarkisto. <https://www.fsd.tuni.fi/menetelmaopetus/>, luettu 19.9.2020.

- Sacco, D., Wirth, J., Hugenberg, K., Chen, Z. & Williams, K. 2011. The world in black and white: Ostracism enhances the categorical perception of social information. *Journal of Experimental Social Psychology* 47(4), 836–842.
- Salvy, S, Bowker, J. C., Nitecki, L. A., Kluczynski, M. A., Germeroth L. J. & Roemmich J. N. 2011. Impact of simulated ostracism on overweight and normal-weight youths' motivation to eat and food intake. *Appetite* 56(1), 39–45.
- Sandstrom, M., Deutz, M., Lansu, T., Van Noorden, T., Karremans, J. & Cillessen, A. 2017. Unanimous versus partial rejection: How the number of excluders influences the impact of ostracism in children. *Aggressive Behavior* 43(2), 190–203.
- Sebastian, C., Viding, E., Williams, K. D. & Blakemore, S-J. 2010. Social brain development and the affective consequences of ostracism in adolescence. *Brain and Cognition* 72(1), 134–145.
- 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.
- Spoor, J. & Williams, K. D. 2007. The evolution of an ostracism detection system. Teoksessa J. P. Forgas, M. G. Haselton & W. von Hippel (toim.) *The Evolution of the Social Mind: Evolutionary Psychology and Social Cognition*. New York: Psychology Press, 279–292.
- Stillman, T. & Baumeister, R. 2009. Uncertainty, Belongingness, and Four Needs for Meaning. *Psychological Inquiry* 20(4), 249–251.
- Stroud, L. R., Tanofsky-Kraff, M., Wilfley, D. E. & Salovey, P. 2000. The Yale Interpersonal Stressor (YIPS): affective, physiological, and behavioral responses to a novel interpersonal rejection paradigm. *Annals of Behavioral Medicine* 22(3), 204–213.
- Syrjämäki A., Lyyra P. & Hietanen J. K. 2017. Yksin jääminen satuttaa – katsaus kokeelliseen ostrakismitutkimukseen. *Psykologia* 52(5), 376–390.
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2019. Kouluterveyskysely: <https://thl.fi/fi/web/lapset-nuoret-ja-perheet/tutkimustuloksia/kaikki-kouluterveyskyselyn-tulokset>, luettu 3.3.2020 ja 4.3.2020.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2019. Kouluterveyskysely: <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset>, luettu 30.9.2021

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Kouluterveyskysely. Aikasarja 2006–2019. https://sampon.thl.fi/pivot/prod/fi/ktk/ktk1trend/summary_trendit?alue_0=87869&mittarit_0=199594&mittarit_1=199937&mittarit_2=200202&sukupuoli_0=143993#, luettu 3.3.2020.

Timeo, S., Riva, P. & Paladino, M. P. 2019. Dealing with social exclusion – An analysis of psychological strategies. Teoksessa Rudert, S., Greifeneder, R. & Williams, K. (toim.) Current directions in ostracism, social exclusion and rejection research. New York: Routledge, 65–81.

Traumaperäinen stressihäiriö. Käypä hoito -suositus. Suomalaisen Lääkäriseuran Duodecim ja Suomen Psykiatriyhdistys ry:n ja Suomen Lastenpsykiatriyhdistys ry:n asettama työryhmä. Helsinki: Suomalainen Lääkäriseura Duodecim, 2020 (Luettu 11.9.2020.) Saatavilla internetissä: www.kaypahoito.fi

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Helsinki: Tammi.

Twyman, A., Saylor, F., Saia, M., Macias, A., Taylor, A. & Spratt, A. 2010. Bullying and Ostracism Experiences in Children with Special Health Care Needs. *Journal of Developmental & Behavioral Pediatrics* 31(1), 1–8.

Van Beest, I. & Williams, K. D. 2006. When inclusion costs and ostracism pays, ostracism still hurts. *Journal of Personality and Social Psychology* 91(5), 918–928.

Van Beest, I., Williams, K. D. & Van Dijk, E. 2011. Cyberbomb: Effects of being ostracized from a death game. *Group Processes & Intergroup Relations* 14(4), 581–596.

Weiner, B. 2010. Attribution theory. Teoksessa Peterson, P., Baker, E. & McGaw, B. (toim.) *International Encyclopedia of Education*. 3. painos. Oxford: Elsevier, 558–563.

Weiss, R. S. 1973. *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge: MIT Press.

Williams K. D., Hales A. H. & Michels C. 2019. Social ostracism as a factor motivating interest in extreme groups. Teoksessa Rudert, S., Greifeneder, R., & Williams, K. D.

