

”Yleensä muut oppilaat jättävät minut keskusteluissa huomiotta”

3.–6.-luokkalaisten kokema ostrakismi ja sen yhteys yksinäisyyteen
ja sosiaaliseen ahdistuneisuuteen

Hanna Vahtera
Pro gradu -tutkielma
Kasvatustiede
Opettajankoulutuslaitos
Turun yliopisto

Ohjaaja:
Kasvatuspsykologian professori Niina Junttila

9.5.2024

Turku

Pro gradu -tutkielma

Oppiaine: Kasvatustiede, luokanopettajan tutkinto-ohjelma

Tekijä(t): Hanna Vahtera

Otsikko: ”Yleensä muut oppilaat jättävät minut keskusteluissa huomiotta”- 3.–6.-luokkalaisten kokema ostrakismi ja sen yhteys yksinäisyyteen ja sosiaaliseen ahdistuneisuuteen

Ohjaaja(t): Kasvatuspsykologian professori Niina Juntila

Sivumäärä: 48 sivua, 1 liitesivu

Päivämäärä: 9.5.2024

Tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka moni 3.–6.-luokkalaisista kokee ostrakismia ja minkälaista koettu ostrakismi on laadultaan sekä miten luokka-aste on yhteydessä koettuun ostrakismiin. Tavoitteena oli myös tutkia, onko koettu ostrakismi yhteydessä yksinäisyyteen ja sosiaaliseen ahdistuneisuuteen ja millä tavoin. Aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet huolen suomalaisten lasten ja nuorten hyvinvoinnista aiheelliseksi. Opettajan ja muiden kasvatustieteen ammattilaisten rooli oppilaiden hyvinvoinnin edistäjänä ja ylläpitäjänä on merkittävä. Siksi ostrakismia on erityisen tärkeää tutkia tämän tutkimuksen näkökulmista.

Tutkimus toteutettiin poikittaistutkimuksena, jossa hyödynnettiin määrällisen tutkimuksen näkökulmia. Tutkimus toteutettiin yhden varsinaissuomalaisen koulun 3.–6.-luokkalaisten oppilaiden kyselytutkimuksena, joka koostui kolmesta eri mittarista: ostrakismimittari (OES-A), yksinäisyysmittari (PNDL) ja lasten sosiaalinen ahdistuneisuus -mittari (SAS-C).

Kyselytutkimuksessa saadut vastaukset analysoitiin SPSS-ohjelmalla. Ostrakismin kokemusten määrää tutkittiin ostrakismimittarin väittämien frekvenssijakaumien avulla. Oppilaat jaettiin kahteen ryhmään sen mukaan, oliko ostrakismin kokemus toistuva vai ei-toistuva. Koetun ostrakismin laatua tutkittiin tarkastelemalla ostrakismimittarin osioiden tulosten keskiarvoja ja keskihajontaa. Luokka-asteiden välisiä eroja ostrakismin kokemisessa selvitettiin t-testillä. Koetun ostrakismin yhteyttä yksinäisyyteen ja sosiaaliseen ahdistuneisuuteen tutkittiin Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimella.

Tutkimuksessa havaittiin, että noin 20 prosenttia tutkimukseen osallistuneista 3.–6.-luokkalaisten oppilaiden koki ostrakismia toistuvana kokemuksena. Ostrakismi ilmeni voimakkaimmin sosiaaliseen mediaan ja keskusteluihin liittyvissä tilanteissa. Luokka-asteella ei havaittu merkitsevää yhteyttä oppilaan kokemaan ostrakismiin. Yksinäisyyttä ja sosiaalista ahdistuneisuutta tarkasteltaessa havaittiin, että emotionaalinen yksinäisyys oli yleisempää kuin sosiaalinen yksinäisyys ja sosiaalisten tilanteiden välttely ja yleinen sosiaalinen ahdistuneisuus oli yleisempää kuin negatiivisen arvioinnin pelko. Tutkimuksessa havaittiin yhteys ostrakismin ja yksinäisyyden sekä ostrakismin ja sosiaalisen ahdistuneisuuden välillä.

Koska tutkimukseen osallistui vain yksi koulu yhdeltä alueelta ja osallistuneiden oppilaiden määrä jäi pieneksi (N = 49), tutkimuksen tulokset ovat vain suuntaa antavia eikä niitä voida yleistää kaikkiin suomalaisiin 3.–6.-luokkalaisiin. Tutkimuksen tulokset kuitenkin laajentavat ymmärrystä lasten kokemasta ostrakismista ja sen yhteydestä yksinäisyyteen ja sosiaaliseen ahdistuneisuuteen.

Avainsanat: ostrakismi, yksinäisyys, sosiaalinen ahdistuneisuus

Sisällysluettelo

1	Johdanto	5
2	Ostrakismi	8
3	Ostrakismi kokemuksena.....	10
3.1	Williamsin malli ostrakismista	10
3.2	Williamsin tarve-uhka ostrakismimalli.....	14
3.3	Ostrakismi lasten kokemana.....	15
3.4	Ostrakismin seuraukset.....	16
3.5	Ostrakismin yhteydet yksinäisyyteen ja sosiaaliseen ahdistuneisuuteen.....	17
4	Tutkimusongelmat.....	21
5	Menetelmät.....	23
5.1	Osallistujat.....	23
5.2	Tutkimuksen toteutus	23
5.2.1	Ostrakismimittari (<i>Ostracism Experience Scale for Adolescents</i>)	24
5.2.2	Yksinäisyysmittari (<i>Peer Network and Dyadic Loneliness -scale</i>).....	24
5.2.3	Lasten sosiaalinen ahdistuneisuus -mittari (<i>Social Anxiety Scale for Children</i>)	26
5.3	Aineiston käsittely	26
5.4	Tutkimusetiikka.....	27
6	Tulokset.....	29
6.1	3.–6.-luokkalaisten kokema ostrakismi.....	29
6.2	3.–6.-luokkalaisten kokeman ostrakismin laatu.....	30
6.3	Oppilaan luokka-asteen yhteys koettuun ostrakismiin	31
6.4	3.–6.-luokkalaisten kokeman ostrakismin yhteys yksinäisyyteen ja sosiaaliseen ahdistuneisuuteen	32
7	Pohdinta	35
7.1	Tutkimuksen päätulokset	35
7.2	Tulosten pohjalta tehtävät johtopäätökset ja saatujen tulosten pohdinta	36
7.3	Tutkimuksen luotettavuuden arviointi	38
7.4	Jatkotutkimusehdotukset.....	40

7.5 Tutkimuksen merkitys opettajan työn kannalta ja kasvatustieteelliselle tutkimukselle.....	42
Lähteet	44
Liitteet	49
Liite 1. Tunnuslukuja väittämistä.....	49

Kuviot

Kuvio 1. Ostrakismin malli Williamsin (1997) mukaan	11
Kuvio 2. Tarve-uhka ostrakismimalli Williamsin (2009) mukaan.....	14

Taulukot

Taulukko 1. 3.–6.-luokkalaisten kokema ostrakismi	29
Taulukko 2. Koetun ostrakismin toistuvuutta kuvaavien väittämien vastausprosentit.....	30
Taulukko 3. Koetun ostrakismin määrä osa-alueittain	31
Taulukko 4. Luokka-asteen yhteys koettuun ostrakismiin.....	32
Taulukko 5 Koetun yksinäisyyden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden määrä.....	33
Taulukko 6. Ostrakismin, yksinäisyyden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden summamuuttujien väliset korrelaatiot.....	34

1 Johdanto

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, kuinka moni 3.–6.-luokkalaisista kokee ostrakismia ja minkälaista koettu ostrakismi on laadultaan sekä miten luokka-aste on yhteydessä koettuun ostrakismiin. Lisäksi tavoitteena oli tutkia, onko koettu ostrakismi yhteydessä koettuun yksinäisyyteen ja sosiaaliseen ahdistuneisuuteen ja millä tavoin. Ostrakismia, tämän tutkimuksen keskeistä teemaa, on tarkasteltu laajasti nuorten ja aikuisten näkökulmista, mutta lapsilla sitä on tutkittu vähemmän. 3.–6.-luokkalaisten ikäisten lasten kokemaa ostrakismia ei ole tämän tutkimuksen näkökulmista aiemmin tutkittu. Näyttöä ostrakismin ja yksinäisyyden kielteisistä vaikutuksista on paljon. Vaikka ostrakismi, yksinäisyys ja sosiaalinen ahdistuneisuus linkittyvät toisiinsa, ei niiden suoraa yhteyttä ole tästä näkökulmasta aiemmin tarkasteltu. Aikuisten ja nuorten osalta aiemmissa tutkimuksissa on havaittu yhteys ostrakismin, yksinäisyyden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden välillä (Baumeister & Leary, 1995; Kiuru ym., 2024; Lyyra, Välimaa & Tynjälä, 2018; Smart Richman & Leary, 2009).

Terminä ostrakismi juontaa juurensa antiikin kreikkaan, jossa poliittisena rangaistuskeinona käytettiin yksilön karkotusta ja eristystä yhteisöstä. Ostrakismin määritelmän alle lukeutuvaa toimintaa ovat tahaton tai tahallinen ulkopuolisuuteen sulkeminen (*exclusion*) sosiaalisissa tilanteissa tai ryhmässä, huomiotta jättäminen (*ignoring*), torjuminen (*rejection*) ja hyljeksiminen (*ostracizing*). (Williams, 2001.) Toistuvat ostrakismin kokemukset luovat yksilölle musertavan näkymättömyyden tunteen, joka voidaan tuntea niin psyykkisenä kuin fyysisenä kipuna (MacDonald & Leary, 2005). Ostrakismi on kuitenkin kaikkialla läsnä, eikä sen taustalla voida aina sanoa olevan pahantahtoisia motiiveja (Nezlek, Wesselmann, Wheeler & Williams, 2012; Williams & Nida, 2011; Williams, 2009). Kuten edellä mainittiin voi ostrakismi olla tahatonta. Tästä huolimatta sillä voi olla kauaskantoiset ja vakavat seuraukset kohdistuessaan toistuvasti tai pitkäaikaisesti samoihin yksilöihin tai ihmisryhmiin. (MacDonald & Leary, 2005; Nida & Saylor, 2017; Tambor & Leary, 1993; Williams, 2007.)

Ihmisten välisissä konflikteissa ostrakismi voi ulkopuolisille olla huomaamatonta. Tämä johtuu osin siitä, että tilanteet tai toiminta, jotka täyttävät ostrakismin määritelmän, voivat olla hyvinkin monitulkintaisia. Kielteiseksi koetussa ihmisten välisessä käyttäytymisessä esimerkiksi sanallinen tai fyysinen väkivalta ovat helposti havaittavissa. Ostrakismiin sisältyvää toimintaa voidaan kuitenkin luonnehtia termillä käyttäytymättömyys (*non-*

behaviour), jolla tässä yhteydessä tarkoitetaan esimerkiksi toisen sivuuttamista eli huomiotta jättämistä. (Williams, 2001.) Esimerkiksi koulun kaltaisissa organisaatioissa tämänkaltaisen toiminnan tai niin sanotun toimimattomuuden havaitseminen ja siihen puuttuminen voi olla erityisen haastavaa. Kiusaamista käsittelevissä keskusteluissa ostrakismin elementit jäävät usein huomiotta. Kiusaamisen muotona ostrakismi voi olla kuitenkin erityisen tehokas ja samaan aikaan vahingoittava. Ostrakismin on osoitettu tuottavan yksilölle suurta subjektiivista tuskaa. Sen merkitystä kiusaamisen kaltaisissa konfliktitilanteissa ei siis voida jättää huomiotta. (Benton, 2011.) Opettajan työn ja toiminnan kannalta on tärkeää tutkia ilmiön yleisyyttä ja laatua ala-kouluikäisillä oppilailta. On tärkeää saada myös tietoa ostrakismin yhteydestä yksinäisyyteen ja sosiaaliseen ahdistuneisuuteen. Ymmärrys ostrakismin kokemuksista juuri tämän tutkimuksen kohderyhmällä voi auttaa kehittämään menetelmiä ja toimintatapoja, jotka tehokkaimmin ennaltaehkäisevät, vähentävät ja ratkaisevat ostrakismia, yksinäisyyttä ja sosiaalista ahdistuneisuutta. (Syrjämäki, Lyyra & Hietanen, 2017.)

Oli ostrakismi sitten tahatonta tai tahallista, sen viesti ostrakisoidulle yksilölle on usein kuitenkin vahva. Ostrakismi saa meissä jokaisessa aikaan pohdintaa siitä, miksi kyseinen toiminta kohdistuu itseen, miten on itse toiminut väärin tai onko itse jollain tapaa vääränlainen. (Williams, 2001.) Ostrakismi on usein poikkeavan, normeista piittaamattoman käyttäytymisen, olemuksen tai ulkomuodon seurausta (Williams, 1997). Vaikka ostrakismi voi siis olla tahallista pyrkimystä aiheuttaa pahaa oloa, se on myös ihmiselle luontainen tapa reagoida poikkeavaan tai ei-toivottuun toimintaan. Tämän vuoksi ostrakismin kohteeksi joutunut yksilö voi etsiä syytä ostrakismin kokemukselle itsestään, vaikka syyt olisivat täysin hänestä riippumattomia. (Benton, 2011.) Kuulumisen, hyväksytyksi tulemisen sekä läheisyyden kokemusten puutteellisuus saa aikaan lukuisia negatiivisia psykologisia seurauksia, kuten masennusta, ahdistuneisuutta, stressiä sekä fyysisiä ja psyykkisiä sairauksia. Ulkopuolisuuden ja hyljeksityksi tulemisen kokemukset ovat selkeimpiä uhkakuvia, mitä tulee kuulumisen tunteeseen. (Baumeister & Leary, 1995.) Pitkään jatkuneet ostrakismin kokemukset voivat johtaa esimerkiksi yksinäisyyteen (Leary, 1990; Smart Richman & Leary, 2009). Yksinäisyys puolestaan voi olla kokemuksena hyvinkin kivulias niin psyykkisesti, sosiaalisesti kuin myös fyysisesti. Yksinäisyyteen ei kuitenkaan automaattisesti aina liity kokemukset ulkopuolelle jäämisestä tai hyljeksityksi tulemisestä. Ulkopuolisuuden kokemukset ja yksinäisyys ovat yhteydessä myös sosiaaliseen ahdistuneisuuteen. (Baumeister & Leary, 1995; Leary, 1990; Lyyra ym., 2018; Weiss, 1973.)

Suomalaisten lasten ja nuorten sosioemotionaalisisessa hyvinvoinnissa ja kouluviihtyvyydessä on merkittäviä haasteita, josta viitteitä antavat esimerkiksi PISA-tulokset ja Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) Kouluterveyskyselyiden tulokset. Suomi loisti pitkään PISA-tulosten yhtenä kärkimaana, ainakin kognitiivista suoriutumista tarkasteltaessa. On silti huomioitavaa, että jopa 22 % suomalaisista kokee olevansa jotain muuta kuin tyytyväisiä elämäänsä. Yksinäisyys, syrjintä, kiusaaminen sekä tyytymättömyys koulupäiviin ovat yhä valitettavan yleisiä ilmiöitä suomalaisten lasten ja nuorten keskuudessa. Vuoden 2018 PISA-tuloksista ilmeni, että reilu puolet suomalaisista koululaisista koki vähintään muutaman kerran vuodessa tullessa tarkoituksenmukaisesti ulkopuolelle jätetyksi. Heistä 11% koki tullessa jätetyksi ulkopuolelle muutaman kerran kuukaudessa ja 7% kerran viikossa tai useammin. (Leino ym., 2019.) Tuoreessa tutkimuksessa suomalaisista yläkoululaisista voimakasta emotionaalista yksinäisyyttä koki 25%, voimakasta ja lisääntyvää sosiaalista yksinäisyyttä 15% sekä voimakasta ulkopuolisuutta vertaisista 9% (Kiuru ym., 2024). Kyseisessä tutkimuksessa havaittiin myös erittäin merkitsevä positiivinen yhteys emotionaalisen yksinäisyyden ja ulkopuolisuuden kokemusten välillä. Lyyran, Juntilan, Tynjälän, Villbergin ja Välimaan (2022) yksinäisyystutkimus osoitti, että suomalaisista lapsista ja nuorista noin 10–20% kokee toistuvaa yksinäisyyttä. Kouluterveyskyselyssä (2023) 3,9% 4.–5.-luokkalaisista lapsista ilmoitti tuntevansa itsensä usein yksinäiseksi. 8.–9.-luokkalaisille suunnatussa kyselyssä mitattiin lisäksi ahdistuneisuutta: 8% pojista ja jopa 34% tytöistä raportoi kokevansa kohtalaista tai vaikeaa ahdistuneisuutta. (THL, 2023.) Sosioemotionaalisen hyvinvoinnin haasteet ovat siis merkittävä pulma suomalaisten lasten ja nuorten keskuudessa. Tämänkaltaisilla haasteilla voi olla kauaskantoiset vaikutukset yksilön elämään ja elämässä kukoistamiseen (Konu, 2002).