- (toim.) Current directions in ostracism, social exclusion and rejection research. New York: Routledge, 18–31.
- Williams, K. D. & Nida, S. 2011. Ostracism: Consequences and Coping. *Current Directions in Psychological Science* 20(2), 71–75.
- Williams, K. D. & Sommer, K. L. 1997. Social Ostracism by Coworkers: Does Rejection Lead to Loafing or Compensation? *Personality and Social Psychology Bulletin* 23(7), 693–706.
- Williams, K. D. 2002. *Ostracism: The power of silence*. New York: Guilford Press.
- Williams, K. D. 2007. Ostracism. *Annual Review of Psychology* 58(1), 425–52.
- Williams, K.D., & Zadro, L. 2001. Ostracism: On being ignored,excluded and rejected. Teoksessa M.R. Leary (toim.) *Interpersonal rejection*. New York: Oxford University Press, 21–53.
- Wölfer, R. & Scheithauer, H. 2013. Ostracism in childhood and adolescence: Emotional, cognitive, and behavioral effects of social exclusion. *Social Influence* 8(4), 217–236.
- Yaakobi, E. 2018. Death thoughts mediate ostracism mood reduction: The moderating role of marital status. *Motivation and Emotion* 42(4), 576–585.
- Zadro L. 2004. *Ostracism: Empirical studies inspired by real-world experiences of silence and exclusion*. University New South Wales, Australia. Väitöskirja.
- Zambo, D. & Davidson, C. 2013. Ostracism and Adolescents With Learning and Behavioral Disabilities: Preventing and Lessening Its Effects. *Intervention in School and Clinic* 48(3), 178–183.
- Zwolinski, J. 2012. Psychological and neuroendocrine reactivity to ostracism. *Aggressive Behavior*, 38(2), 108–125.

LIITTEET

Liite 1: Tutkimusasetelma

| | 1. TUTKIMUSKYSYMYS | 2. TUTKIMUSKYSYMYS | 3. TUTKIMUSKYSYMYS |
|------------------------------|---|--|---|
| | Mitkä tekijät ovat vaikuttaneet siihen, miksi oppilaasta tuli koulussa näkymätön? | Millä tavoin näkymätön oppilas selittää itselleen näkymättömyytensä syyn? | Millaisia seurauksia koulussa koetusta näkymättömyydestä on yksilön elämälle |
| Mistä ollaan kiinnostuneita? | Näkymättömyyteen johtaneet tekijät – mistä kokee näkymättömyyden alkaneen | Miten vastaaja selittää näkymättömyyttä? – attribuutioteoria, syyselitykset ○ sisäiset vai ulkoiset tekijät? ○ onko kontrollia? ○ pysyvä vai tilannesidonnainen? | Näkymättömyyden kokemuksen seuraukset |
| Kyselyn kysymys | Mitä ajattelet, mistä tilanteesi sai alkunsa? Milloin ja miksi sinusta tuli näkymätön? | Mitä ajattelet, mistä tilanteesi sai alkunsa? Milloin ja miksi sinusta tuli näkymätön? | – Mitä ajatuksia, tunteita ja fyysisiä reaktioita nämä tilanteet herättävät sinussa? – Miten näkymättömyys on vaikuttanut sinuun ja elämääsi? Mitä kaikkea siitä on seurannut? |
| | Nämä tutkimuskysymykset vastaavat osittain samaan kysymykseen ja pohjautuvat samaan aineistoon. Erona on kuitenkin lähestymistapa. | | |
| | Ensimmäisen tutkimuskysymyksen tulokset tuovat tiedon siitä, minkä takia näkymättömyys on alkanut ja millaiset tekijät siihen ovat vaikuttaneet. | Toinen tutkimuskysymys tuo enemmän yksilön syyselityksen sisältöjä esille: kokeeko yksilö voivansa vaikuttaa tilanteeseen, onko hänellä kontrollia ja asettaako hän itsensä vastuulliseksi, vai onko tilanne muiden syy. | |
| Tavoitteet | Tavoitteena on, että tulosten kautta voitaisiin mahdollisesti ehkäistä näkymättömyyden kokemusta, kun tiedetään riskikohdat tai -tekijät lapsen ja nuoren elämässä. | Tavoitteena on kartoittaa yksilön sisäisiä prosesseja ja esimerkiksi sitä, miten eri tavat selittää näkymättömyyttä voivat olla eduksi tai haitaksi. | Tavoitteena hahmottaa erilaisia seurauksia, joita näkymättömyys tuottaa. Tämän kautta voidaan saada merkittävää tietoa, miten yksilöt reagoivat ja miten vaikea kokemus on. |
| Analyysi | Teemoittelu | Tyypittely | Teemoittelu |
| | Aineistolähtöinen | Teorialähtöinen | Teoriaohjaava |

Liite 2: Kyselylomake

1: Nainen Mies Muu

2: Minkä ikäinen olet?