2 Ostrakismi

Ostrakismilla (*ostracism*) tarkoitetaan ulkopuolisuuden, huomiotta jäämisen sekä torjutuksi tai hyljeksityksi tulemisen kokemuksia. Se saa yksilössä aikaan näkymättömyyden ja merkityksettömyyden tuntemuksia. Ostrakismilla voi olla kauaskantoiset vaikutukset ja pitkittyneenä tai toistuvana kokemuksena se voi olla yksilölle erittäin vahingollista. Se on riski yksilön hyvinvoinnille etenkin psyykkisen ja sosiaalisen hyvinvoinnin näkökulmista. Yksilöön kohdistuvien haittojen lisäksi ostrakismi voi vaarantaa myös yhteisöjen turvallisuuden. (Hawkey & Cacioppo, 2010; Qualter ym., 2015; Williams, 2007; Williams, 1997.)

Ostrakismin kokemukset ja niiden haitallisuus kytkeytyvät vahvasti ihmisen perustarpeisiin ja näiden tarpeiden toteutumiseen. Ihmisellä on luontainen perustarve läheiseen, inhimilliseen kiintymykseen sekä sosiaalisen kanssakäymisen mahdollistamaan ystävien verkostoon. Jotta tämä perustarve voidaan tyydyttää, tulee yksilöllä olla ainakin muutama pysyvä ja vakaa, myönteiselle vuorovaikutukselle perustuva ihmissuhde. Halu ja tarve muodostaa ja ylläpitää ainakin vähimmäismäärä kestäviä, positiivisia ja merkittäviä ihmissuhteita selittävät suuren osan ihmisen käyttäytymisestä, tunteista ja ajatuksista. (Baumeister & Leary, 1995; Cacioppo & Patrick, 2008; Tambor & Leary, 1993.)

Williamsin (1997) tarveteorian mukaan ihmisellä on neljä perustavanlaatuaista tarvetta: kuuluminen (*belonging*), kontrolli (*control*), itsetunto (*self-esteem*) sekä merkityksellinen olemassaolo (*meaningful existence*). Deci ja Ryan (2000) puolestaan nostavat omassa teoriassaan ihmisen perustarpeiksi autonomian (*autonomy*), kyvykkyyden tunteen (*competence*) sekä yhteenkuuluvuuden (*relatedness*). Vaikka teoriat tulkitsevat ihmisen perustarpeita eri näkökulmista, niitä molempia yhdistää ajatus kuulumisen tai yhteenkuuluvuuden tarpeesta ihmisen yhtenä perustarpeena (Deci & Ryan, 2000; Williams, 1997). Williamsin tarveteoria yhdistyy vahvasti ostrakismiin ja siksi ihmisen tarpeita tarkastellaan tässä tutkimuksessa sen näkökulmista. Williamsin tarveteoriassaan esittämät perustarpeet toimivat edellytyksenä yksilön hyvinvoinnille. Kuuluminen ja itsetunto ovat vahvasti liitoksissa sosiaalisten suhteiden ylläpitoon ja edistämiseen. Kontrolli ja merkityksellinen olemassaolo sen sijaan voidaan saavuttaa sosiaalisista suhteista riippumatta. Ostrakismin on osoitettu olevan merkittävä uhka ihmisen perustarpeiden toteutumiselle ja kestävyydelle. Ilman kuulumisen tunnetta ja vähintään muutamaa merkityksellistä läheistä

yksilö kärsii sekä psyykkisesti että fyysisesti. (Baumeister & Leary, 1995; Williams, 2007; Williams, 1997; Zadro, Williams & Richardson, 2004.) Torjutuksi tulleilla lapsilla esiintyy enemmän psyykkisiä häiriöitä kuin muilla lapsilla (Baumeister & Leary, 1995).

Kuulumisen tarpeen on osoitettu olevan yhteydessä yksilön kognitiivisiin prosesseihin, emotionaalisiin malleihin ja käyttäytymisreaktioihin sekä terveyteen ja hyvinvointiin. Se on merkittävä tekijä ihmisen ajattelun muokkaajana: tilanteita tulkitaan siitä näkökulmasta, miten ne vaikuttavat ihmissuhteisiin. Kuuluminen on yhteydessä sekä positiivisiin että negatiivisiin tunteisiin. Hyväksytyksi tulemisen ja osallisuuden kokemukset ovat yhteydessä lukuisiin positiivisiin tunteisiin, kuten iloon, tyytyväisyyteen ja rauhallisuuteen. Ulkopuolisuuden, torjutuksi tulemisen ja huomiotta jäämisen kokemukset puolestaan ovat yhteydessä moniin haitallisiksi ja voimakkaiksi koettuihin kielteisiin tunteisiin, kuten yksinäisyyteen, ahdistuneisuuteen, masentuneisuuteen, suruun ja kateuteen. Kuulumisen tunteen puutteellisuudella on havaittu merkittävä yhteys mielenterveyden ja fyysisen terveyden haasteisiin sekä lukuisiin käytöshäiriöihin. (Baumeister & Leary, 1995.)

3 Ostrakismi kokemuksena

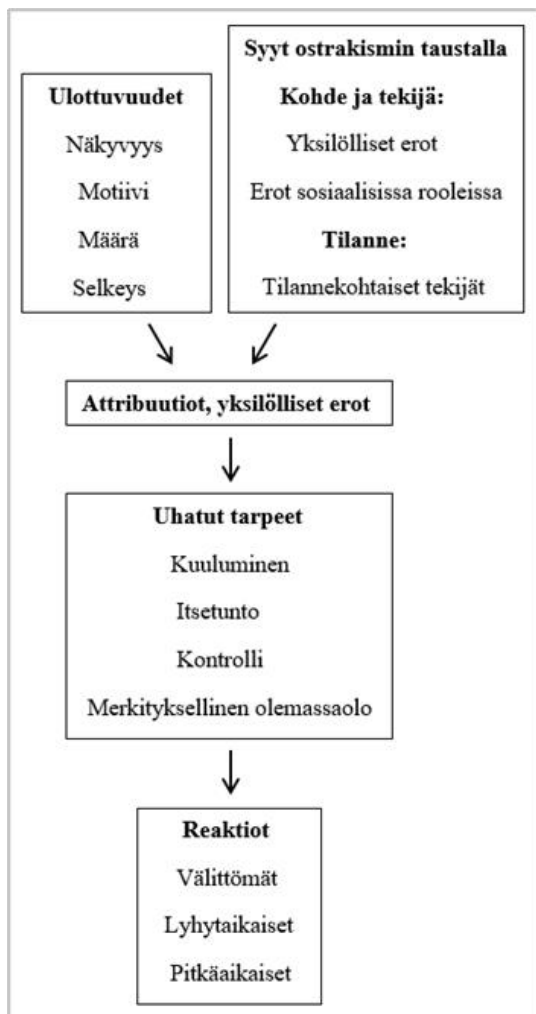
Ostrakismi on subjektiivinen kokemus. Täten ostrakismia voidaan tulkita ja kokea monin eri yksilöllisin tavoin. Tilanteita tulkitaan monista eri lähtökohdista ja näkökulmista, jolloin toinen voi kokea tilanteen ostrakismina, kun taas toinen ei. (Williams & Nida, 2011; Williams, 2007; Williams, 2001; Williams, 1997.)