3: Oletko

- Parisuhteessa, lapsia
- Parisuhteessa ilman lapsia
- Yksin asuva
- Vanhempien kanssa asuva
- Yksinhuoltaja
- Muu

4: Millä postinumeroalueella asut?

5: Mikä on korkein suorittamasi koulutusaste?

- Ammatillinen koulutus
- Alempi korkeakoulututkinto
- Lukio tai ylioppilas
- Enintään kansakoulu, keski- tai peruskoulu
- Vähintään ylempi korkeakoulututkinto

6: Mihin seuraavista ryhmistä kuulut tällä hetkellä?

- Opiskelija
- Palkkatyössä
- Työtön
- Äitiys- tai hoitovapaa, kotiäiti
- Yrittäjä
- Eläkeläinen
- Muu

7: Ihmiset sijoittuvat suomalaisessa yhteiskunnassa eri asemiin. Mihin sijoittaisit itsesi seuraavalla asteikolla? Klikkaa janaa sopivasta kohdasta. (Asteikko 1-10)

8: Ihmiset sijoittuvat suomalaisessa yhteiskunnassa eri asemiin. Mihin sijoittaisit näkymättömät ihmiset? Klikkaa janaa sopivasta kohdasta. (Asteikko 1-10)

10: Oletko mieluummin yksin vai seurassa?

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

11: Yritätkö järjestää päiviisi enemmän omaa rauhaa vai ihmisten tapaamisia?

- Yritän järjestää päiväni niin, että minulla on paljon aikaa itselleni.
- Yritän järjestää päiviini riittävästi aikaa itselleni, mutta jonkin verran myös kohtaamisia muiden kanssa.
- Yhtä paljon molempia.

12: Millainen olo sinulla on, kun olet viettänyt aikaa suuressa ihmisjoukossa?

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

13: Toivotko, että voisit lähteä yksin jonnekin kauas?

- Erittäin usein
- Usein
- Joskus
- Harvoin
- En koskaan

14: Mitä ajattelet yksinolosta?

- Yksin oleminen on mukavaa, kunhan elämässä on joskus muutakin.
- En pidä siitä, mutta pieninä annoksina menettelee.
- Yksin oleminen on minusta epämiellyttävää ja pitkästyttävää.
- Yksin oleminen on minusta mukavaa ja arvokasta aikaa.
- Se ei ole minusta erityisen mukavaa, mutta ei erityisen kurjaakaan.

16: Tunnen olevani osa ystäväjoukkoa.

- Aina
- Usein
- Joskus
- Harvoin
- Ei koskaan

17: En ole läheinen kenenkään kanssa.

- Aina
- Usein
- Joskus
- Harvoin
- Ei koskaan

18: Löydän seuraa, kun sitä haluan.

- Aina
- Usein
- Joskus
- Harvoin
- Ei koskaan

19: On ihmisiä, jotka todella ymmärtävät minua.

- Aina
- Usein
- Joskus
- Harvoin
- Ei koskaan

20: Olen yksinäinen.

- Aina
- Usein
- Joskus
- Harvoin
- Ei koskaan

21: Muut katsovat lävitseni kuin minua ei olisi olemassakaan.

- Aina
- Usein
- Joskus
- Harvoin
- Ei koskaan

22: Muut eivät ohikulkiessaan vastaa tervehdykseeni.

- Aina
- Usein
- Joskus
- Harvoin
- Ei koskaan

23: Muut jättävät minut keskusteluissa huomiotta.

- Aina
- Usein
- Joskus
- Harvoin
- Ei koskaan

24: Muut eivät soita minulle tai vastaa puheluihini.

- Aina
- Usein
- Joskus
- Harvoin
- Ei koskaan

25: Muut lähtevät, kun saavun paikalle.

- Aina
- Usein
- Joskus
- Harvoin
- Ei koskaan

(Seuraavan kysymyksen jälkeen kysymykset eroavat riippuen siitä, mitä vastasi kysymykseen 26. Tummennetulla kohdat, joita hyödynnän tässä tutkimuksessa.)

26: (kyllä/ei)

- Tunnen itse olevani usein muille näkymätön.**
- Elämässäni on aiemmin ollut aikoja, jolloin tunsin olevani muille näkymätön, mutta nykyään en tunne niin.**
- Tiedän sellaisen henkilön (esim koulussa, työpaikalla, naapurustossa, suvussa, harrastuksessa).
- Olen aiemmin tiennyt sellaisen henkilön (esim koulussa, työpaikalla, naapurustossa) mutta nykyään ympäristössäni ei ole ketään näkymätöntä.
- Lapseni on usein muille näkymätön omassa yhteisössään, kuten koulussa tai päiväkodissa.
- Lapseni on aiemmin ollut näkymätön omassa yhteisössään, kuten koulussa tai päiväkodissa.
- En ole koskaan kohdannut tällaista ihmistä.

→ TUNNEN ITSE OLEVANI USEIN MUILLE NÄKYMÄTÖN:

27:

- Kaikkialla
- Koulussa**
- Töissä
- Perheen kesken
- Suvun kesken
- Harrastuksessa
- Sosiaalisessa mediassa
- Ostoksilla
- Muissa asiakaspalvelutilanteissa
- Muissa tilanteissa, missä?

28: Kerro lisää omin sanoin. Kuvaile, mitä tapahtuu tilanteissa, joissa tunnet olevasi muille kuin ilmaa.

29: Mitä ajatuksia, tunteita ja fyysisiä reaktioita nämä tilanteet herättävät sinussa?

30: Millaisia selviytymiskeinoja sinulla on tilanteisiin, joissa tunnet olevasi muille näkymätön?

31: Miten purat tunteita, joita näkymättömyys sinussa herättää? Kerro esimerkkejä, kuvaile tilanteita.

32: Mitä ajattelet, mistä tilanteesi on saanut alkunsa? Milloin ja miksi sinusta on tullut näkymätön?

33: Oletko pyrkinyt eroon näkymättömyydestä? En. Miksi? Olen. Miten?

34: Miten toivoisit tilanteesi muuttuvan? Kerro omin sanoin.

35: Missä tilanteissa tunnet tulevasi huomatuksi ja olevasi muille näkyvä? Kuvaile tilanteita. Mikä niissä on toisin?

→ ELÄMÄSSÄNI ON AIEMMIN OLLUT AIKOJA, JOLLOIN TUNSIIN OLEVANI MUILLE NÄKYMÄTÖN, MUTTA NYKYÄÄN EN TUNNE NIIN

36:

- Kaikkialla
- Koulussa**
- Töissä
- Perheen kesken
- Suvun kesken
- Harrastuksessa
- Sosiaalisessa mediassa
- Ostoksilla
- Muissa asiakaspalvelutilanteissa
- Muissa tilanteissa, missä?

38: Mitä ajatuksia, tunteita ja fyysisiä reaktioita nämä tilanteet herättivät sinussa?

39: Millaisia selviytymiskeinoja sinulla oli tilanteisiin, joissa tunsit olevasi muille ilmaa?

40: Miten purit tunteita, joita näkymättömyys sinussa herätti? Kerro esimerkkejä, kuvaile tilanteita.

41: Miten näkymättömyys on vaikuttanut sinuun ja elämääsi? Mitä kaikkea siitä on seurannut?

42: Mitä ajattelet, mistä tilanteesi sai alkunsa? Milloin ja miksi sinusta tuli näkymätön?

43: Pyritkö eroon näkymättömyydestä En. Miksi? Kyllä. Miten?

44: Miten lopulta pääsit näkymättömän roolista pois? Kerro omin sanoin.

45: Missä tilanteissa tunsit tulevasi huomatuksi ja olevasi muille näkyvä? Kuvaile tilanteita. Mikä niissä oli toisin?

→ LAPSENI ON USEIN MUILLE NÄKYMÄTÖN OMASSA YHTEISÖSSÄÄN, KUTEN KOULUSSA TAI PÄIVÄKODISSA.

46: Kerroit, että lapsesi on omassa yhteisössään näkymätön. Kerro lapsesi tilanteesta lisää. Miten hänen näkymättömyytensä ja sivullisuutensa ilmenee?

47: Minkä ikäinen lapsesi on?

48: Mitä ajatuksia ja tunteita lapsesi sivullisuus herättää sinussa?

49: Miten lapsesi kokee tilanteen?

50: Mitä arvelet, mistä lapsesi rooli näkymättömänä johtuu? Mistä se on saanut alkunsa ja miten pitkään sitä on jatkunut?

51: Miten olette yrittäneet ratkaista asiaa?

→ LAPSENI ON AIEMMIN OLLUT NÄKYMÄTÖN OMASSA YHTEISÖSSÄÄN, KUTEN KOULUSSA TAI PÄIVÄKODISSA.

52: Kerroit, että lapsesi on ollut aiemmin omassa yhteisössään näkymätön. Kerro lisää. Miten hänen näkymättömyytensä ja sivullisuutensa ilmeni?

53: Minkä ikäinen lapsesi on nyt? Kerro myös, minkä ikäinen hän oli ollessaan huomaamaton omassa yhteisössään.

54: Mitä ajatuksia ja tunteita lapsesi näkymättömyys herätti sinussa?

55: Miten lapsesi koki tilanteen?

56: Mitä arvelet, mistä lapsesi rooli näkymättömänä johtui? Mistä se sai alkunsa ja miten pitkään sitä jatkui?

57: Miten yrititte ratkaista asiaa? Mikä lopulta auttoi?