Jo lyhytaikaiset ostrakismin kokemukset voivat saada yksilössä aikaan ahdistuksen, surun, ja vihan tuntemuksia. Kuulumisen, itsetunnon, kontrollin ja merkityksellisen olemassaolon kokemukset heikentyvät jo vähäisten ostrakismin kokemusten seurauksena. (Stillman ym., 2009; Williams & Nida, 2011; Zadro ym., 2004.) Ostrakismin kokemukseen vaikuttavia tekijöitä tarkastellaan seuraavassa luvussa. Ostrakismin kokemukseen vaikuttavat ostrakismin taustaan ja asiayhteyteen liittyvät tekijät. Välitön reaktio ostrakismiin pitää kuitenkin sisällään kivun ja ahdingon tuntemuksia. (MacDonald & Leary, 2005; Williams, 2009; Williams, 2001.)

3.1 Williamsin malli ostrakismista

Ostrakismi on ilmiönä laaja ja monimutkainen. Ostrakismille ei voida sanoa olevan tiettyjä syitä tai seurauksia, vaan sitä määrittelevät kirjo erilaisia tekijöitä. Nämä tekijät vaikuttavat siihen, millainen kokemus ostrakismi yksilölle on. Williams (1997) on luonut mallin kuvaamaan ostrakismin ilmiötä. Mallin mukaan ostrakismille on erilaisia syitä, tarkoitusperiä ja seurauksia. (Williams, 2001; Williams, 1997). Mallin avulla tutkija pystyy muodostamaan käsityksen ilmiön moniulotteisesta luonteesta. Tässä tutkimuksessa ostrakismin mallia hyödynnetään erityisesti ostrakismin seurausten näkökulmasta.

Ostrakismin malli koostuu viidestä eri osiosta: ulottuvuudet (*taxonomic dimensions*), syyt ostrakismin taustalla (*antecedents*), attribuutiot eli ihmisen toimintaa selittävät tekijät (*attributions*) ja yksilölliset erot (*individual differences*), uhatut tarpeet (*threatened needs*) sekä reaktiot (*reactions*). (Williams, 2001; Williams, 1997.) (Kuvio 1)



Kuvio 1. Ostrakismin malli Williamsin (1997) mukaan

Ostrakismin kompleksisuutta voidaan kuvailla luokittelemalla ilmiö neljän eri ulottuvuuden mukaan: näkyvyys (*visibility*), motiivi (*motive*), määrä (*quantity*) ja selkeys (*clarity*).

Näkyvyydellä tarkoitetaan ostrakismin ilmentymisen eri ulottuvuuksia: fyysinen ostrakismi, sosiaalinen ostrakismi ja kyberostrakismi. Fyysinen ostrakismi näyttäytyy tilanteista vetäytymisenä tai poistumisena. Sosiaalinen ostrakismi puolestaan ilmentyy emotionaalisenä vetäytymisenä kohteen ollessa fyysisesti läsnä. Kyberostrakismilla tarkoitetaan esimerkiksi sosiaalisessa mediassa tai muissa sähköisissä kommunikointitavoissa tapahtuvaa ulkopuolelle sulkemista tai huomiotta jättämistä. (Williams, 2001, 49–51; Williams, 1997.)

Motiivilla tarkoitetaan kohteen (*target*) näkökulmasta ostrakismin taustalla olevia vaikuttimia. Subjekttiivinen ulkopuolelle sulkeminen ei aina määrity objektiivisella tasolla ostrakismiksi. Kohteesta riippumattomista syistä tapahtuvaa ostrakismia voidaan kuvata nimityksellä ei-ostrakismi (*not-ostracism*). Kohde ymmärtää kokemuksen johtuvan itsestään

riippumattomista tekijän (*source*) motiiveista. Ostrakismia voidaan pitää tietyissä konteksteissa sosiaalisten normien ja roolien mukaisesti hyväksyttävänä (*role-prescribed*). Ostrakismin monitulkinnaisuuden vuoksi myös tämän motiivin ohjaama ostrakismi voidaan kokea kielteisenä. Ostrakismin motiiviksi voidaan ymmärtää myös puolustukselliset tarkoituserät (*defensive*). Kohde voi tulkita ostrakismin johtuvan tekijän tarpeesta puolustaa itseään. Ostrakismin motiivina voidaan pitää myös rankaisua (*punitive*). Kohde tulkitsee ostrakismin tekijän tarkoituksellisenä keinona rankaista kohdetta. Kun ostrakismin motiivina toimii rankaiseminen, voidaan se tulkita tahalliseksi toiminnaksi. Rankaisu ostrakismin motiivina viestii kohteelle tämän epätoivotusta tai vääränlaisesta toiminnasta. Ostrakismin motiiviksi voidaan tulkita kohteen näkymättömyys tai merkityksettömyys tekijälle (*oblivious*). Tämänkaltaisen motiivin ohjaamaa ostrakismia voidaan pitää tahattomana. Tahattomuudesta riippumatta se on kokemuksena erityisen kivulias, sillä sen syyt tulkitaan kohdistuvaksi kohteen minään ja merkityksellisyyteen. (Williams, 2001 52–55.) Ostrakismin mallissa määrällä kuvataan ostrakismia viestivien käytösmallien esiintyvyyttä ja toistuvuutta. Tekijän toiminta voi olla vain osittain ostrakisoivaa. Toisaalta tekijä voi kaikella toiminnallaan ostrakisoida kohdetta. Mallissa selkeyden ulottuvuus kuvaa sitä, kuinka selkeästi ostrakisoiva toiminta voidaan tulkita ostrakismiksi. (Williams, 2001 55–57; Williams, 1997.)

Ostrakismin malli esittää tiettyjä ostrakismin taustalla toistuvasti havaittuja syitä. Nämä syyt voidaan jakaa kolmeen eri kategoriaan: tekijän, kohteen ja tilanteen piirteisiin. Joillain yksilöillä voi olla taipuvuutta hyödyntää ostrakismia tunteidensa sanallistamisen tai väkivaltaisiin keinoihin turvautumisen sijaan. Yksilön heikompi itsetunto voi altistaa tämän käyttämään ostrakismia kontrollin säilyttämiseksi vuorovaikutustilanteissa. Ostrakismia voidaan joutua käyttämään myös psyykkisen ja fyysisen väkivallan ennaltaehkäisemiseksi. Yksilö, jonka taidoissa selvitä ihmissuhteiden välisistä konflikteista on puutteita, voi joutua turvautumaan ostrakismin keinoihin. Toisaalta yksilön poikkeavat tai epämiellyttäväksi koetut piirteet voivat toimia ostrakismille altistavana tekijänä. Yksilö voi itse altistaa itsensä ostrakismille, esimerkiksi käyttäytymällä häiritsevällä tavalla. Toisaalta ostrakismille altistavat piirteet voivat olla myös esimerkiksi kohteen etninen tausta, johon yksilöllä ei ole mahdollisuuksia vaikuttaa. Kohteen ja tekijän piirteiden lisäksi tietynlaiset tilanteet voivat joko rajoittaa tai edistää ostrakismin käytön mahdollisuuksia. Tietyissä tilanteissa ja ympäristöissä ostrakismi voi olla hyväksyttävämpää kuin toisissa. (Williams, 2001, 57–58; Williams, 1997.)