→ TIEDÄN SELLAISEN HENKILÖN (ESIM KOULUSSA, TYÖPAIKALLA, NAAPURUSTOSSA, SUVUSSA, HARRASTUKSESSA).

58: Kerrot tietäväsi henkilön, joka mielestäsi on kuin ilmaa muille. Kerro hänestä: kuka ja millainen hän on ja miten hänen sivullisuutensa ilmenee?

59: Mitä ajatuksia ja tunteita sinussa herää, kun huomaat tämän ihmisen, jonka ohi yleensä kävellään?

60: Mitä arvelet, mistä tietämäsi henkilön rooli näkymättömänä johtuu?

61: Mikä voisi mielestäsi muuttaa tietämäsi henkilön tilanteen?

→ OLEN AIEMMIN TIENNYT SELLAISEN HENKILÖN (ESIM KOULUSSA, TYÖPAIKALLA, NAAPURUSTOSSA) MUTTA NYKYÄÄN YMPÄRISTÖSSÄNI EI OLE KETÄÄN NÄKYMÄTÖNTÄ.

62: Kerroit tunteneesi aiemmin ihmisen, joka oli muille kuin ilmaa. Kuka ja millainen hän oli ja miten hänen sivullisuutensa ilmeni?

63: Mitä ajatuksia ja tunteita sinussa heräsi, kun kohtasit tämän ympäristölleen näkymättömän ihmisen?

64: Mitä arvelet, mistä tämän aiemmin tietämäsi henkilön rooli näkymättömänä johtui?

65: Muuttuiko tietämäsi näkymättömän henkilön tilanne jossain vaiheessa? Mitä tapahtui?

(Seuraava kysymys on osoitettu kaikille vastaajille)

66: Mitä tunteita näkymättömyys on sinussa aiheuttanut:

- Vapaus
- Onnellisuus
- Ilo
- Suru
- Toivottomuus
- Yksinäisyys
- Ahdistuneisuus
- Masentuneisuus
- Kelpaamattomuus
- Viha muita kohtaan
- Viha itseä kohtaan
- Kostonhalu
- Katkeruus
- Yhteenkuulumattomuus
- Ulkopuolisuus
- Väärinymmärretyksi tuleminen
- Osattomuus
- Eriarvoisuus
- Epäreiluus
- Rauhattomuus
- Levollisuus
- Tyhjiys
- Rauha
- Muita tunteita, mitä?

Liite 3: Teemaluokkien muodostuminen näkymättömyyden alkusyihin

| PELKISTETTY ILMAUS | kpl | ALALUOKAT | kpl | TEEMAT | kpl |
|--|-----|--|-----|--|-----|
| dominoiva vanhempi | 2 | Vanhemman ongelmat | 3 | KODIN ONGELMAT | 40 |
| narsistinen vanhempi | 1 | | | | |
| kasvatettu näkymättömäksi tai opittu kotoa | 9 | Kasvatettu näkymättömäksi | 17 | | |
| perheessä ei ollut tilaa olla näkyvä | 8 | | | | |
| perheen ongelma | 15 | Perheen ongelmat | 15 | | |
| tunnekylmä koti- ilmapiiri | 4 | Kodin tunnekylymyys | 5 | | |
| vanhemmilta ei saanut tukea | 1 | | | | |
| 7 | | 4 | | | |
| aspergertyypiset piirteet | 2 | Puutteelliset taidot | 24 | TAIDOTTOMUUS SOSIAALISISSA TILANTEISSA | 39 |
| vaikeus sosiaalisessa kanssakäymisessä | 7 | | | | |
| sosiaalinen taidottomuus | 4 | | | | |
| vaikea tutustua uusiin ihmisiin | 3 | | | | |
| ei osaa ottaa tilaa | 2 | | | | |
| ei taitoa puolustautua | 5 | | | | |
| liian suorapuheinen | 1 | | | | |
| syryään jääminen | 10 | | | | |
| epävarmuus sosiaalisissa tilanteissa | 4 | Epävarmuus sosiaalisessa tilanteessa | 5 | | |
| ei luota ihmisiin | 1 | | | | |
| 10 | | 3 | | | |
| kaveripiirin epäonnistunut vaihtaminen | 2 | Vaikeudet ystävyyssuhteissa | 11 | YSTÄVYYSSUHTEIDEN TILANNE | 41 |
| suljetut kaveripiirit | 3 | | | | |
| ystäväsuhteen katkeaminen | 2 | | | | |
| ulos tai ulkona kaveripiiristä | 4 | | | | |
| koulun vaihto ja muutto | 8 | Muutto tai koulusiirtymä | 15 | | |
| ystävän muutto | 1 | | | | |
| luokan vaihtaminen | 2 | | | | |
| koulusiirtymä | 4 | | | | |
| ei päiväkodissa tai eskarissa ennen koulua | 2 | Ystävyyssuhteiden puute | 12 | | |
| ystävyyssuhteiden puute | 10 | | | | |
| valikointi | 1 | Valikointi | 3 | | |
| ei omanlaista seuraa | 2 | | | | |
| 12 | | 4 | | | |