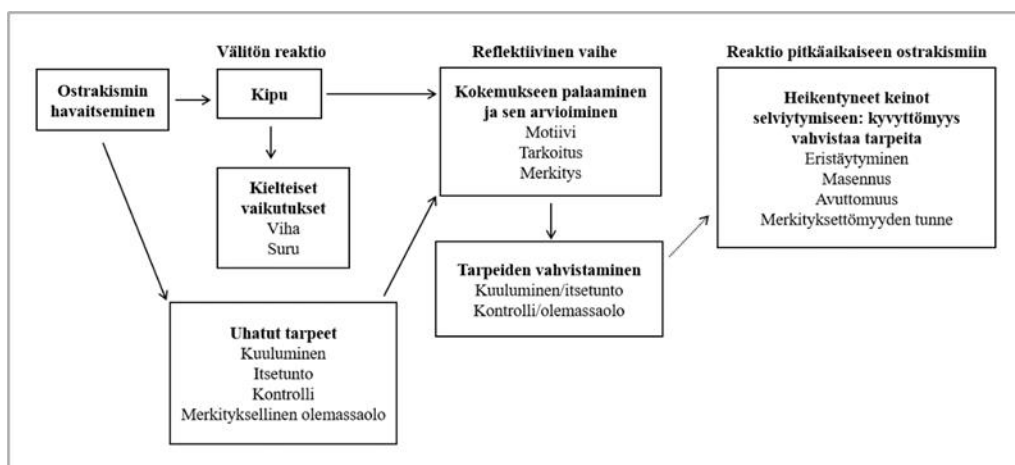
Ostrakismin mallissa attribuutioilla ja yksilöllisillä eroilla on merkitystä siihen, millaisena ostrakismi koetaan. Ostrakismin vaikutukset ovat voimakkaampia, jos yksilö käsittää sen johtuvan hänestä itsestään ja hänen omista ominaisuuksistaan. Puolestaan ne, jotka selittävät tilanteita ulkoisilla tekijöillä, selviytyvät ostrakismin kokemuksista paremmin. Kohteiden yksilölliset erot ja persoonallisuus vaikuttavat myös siihen, kuinka voimakkaana ja negatiivisena ostrakismi koetaan. Yksilön kiintymyssuhdemallit heijastuvat siihen, miten ostrakismiin reagoidaan. Turvallinen kiintymyssuhdemalli on yhteydessä ostrakismin heikompaan vaikutukseen ja puolestaan ahdistunut kiintymyssuhdemalli on yhteydessä ostrakismin voimakkaampiin vaikutuksiin ja heikompaan kokemuksista selviytymiseen. (Williams, 2001 58–59; Williams, 1997.)

Ostrakismi horjuttaa yksilön tunnetta kuulumisesta. Samalla se uhkaa yksilön itsetuntoa, sillä se voidaan assosoida rankaisemiseen, joka viestii yksilölle, että tämän toiminnassa on jotain väärää. Ostrakismi vaarantaa myös yksilön kokemuksen kontrollista; tämä tunne on olennainen kyvyssä selvitä sekä onnistumisen että epäonnistumisen tilanteissa. Yksilö voi kokea avuttomuutta ja tunnetta siitä, ettei itsellä ole mahdollisuuksia vaikuttaa oman elämänsä kulkuun. Mikäli yksilön tunne omasta kontrollista sosiaalisissa tilanteissa on heikentynyt, yksilö voi kokea sosiaaliset tilanteet epämiellyttävinä. Lisäksi ostrakismi uhkaa yksilön kokemusta merkityksellisestä olemassaolosta. Sen luoma kokemus näkymättömydestä ja merkityksettömyydestä uhkaa yksilön kokemusta omasta arvokkuudestaan. Oman olemassaolon merkitys ja tärkeys voidaan ostrakismin seurauksena kokonaan kyseenalaistaa. (Williams, 2001 59–64; Williams, 1997.)

Williamsin ostrakismin malli hahmottaa ostrakismikokemusten seurauksia niiden keston mukaan. Välittömät vaikutukset ilmenevät tunteiden loukkaantumisena ja mielialan heikkenemisenä. Lyhytaikainen ostrakismi heikentää yksilön tunnetta kuulumisesta. Sillä on kielteiset vaikutukset myös muihin perustarpeisiin, mutta sen vaikutukset ovat tyypillisesti lyhytaikaisempia. Pitkäaikainen ostrakismi puolestaan voi johtaa melko pysyviin tuntemuksiin näkymättömydestä, merkityksettömyydestä ja kuulumattomuudesta. (Williams, 2001, 64–65; Williams, 1997.) Muissa tutkimuksissa havaittuihin seurauksiin palataan tarkemmin luvussa 3.4 Ostrakismin seuraukset.

3.2 Williamsin tarve-uhka ostrakismimalli

Ostrakismia kokemuksena voidaan kuvata Williamsin (2009) ajallisen tarve-uhka -mallin avulla (*the need-threat temporal model of ostracism*). Malli selittää ostrakisoidun yksilön reaktiota ja kognitiivisia prosesseja kolmessa eri vaiheessa heti ostrakismin hetkestä pitkäaikaisiin vaikutuksiin asti. Malli kytkeytyy osin luvussa 3.1 esitettyyn ostrakismin malliin. Ostrakismin kokemus voidaan jakaa kolmeen eri vaiheeseen: välittömät reaktiot ostrakismiin (*immediate, reflexive*), ostrakismin kokemuksesta selviytyminen (*coping, reflective*) ja pitkäaikaiseen ostrakismiin reagointi (*long-term, resignation*). Ensimmäisessä vaiheessa kohde kokee kipua ostrakismin laukaisemana. Tämä kipu voi olla sosiaalista, psyykkistä ja fyysistä. Ostrakismin kohde voi kokea vihan tai surun tunteita. Yksilö kokee neljä perustarvettaan uhatuiksi. Tämä saa ostrakismin kohteen refleктоimaan kokemustaan koetun ostrakismin tarkoituksien ja merkityksen näkökulmista. (Williams & Nida, 2011; Williams, 2009.) (Kuvio 2)



Kuvio 2. Tarve-uhka ostrakismimalli Williamsin (2009) mukaan

Yksilö pyrkii selviytymään kokemuksesta vahvistamalla uhatuiksi kokemiaan tarpeita (*need fortification*). Yksilön kuulumisen tunne ja itsetunto rakentuvat toisiinsa kietoutuneina (*inclusionary needs*), samoin kuin kontrolli ja merkityksellinen olemassaolo (*power and provocation needs*). Näin ollen näiden perustarpeiden vahvistuminen tapahtuu samanaikaisesti. Kuulumisen tunnetta ja itsetuntoa pyritään vahvistamaan parantamalla omaa asemaa sosiaalisissa verkostoissa. Tämä voi ilmetä kasvaneena haluna osallistua sosiaaliin tilanteisiin ja voimakkaampana tarpeena sulautua joukkoon ja miellyttää muita. Kun yksilö kokee uhatuksi kontrollinsa ja merkityksellisen olemassaolonsa, hän saattaa pyrkiä

palauttamaan kontrollin kokemuksensa provosoimalla ja kohdistamalla voimakkaampaa kontrollia tilanteisiin ja muihin yksilöihin. Tämä voi johtaa siihen, että yksilön tarve kontrolliin syrjäyttää tarpeen miellyttää muita, ja hänen toimintansa saattaa muuttua provosoivaksi ja aggressiiviseksi. (Williams & Nida, 2011; Williams, 2009.)

Yksilölliset erot ja syyt ostrakismin taustalla vaikuttavat siihen, miten yksilö selviää ja reagoi ostrakismiin. Ostrakismin kokemuksesta selviämiseksi olennaista on ostrakismin havaitseminen ja refleктоiminen. Ostrakismin aiheuttama sosiaalinen kipu voidaan nähdä erityisen ongelmaisenä, sillä se voidaan kokea uudelleen ja uudelleen aina, kun kokemukseen palataan. Tämän myötä yksilön voi joutua toistuvaan ostrakismin välittömien reaktioiden ja ostrakismin kokemuksista selviytymisen kehään, mikä kuluttaa yksilön keinoja selviytyä tilanteista. Pitkäaikainen ostrakismille altistuminen heikentää yksilön keinoja ja motivaatiota vahvistaa uhatuiksi tulleita tarpeitaan. Selviytymiskeinojen hupeneminen voi lopulta johtaa eristäytymiseen, masennukseen, avuttomuuden ja merkityksettömyyden tuntemuksiin, itsetuhoisuuteen ja sosiaalisista verkostoista vieraantumiseen. (Williams & Nida, 2011; Williams, 2009.)

3.3 Ostrakismi lasten kokemana

Ostrakismin vahingollisuus koskee kaikenikäisiä ryhmiä, ja se on merkittävä uhka lapsen perustarpeille. Ostrakismi voi aiheuttaa lapsessa mielialan heikkenemistä sekä surun ja vihan tunteita. Sillä on havaittu myös heikentävä vaikutus lapsen sopeutumiskykyyn. Nuoret ovat herkempiä ostrakismin haittavaikutuksille kuin aikuiset ja pienemmät lapset, mutta kokemuksilla on erityisen voimakas vaikutus pienempiin lapsiin. Nuorten ja lasten kokemat ostrakismin vaikutukset voivat olla voimakkaampia, sillä heillä ei ole vielä kehittyneitä keinoja käsitellä näitä kokemuksia. On myös havaittu, että erityistarpeita omaavilla lapsilla on suurempi alttius joutua ostrakismin kohteeksi. (Nida & Saylor, 2017.) Tämä saattaa osittain johtua siitä, että yksilön poikkeavuus voi liittyä ostrakismille altistaviin tekijöihin (Williams, 1997).

Lasten ja nuorten kokema ostrakismi muistuttaa monilta osin aikuisten kokemaa ostrakismia. Abrams, Weick Thomas, Colbe ja Franklin (2011) havaitsivat kuitenkin eroavaisuuksia lasten, nuorten ja aikuisten välillä siinä, mihin neljästä perustarpeesta ostrakismi kohdistuu voimakkaimmin. Tutkimuksessa havaittiin, että 8–9-vuotiailla lapsilla ostrakismi uhkasi voimakkaimmin itsetuntoa. Sen sijaan 13–14-vuotiaiden kohdalla ostrakismin uhka oli

merkittävin kuulumisen tunteen kohdalla. Aikuisten osalta ostrakismin vaikutukset kohdistuivat voimakkaimmin kuulumisen tunteeseen ja merkitykselliseen olemassaoloon. (Abrams ym., 2011.)

Sosiaalisten tilanteiden ja ryhmien ulkopuolelle jääminen on erittäin vahingollista lapsen hyvinvoinnille ja normaalille kehitykselle. Täten ostrakismia voidaan pitää yhtenä haitallisimpana kiusaamisen muotona. (Benton, 2011.) On toisaalta tärkeää tunnistaa kiusaaminen ja ostrakismi toisistaan erillisinä ilmiöinä. Ostrakismia voidaan pitää yleisenä epäsuoran kiusaamisen muotona, mutta sitä ei tule automaattisesti yhdistää kiusaamiseen ilman tarkempaa tarkastelua. (Nida & Saylor, 2017.)

3.4 Ostrakismin seuraukset

Williamsin tarveteorian määrittelemät ihmisen perustarpeet toimivat edellytyksenä yksilön hyvinvoinnille. Se miten yksilö reagoi ostrakismiin ja millaiset seuraukset ostrakismilla on, riippuu siitä, mitkä perustarpeensa yksilö kokee uhatuiksi. (Nezlek ym., 2012; Williams, 2007; Williams, 2001; Williams, 1997.) Toisaalta Smart Richmanin ja Learyn (2009) teoreettisessa mallissa korostetaan, että ostrakismi vaarantaa ensisijaisesti kuulumisen tarpeen. Mallin mukaan yksilön reaktiota ostrakismiin selittävät erilaiset mahdolliset tulkinnat tilanteista: ostrakismin oikeudenmukaisuus, odotukset ihmissuhteen korjattavuudesta, ostrakismin toistuvuus tai kestävyys, vahingoittuneen ihmissuhteen arvo, ostrakismin aiheuttama itseen kohdistuva vahinko sekä vaihtoehtoisten ihmissuhteiden mahdollisuudet. Mallin mukaan ostrakismin vaikutukset muihin tarpeisiin ovat toissijaisia ja riippuvaisia kontekstista. (Smart Richman & Leary, 2009.)

Ostrakismin on osoitettu aktivoivan kipureaktioita aivoissa (Syrjämäki & Hietanen, 2019; Williams, 2007). Pitkittyneenä ostrakismista voi seurata lukuisia hyvinvoinnin haasteita niin sosiaalisen, psyykkisen kuin myös fyysisen hyvinvoinnin näkökulmista. Se voi heikentää yksilön toimintakykyä ja yhteiskunnallista osallistumista. (Williams, 2007.) Ostrakismin on osoitettu olevan yhteydessä myös käytöshäiriöihin, aggressiivisuuteen ja rikollisuuteen (Baumeister & Leary, 1995; Brinker, Dewald-Kaufmann, Padberg & Reinhard, 2023; Qualter ym., 2015). Ostrakismin kokemukset ovat ahdistuneisuutta ja masennusta vahvistavia tekijöitä. Vaikka masennukseen ja ahdistuneisuuteen ei aina liity ostrakismiin lukeutuvia kokemuksia, ostrakismi voidaan nähdä merkittävänä edesauttajana kyseisten tilojen muodostumisessa tai vahvistumisessa. (Leary, 1990; Tambor & Leary, 1993.) Yhteys

ostrakismin ja masennuksen välillä on havaittu myös muissa tutkimuksissa. Ei ole kuitenkaan pystytty vahvistamaan, onko ostrakismi masennuksen seurausta vai toisin päin. (Nida & Saylor, 2017.) Riittämättömällä kuulumisen tunteella voi olla välittömiä seurauksia ihmisen immuunijärjestelmään. Kuulumisen tunteeseen kytkeytyvän yksinäisyyden on osoitettu vaikuttavan heikentävästi yksilön immuunijärjestelmän toimintakykyyn. (Baumeister & Leary, 1995.)

Nykyisin merkittävä osuus sosiaalisesta vuorovaikutuksesta tapahtuu sosiaalisessa mediassa. Siksi on tärkeää tarkastella tarkemmin myös kyberostrakismin seurauksia. Schneider kumppaneineen (2017) osoitti tutkimuksessaan sosiaalisessa mediassa tapahtuvan ostrakismin vaikuttavan kielteisesti yksilön tunnetilaan, kuulumisen tunteeseen, itsetuntoon ja kokemukseen merkityksellisestä olemassaolosta. Kyseisessä tutkimuksessa kyberostrakismin yhteyttä yksilön kontrolliin ja psyykkiseen hyvinvointiin ei kuitenkaan havaittu (Schneider ym., 2017).

Baumeister, Dewart, Ciarocco ja Twenge (2005) osoittivat tutkimuksessaan sosiaalisen ulkopuolisuuden heikentävän yksilön itsesääätelyä. Vaikka ostrakisoitu yksilö olisi kykenevä itsesääätelyyn, ostrakismin kokemus heikentää tämän halukkuutta nähdä vaivaa itsesääätelyn eteen. Itsesääätely saa yksilön toimimaan sosiaalisesti toivotulla ja hyväksytyllä tavalla. Sosiaalisesti torjutun tai yksinäisen yksilön motivaatio harjoittaa itsesääätelyä on heikentynyt. (Baumeister ym., 2005.) Ostrakismin kokemukset ovat yhteydessä myös heikompaan akateemiseen suoriutumiseen (Nida & Saylor, 2017).

3.5 Ostrakismin yhteydet yksinäisyyteen ja sosiaaliseen ahdistuneisuuteen

Ostrakismi heikentää ihmisen perustarpeiden toteutumista ja on siksi haitallisuudeltaan yhteydessä lukuisiin eri haasteisiin. Näistä haasteista tässä tutkimuksessa käsitellään yksinäisyyttä ja sosiaalista ahdistuneisuutta.

Aluksi on tärkeää tunnistaa, että ostrakismin, yksinäisyyden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden taustalla voi olla monia toisistaan riippumattomia tekijöitä. Ne ilmenevät myös toisistaan erillisinä, joten suoria johtopäätöksiä niiden yhteydestä ei kaikissa tapauksissa voida tehdä. Ei voida myöskään tarkoin määritellä, ovatko ostrakismi, yksinäisyys ja sosiaalinen ahdistuneisuus saman yksilön kokemana toistensa syitä vai seurauksia vai ovatko ne

syntyneet samanaikaisesti. (Hawkley & Cacioppo, 2010; Kiuru ym., 2024; Tambor & Leary, 1993.)