jatkoa edelliseltä sivulta

| | | | | | |
|---|----|---------------------------|----|-----------------|----|
| heikko itsetunto | 11 | Heikko itsetunto | 22 | MINÄKUVA | 73 |
| ei kiinnostava ihminen | 3 | | | | |
| itseinho | 4 | | | | |
| helppo uhri | 4 | | | | |
| luonteenpiirteet | 49 | Luonteenpiirteet | 49 | | |
| tavallisuus | 2 | Tavallisuus | 2 | | |
| 6 | | 3 | | | |
| koulumenestys | 5 | Yksilön poikkeavuus | 41 | POIKKEAVUUS | 66 |
| leima | 2 | | | | |
| poikkeavuus | 17 | | | | |
| ongelmakäyttäytyminen | 1 | | | | |
| lastenkotitausta | 2 | | | | |
| muista poikkeava käyttäytyminen nuoruudessa | 4 | | | | |
| köyhyys | 6 | | | | |
| mielenterveyden haasteet | 3 | | | | |
| hiljainen puheääni | 1 | | | | |
| uskonto | 2 | | | | |
| vähemmistöön kuuluminen | 3 | | | | |
| sairaus | 1 | Traaginen elämäntapahtuma | 7 | | |
| traaginen elämäntapahtuma | 4 | | | | |
| seksuaalinen hyväksikäyttö | 2 | | | | |
| ulkonäön poikkeavuus | 10 | Poikkeavuus ulkonäössä | 10 | | |
| ylemmyyden tunne | 3 | Ylemmyyden tunne | 3 | | |
| 16 | | 5 | | | |
| kiusaaminen | 28 | Kiusaaminen | 36 | KIUSAAMINEN | 42 |
| kiusaamisen jälkeinen tila | 2 | | | | |
| toisen ystävän puolustaminen | 1 | | | | |
| suositusta kiusatuksi | 1 | | | | |
| opettaja kiusaa | 4 | | | | |
| syrjintä | 6 | | | | |
| 5 | | 2 | | | |
| ei tiedä | 17 | Ei tiedä | 17 | EI TIEDÄ | 17 |
| 1 | | 1 | | | |
| ei puututtu | 3 | Ei saanut apua | 5 | AVUTTA JÄÄMINEN | 5 |
| ei saanut apua | 2 | | | | |
| 2 | | 1 | | | |

Liite 4: Tyyppien muodostuminen näkymättömyyden syyselityksiin

| | | SISÄISET | | ULKOISET | |
|-----------------------------|--|----------------|---------------------|--|---------------------|
| | | PYSYVÄ TILANNE | TILANNE-SIDONNAINEN | PYSYVÄ TILANNE | TILANNE-SIDONNAINEN |
| ITSELLÄ KONTROLLI | <p><u>VETÄYTYJÄT</u></p> <p>tyytyminen välttely syrjään vetäytyminen</p> | | - | <p><u>YKSINVIIHTYJÄT</u></p> <p>ei samanlaisia ihmisiä</p> | - |
| | <p><u>POIKKEAVAT</u></p> <p>poikkeavuus tavallisuus liian näkyvä mielenterveyden vaikeudet</p> <p><u>ESTYNEET</u></p> <p>UJOT: luonteenpiirre Asperger-tyyppiset piirteet sisäänpäin kääntyneisyys</p> <p>EPÄVARMAT: epävarmuus heikko itsetunto helppo kohde itseinho ei taitoa puolustautua</p> <p>SOSIAALISESTI HEIKOT: vaikeus ottaa kontaktia heikot sosiaaliset taidot vaikeus tutustua ihmisiin vaikeus sosiaalisissa suhteissa vaikeudet sosiaalisissa tilanteissa ei luottoa toisiin ihmisiin ei taitoa ystävystyä ei tarvitse huomioida</p> | | - | <p><u>AVUTTOMAT</u></p> <p>MUUTOKSIA KOKENEET kouluvaihdos muutot koulun vaihto luokkamutokset luokan vaihto kaverin muutto</p> <p>VAIKEUKSIA KOKENEET huostaanotto epänormatiivinen tapahtuma sairastuminen</p> <p>LEIMAUTUNEET: uskonto leimautuminen vähemmistö</p> <p>AVUTTA JÄÄNEET: ei puututtu avutta jääminen</p> <p>ULKOPUOLISET: ei kavereita tai seuraa ei uusia kaverisuhteita ei mahdollisuutta tutustua muihin ystäväsuhteen katkeaminen ei suhteita toisiin lapsiin ystäväpiirin vaihtuminen tiiviseen ryhmään ulkopuolisuus ulkopuolelle jättäminen syrjittäminen ystäväpiirin ulkopuolelle kaveripiirin muutokset huomiotta jääminen</p> <p>TOTTUNEET: aina ollut opittu tapa</p> <p>KALTOINKOHTELUA KOKENEET: kodin ja perheen ongelmat kiusaaminen opettaja</p> | - |
| <u>TIETÄMÄTTÖMÄT</u> | | | | | |

Liite 5: Teemaluokkien muodostuminen näkymättömyyden lyhytaikaisiin seurauksiin

| PELKISTETTY ILMAUS 41 | kpl | ALALUOKAT 14 | kpl | TEEMAT 8 | |
|--|-----|--------------------------------------|-----|--|-------|
| yksinäisyys | 27 | Yksinäisyys ja kiusaaminen | 42 | YKSINÄISYYS KIUSAAMINEN | JA 42 |
| ei ihmisiä, joille puhua | 3 | | | | |
| ystävänkaipuu | 4 | | | | |
| kiusaaminen | 5 | | | | |
| kiusaamismuistot | 3 | | | | |
| 5 | | 2 | | | |
| fyysiset reaktiot | 33 | Fyysiset reaktiot | 33 | FYYSISET REAKTIOT | 33 |
| 1 | | 1 | | | |
| tunnetilat | 165 | Tunteet | 181 | TUNNEREAKTIOT | 188 |
| epäoikeudenmukaisuus | 1 | | | | |
| ihmisviha ja kostonhalu | 3 | | | | |
| riittämättömyys | 8 | | | | |
| alempiarvoisuus | 4 | | | | |
| tunteiden piilottaminen | 3 | Tunteiden piilottelu | 3 | | |
| turtuminen ja tottuminen | 4 | Tottuminen ja turtuminen | 4 | | |
| 7 | | 3 | | | |
| mielenterveyden vaikeudet | 21 | Mielenterveyden vaikeudet | 29 | MIELENTERVEYDEN VAIKEUDET | 29 |
| itsetuhoisuus | 5 | | | | |
| elämällä ei tarkoitusta | 2 | | | | |
| kuolemanhalu | 1 | | | | |
| 4 | | 1 | | | |
| itsesyytökset ja itseinho | 15 | Heikko itsetunto ja itsesyytökset | 62 | HEIKKO ITSETUNTO | 72 |
| heikko itsetunto | 39 | | | | |
| miksi ei kelpaa? | 8 | | | | |
| poikkeavuus | 10 | Poikkeavuus | 10 | | |
| 4 | | 2 | | | |
| tilanteeseen tyytyminen | 3 | Vetäytyneisyys | 54 | VAIKUTUKSEN SOSIAALISEEN VUOROVAIKUTUKSEEN | 80 |
| näkymättömyys suoja | 1 | | | | |
| vetäytyminen tai välttely | 15 | | | | |
| yrittämiseen uupuminen | 7 | | | | |
| halu piiloutua muilta | 11 | | | | |
| ei hakeudu toisten seuraan | 1 | | | | |
| saa olla rauhassa | 1 | | | | |
| suojamuuri tai -kuori | 4 | | | | |
| ulkopuolisuus | 11 | | | | |
| näkymättömyyden aistiminen tarkasti | 2 | | | | |
| sosiaalisten tilanteiden pelko | 2 | | | | |
| sosiaalisista tilanteista stressaaminen | 4 | | | | |

jatkoa edelliseltä sivulta

| | | | | | |
|--|----------|----------------------------|----|----------------------------|----|
| taidottomuus luoda ihmissuhteita | 3 | | | | |
| huomiontarve | 4 | Tarve huomiolle | 15 | | |
| jaksaa yrittää päästä mukaan | 4 | | | | |
| huomaako kukaan, jos lakkaisi olemasta | 2 | | | | |
| tekee mitä vaan, jos tulee nähdyksi | 1 | | | | |
| huomion pelkääminen | 1 | | | | |
| halu kadota | 3 | | | | |
| 19 | 3 | | | | |
| heikko motivaatio koulussa | 2 | Vaikutukset koulunkäyntiin | 10 | VAIKUTUKSET KOULUNKÄYNTIIN | 10 |
| koulu pelottava ja kuormittava ympäristö | 8 | | | | |
| 2 | 1 | | | | |