Yksinäisyys kumpuaa yksilön kuulumisen tarpeen riittämättömästä tyydyttymisestä (Baumeister & Leary, 1995). Vaikka yksinäisyydelle voi olla muita selittäviä tekijöitä, on ostrakismin kokemuksilla havaittu merkittävä yhteys yksinäisyyteen (Kiuru ym., 2024; Leary, 1990; Smart Richman & Leary, 2009). Kouluikäisten lasten yksinäisyyden tilaa tutkittaessa on havaittu, että noin yksi kymmenestä lapsesta tai nuoresta kokee sosiaalista eristäytyneisyyttä, ulkopuolisuutta vertaisistaan ja yksinäisyyttä toistuvana kokemuksena. (Junttila & Vauras, 2009). Samanlaisia havaintoja tehtiin Kiurun ja kumppaneiden (2024) tutkimuksessa, jossa yläkouluikäisistä lapsista neljäsosa koki voimakasta emotionaalista yksinäisyyttä ja 15% voimakasta ja lisääntyvää sosiaalista yksinäisyyttä. Kyseisessä tutkimuksessa ulkopuolisuutta vertaisistaan koki 9% tutkimukseen osallistuneista lapsista (Kiuru ym., 2024).

Yksinäisyys voidaan määritellä negatiiviseksi psyykkiseksi olotilaksi, jossa ihminen kokee ahdistusta määrällisesti tai laadullisesti puutteellisista ihmissuhteista. Näkymättömyyden, ulkopuolisuuden, kuulumattomuuden ja merkityksettömyyden tunteet ovat usein läsnä yksinäisyyden tuntemuksissa. Yksinäisyyteen liittyy vahvasti irrallisuuden tunne eli kokemus siitä, ettei kuulu itseään ympäröiviin yhteisöihin. Vastentahtoinen erillisyys muista on tilana kestämaton. Neurotieteelliset tutkimukset ovat osoittaneet yksinäisyyden lyhentävän ikää ja aiheuttavan niin psyykkistä, sosiaalista kuin myös fyysistä kipua. Se on merkittävä yksilön hyvinvointiin heikentävästi vaikuttava tekijä. (Baumeister & Leary, 1995; Lyyra ym., 2022; Lyyra ym., 2018; Weiss, 1973.) Pitkäaikainen yksinäisyys voi aiheuttaa kognitiivista kuormitusta, sosiaalisen toimintakyvyn heikentymistä sekä fyysisen ja psyykkisen terveyden haasteita, kuten immuunijärjestelmän heikentymistä, lisääntynyttä riskiä sairastua sydänsairauksiin sekä ahdistuneisuutta ja masennusta (Hawkley & Cacioppo, 2010; Heinrich & Gullone, 2006). Yksinäisyyden on osoitettu olevan heikentävästi yhteydessä yksilön akateemiseen suoriutumiseen. Se lisää koulutuksen keskeyttämisen riskiä. (Heinrich & Gullone, 2006.) On haastavaa määritellä, mitkä tekijät ovat vaikuttaneet yksinäisyyteen ja mitkä puolestaan ovat sen seurausta (Hawkley & Cacioppo, 2010). Toisaalta kielteisen minäkuvan ja heikomman sosiaalisen kompetenssin on lapsilla ja nuorilla osoitettu ennustavan myöhempää yksinäisyyttä ja sosiaalista ahdistuneisuutta. Sosiaalisella kompetenssilla tarkoitetaan kykyä toimia positiivisten sosiaalisten tavoitteiden

saavuttamiseksi ja ylläpitämiseksi omia henkilökohtaisia ja ympäristöön kytkeytyviä resursseja hyödyntäen. (Junttila, Vauras, Niemi & Laakkonen, 2012.)

Sosiaalinen yksinäisyys (*peer network loneliness*) ja emotionaalinen yksinäisyys (*dyadic loneliness*) ovat laadultaan hyvin erilaisia kokemuksia, ja myös syyt niiden taustalla voivat olla hyvinkin erilaisia. Eroja on lisäksi niiden pitkäaikaisissa vaikutuksissa. Niitä voidaan kokea samanaikaisesti, mikä on tyypillistä lapsilla, mutta ne esiintyvät myös toisistaan erillisinä. Sosiaalinen yksinäisyys tarkoittaa sosiaalisen vuorovaikutusverkoston puuttumista. Yksilö kokee itsensä poissuljetuksi ja ulkopuoliseksi. Emotionaalinen yksinäisyys puolestaan tarkoittaa läheisten ystävyys-suhteiden, emotionaalisesti läsnä olevan ihmisen puuttumista. Yksinäisyys on aina subjektiivinen kokemus. (Hoza, Bukowski & Beery, 2000; Weiss, 1973.)

Aiemmat kielteiset kokemukset muokkaavat yksinäisen tapaa tulkita sosiaalisia tilanteita ja sosiaalisia mahdollisuuksia. Tämä tekee uusien sosiaalisten suhteiden muodostamisesta ja pysyvien sosiaalisten suhteiden ylläpitämisestä haasteellista. Sosiaalisia tilanteita ja viestejä voidaan tulkita kielteisten kokemusten tai olettamuksen kautta. Aiemmat kielteiset kokemukset voivat johdatella yksinäisen tulkitsemaan sosiaalisia tilanteita niistä mahdollisesti aiheutuvan vaaran tai epäonnistumisen näkökulmista. Yksinäisillä on taipumusta kiinnittää huomionsa useammin negatiivisiksi koettuihin sosiaalisiin tilanteisiin ja viesteihin. Yksinäisen poikkeavasta tavasta tulkita ja ymmärtää sosiaalisia tilanteita voi seurata eristäytymistä ja sosiaalisten tilanteiden ja kontaktien välttelemistä. (Cacioppo & Hawkley, 2009; Hawkley & Cacioppo, 2010.)

Sosiaalinen ahdistuneisuus on huolta ja pelkoa sosiaalisista tilanteista (La Greca ym., 1988). Ostrakismi on yksi yleisin ja merkittävin ahdistuneisuuden aiheuttaja (Baumeister & Tice, 1990). Aiemmat kokemukset torjutuksi tulemisesta saavat ihmisessä aikaan ahdistuneisuutta. Tämä ahdistuneisuus voi liittyä pelkoon uudelleen ulkopuoliseksi jäämisestä. Toisaalta yksilön aiemmat kielteiset kokemukset voivat johtaa myös sosiaalisten tilanteiden pelkoon ja välttämiseen. (Tambor & Leary, 1993.) Zadron, Bolandin ja Richardsonin (2006) tutkimuksessa havaittiin, että sosiaalisesti ahdistuneet yksilöt palautuvat ostrakismista hitaammin. Sosiaalinen ahdistuneisuus on subjektiivinen kokemus. Sen kokemukset voidaan jaotella kahteen eri osa-alueeseen, negatiivisen arvioinnin pelko (*fear of negative evaluation*) ja sosiaalisten tilanteiden välttely ja yleinen sosiaalinen ahdistuneisuus (*social avoidance and*

distress in general). (La Greca ym., 1988.) Ostrakismin yhteyttä sosiaaliseen ahdistuneisuuteen näiden osa-alueiden tasolla ei aikaisemmin ole tutkittu.

Sosiaalinen ahdistuneisuus on kognitiivinen ja tunteisiin liittyvä reaktio, jonka taustalla vaikuttaa yksilön tuntemus kielteisten kokemusten uhasta sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa. Yksilö ei usko mahdollisuuksiinsa toimia vuorovaikutustilanteissa positiivisen lopputuloksen saavuttamiseksi. Negatiivisen arvioinnin pelko ohjaa yksilön toimintaa ja rajaa yksilön kykyä toimia vuorovaikutusta edellyttävissä tilanteissa. (Schlenker & Leary, 1985.) Sosiaalisesti ahdistunut yksilö voi pyrkiä vetäytymään muista, minimoidakseen vuorovaikutustilanteet ja muille avautumisen tarpeen. Yksilö pyrkii toiminnallaan minimoimaan torjutuksi tulemisen mahdollisuuden. Yksilön aiemmat ostrakismin kokemukset, esimerkiksi torjutuksi tuleminen, voi selittää yksilön sosiaalista ahdistuneisuutta. Toisaalta yksilö voi vältellä sosiaalisia kontakteja niin aktiivisesti, että toimiikin itse huomaamattaan ostrakismin tekijänä. (Schlenker & Leary, 1985.)