Liite 6: Teemaluokkien muodostuminen näkymättömyyden pitkäaikaisiin seurauksiin

| PELKISTETTY ILMAUS | kpl | ALALUOKAT | kpl | TEEMAT | |
|---|-----|---------------------------|-----|----------------------------|----|
| heikko itsetunto | 63 | Itsetunto | 74 | ITSETUNTO | 74 |
| kelpaamattomuus | 1 | | | | |
| vahva itsetunto | 10 | | | | |
| 3 | | 1 | | | |
| muiden huomioon ottaminen | 18 | Vaikeuksista vahvuus | 74 | VAIKEUKSISTA VAHVUUS | 74 |
| itsetuntemuksen kehittäminen, asioiden työstö | 8 | | | | |
| empatiakyky | 7 | | | | |
| avun saaminen ammattilaisilta | 8 | | | | |
| itsenäisyys, positiivinen erillisuus muista | 11 | | | | |
| näkyvyydestä nauttiminen | 3 | | | | |
| kunnianhimo | 1 | | | | |
| näkymättömyys vahvuus | 12 | | | | |
| terveet rajat | 1 | | | | |
| vaikutus alan valintaan | 5 | | | | |
| 10 | | | | | |
| koulun tai työn keskeytys | 2 | Kuulumattomuus elämässä | 14 | ELÄMÄN TAKKUAVA ETENEMINEN | 93 |
| syrtäytyminen ja eristäytyminen | 5 | | | | |
| kuulumattomuus | 2 | | | | |
| työttömyys | 2 | | | | |
| ammattitaidon kyseenalaistaminen | 3 | | | | |
| loppuun palaminen, työuupumus | 3 | Ali- tai ylieläminen | 26 | | |
| poissaolot | 2 | | | | |
| ali- tai ylisuorittaminen | 8 | | | | |
| ei rohkeutta elää omaa elämää | 8 | | | | |
| paitsi jääminen | 5 | | | | |
| mielenterveyden vaikeudet | 47 | Mielenterveyden vaikeudet | 51 | | |
| päihitteet | 2 | | | | |
| sairasloma/sairaseläke | 2 | | | | |
| kiusaaminen | 2 | Kiusaaminen | 2 | | |
| 14 | | 4 | | | |

jatkuu seuraavalla sivulla

jatkoa edelliseltä sivulta

| | | | | | | |
|--|----|------------------------------|----|-------------------------------|----|-----|
| tunnetilat | 48 | Tunnetilat | 48 | TUNTEET MIELIALAT | JA | 48 |
| 1 | | 1 | | | | |
| syryään vetäytyminen | 3 | Syrjäänvetäytyvyys | 81 | SOSIAALINEN VETÄYTYNEISYYS | | 116 |
| tilanteeseen tyytyminen ja tottuminen | 4 | | | | | |
| ulkopuolisuus (tai pelko siitä) | 10 | | | | | |
| sosiaalisten tilanteiden välttely | 3 | | | | | |
| vaikeus puhua asioista | 4 | | | | | |
| heikot sosiaaliset taidot | 2 | | | | | |
| vaikeus tutustua ihmisiin | 6 | | | | | |
| sosiaaliset tilanteet pelottavat tai stressaavat | 3 | | | | | |
| ei halua olla huomion keskipisteenä | 2 | | | | | |
| vaikeus hakeutua ihmisten seuraan | 8 | | | | | |
| sisäänpäin suuntautuneisuus | 13 | | | | | |
| varautuneisuus | 16 | | | | | |
| vaikeus olla isommassa ryhmässä | 7 | | | | | |
| yksinäisyys | 24 | | | | | |
| yksinäisyyden pelkääminen | 2 | | | | | |
| yksinäisyys siedettävää tai positiivista | 9 | | | | | |
| 16 | | 2 | | | | |
| altistaminen tilanteille | 2 | Itsestään näkyvä | 18 | SUHDE TOISIIN IHMISIIN | | 73 |
| tietoisesti tullut näkyväksi | 5 | | | | | |
| näkyväksi itseään pönkittämällä | 1 | | | | | |
| sosiaalisesti aktivoitunut | 10 | | | | | |
| muihin kiintymisen/takertuminen | 3 | Kiintymisen toisiin ihmisiin | 23 | | | |
| huonon kohtelun salliminen | 3 | | | | | |
| miellyttämishalu | 8 | | | | | |
| seksisuhteista rakkautta tai hyväksyntää | 2 | | | | | |
| herkkä hylkäämiskokemuksille | 2 | | | | | |
| huomionhakuisuus | 3 | | | | | |
| vaikeus pitää omia puolia | 2 | | | | | |
| ei luota toisiin | 12 | | | | | |
| epäily muiden ajatuksista itsestään | 12 | | | | | |

jatkuu seuraavalla sivulla

jatkoa edelliseltä sivulta

| | | | | | |
|---|----------|----------------------------|----|--|--|
| vain perhe ympärillä | 4 | Vähäiset kontaktit | 19 | | |
| harvat uskotut ihmiset | 10 | | | | |
| pieni ystäväpiiri tai yksittäisiä ystäviä | 5 | | | | |
| sosiaalisten vivahteiden huomaaminen | 8 | Sosiaalinen tarkkaavaisuus | 8 | | |
| 15 | 5 | | | | |