Sosiaalinen ahdistuneisuus heikentää yksilön kuvaa itsestään. Yksilö ei halua tuoda omia vahvuuksiaan tai mielipiteitään esille sosiaalisissa tilanteissa. Yksilö voi kokea keuhut epämiellyttävinä. On myös näyttöä siitä, että sosiaalisesti ahdistuneen yksilön suoriutuminen heikentyy julkisten keuhujen seurauksena. Sosiaalisen ahdistuneisuuden seurauksena yksilö voi kokea haasteita puheen tuottamisessa ja ajatuksenkulussa. (Schlenker & Leary, 1985.)

Sosiaalinen ahdistuneisuus vaikuttaa kielteisesti yksilön sosiaalisiin suhteisiin, sosiaalisista taidoista riippumatta. Se tekee sosiaalisesta osallistumisesta ja läheisten sosiaalisten suhteiden muodostamisesta haasteellista. (Essau, Conradt & Petermann, 1999; La Greca ym., 1988.)

Sosiaalinen ahdistuneisuus aiheuttaa yksilölle stressiä ja voi yksilössä laukaista psykosomaattisia oireita, kuten pahoinvointia, päänsärkyä tai paniikkikohtauksen. Sosiaalinen ahdistuneisuus voi ennustaa masennusta, mutta voi olla myös masennuksen seurausta. (Essau ym., 1999.)

4 Tutkimusongelmat

Alla esitellään tutkimusongelmat. Tämä tutkimus keskittyy ostrakismiin, jonka teemoista aiempia tutkimuksia on melko kattavasti. Ostrakismin kokemuksia ja niiden yhteyttä yksinäisyyteen ja sosiaalisen ahdistuneisuuteen ei kuitenkaan ole aiemmin tutkittu tämän tutkimuksen kohderyhmällä, 3.–6.-luokkalaisilla lapsilla. Tutkimuksessa pyritään siis selvittämään, kuinka paljon ja millä tavoin suomalaiset 3.–6.-luokkalaiset oppilaat kokevat ostrakismia ja ovatko ostrakismin kokemukset yhteydessä yksinäisyyteen ja sosiaaliseen ahdistuneisuuteen.

1. Kuinka moni 3.–6.-luokkalainen kokee ostrakismia?

Ensimmäisessä tutkimuskysymyksessä selvitettiin, kuinka moni 3.–6.-luokkalainen kokee ostrakismia. Koetun ostrakismin määrää ei tämän tutkimuksen kohderyhmällä ole aiemmin tutkittu. Kiurun ym. (2024) pitkittäistutkimuksessa kuitenkin havaittiin, että yhdeksän prosenttia 6.–9.-luokkalaisista ja lukion ensimmäisen vuoden oppilaista tunsivat olevansa ulkopuolinen vertaisistaan ostrakismin muotona.

2. Minkälaista ostrakismia 3.–6.-luokkalaiset kokevat?

Toisen tutkimuskysymyksen tavoitteena oli selvittää, millaista koettu ostrakismi on laadultaan, eli mitkä ostrakismin kokemukset toistuvat vastauksissa. Tämän tutkimuksen kohderyhmällä ei ole aiemmin tutkittu koetun ostrakismin laatua. On kuitenkin perusteltua olettaa, että koettuun ostrakismiin vaikuttavat erilaiset ympäristöön, aikaan ja tilanteisiin sidonnaiset tekijät (Williams, 2001; Williams, 1997).

3. Miten oppilaan luokka-aste on yhteydessä koettuun ostrakismiin?

Kolmannen tutkimuskysymyksen tavoitteena oli selvittää eroja ostrakismin kokemuksissa 3.–4.-luokkalaisten ja 5.–6.-luokkalaisten välillä. Viitteitä iän merkityksestä koetun ostrakismin määrään ei toistaiseksi ole. Sen sijaan ostrakismin tiedetään vaikuttavan eri ikäisiin eri tavoin (Abrams ym., 2011).

4. Minkälaista yksinäisyyttä ja sosiaalista ahdistuneisuutta 3.–6.-luokkalaisten kokevat? Miten 3.–6.-luokkalaisten kokema ostrakismi on yhteydessä yksinäisyyteen ja sosiaaliseen ahdistuneisuuteen?

Viimeisessä tutkimuskysymyksessä pyrittiin selvittämään, miten 3.–6.-luokkalaisten kokema ostrakismi on yhteydessä yksinäisyyteen ja sosiaaliseen ahdistuneisuuteen. Tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita myös siitä, minkälaista yksinäisyyttä ja sosiaalista ahdistuneisuutta 3.–6.-luokkalaisten kokevat. Leary (1990) osoitti tutkimuksessaan, että ostrakismin kokemus lisää yksilön riskiä yksinäisyydelle ja sosiaaliselle ahdistuneisuudelle. Ostrakismilla on havaittu yhteys yksinäisyyteen myös muissa tutkimuksissa, erityisesti emotionaalisen yksinäisyyden osalta (Kiuru ym., 2024; Smart Richman & Leary, 2009). Ostrakismin on todettu olevan yhteydessä myös sosiaaliseen ahdistuneisuuteen (Baumeister & Leary, 1995; Lyyra & Tynjälä, 2018).

5 Menetelmät

Tässä luvussa esitellään tutkimuksen osallistujat, tutkimusmenetelmät ja tutkimusetiikkaan liittyvät seikat. Tutkimus toteutettiin määrällisenä kyselytutkimuksena.

5.1 Osallistujat

Tutkimus toteutettiin yhden varsinaissuomalaisen koulun 3.–6.-luokkalaisilla oppilailla. Tutkimuksen osallistujat valittiin sopivuusotannalla. Tutkimukseen osallistui neljäkymmentäyhdeksän ($N = 49$) 3.–6.-luokkalaista yleisopetuksen oppilasta. Oppilaista 34,7% oli 3.-luokkalaisia, 24,5% 4.-luokkalaisia, 26,5% 5.-luokkalaisia ja 14,3% 6.-luokkalaisia. Tuloksia analysoitaessa oppilaat jaettiin kahteen ryhmään luokka-asteen mukaan: 3.–4.-luokkalaiset ja 5.–6.-luokkalaiset. Osallistujista 29 oli 3.–4.-luokkalaisia ($n = 29$) ja 20 5.–6.-luokkalaisia ($n = 20$).

5.2 Tutkimuksen toteutus

Tutkimus on empiirinen ja toteutettiin määrällisten aineistonkeruumenetelmien avulla. Kyseessä on poikittaistutkimus neljästä vuosiluokasta. Tutkimus suoritettiin kyselytutkimuksena.

Koska tutkimukseen osallistuvat oppilaat olivat alaikäisiä, tuli tutkimuksen toteuttamista varten pyytää oppilaiden huoltajilta osallistumislupa. Osallistumislupalomake käytiin jakamassa kouluissa tutkijan toimesta ennen varsinaista kyselytutkimusta.

Osallistumislupalomake ohjeistettiin täyttämään ja palauttamaan, riippumatta siitä osallistuiko tutkimukseen vai ei. Oppilaiden kyselytutkimustilanteessa tutkija ja opettaja olivat oppilaiden apuna kysymyksiin vastaamisessa. Ennen kyselyyn vastaamista oppilaat ohjattiin paikan päällä kyselyyn vastaamiseen mahdollisimman selkeällä ja havainnollistavalla tavalla. Oppilaille korostettiin todenmukaisen vastaamisen tärkeyttä. Sekä tutkija että opettaja pyrkivät välttämään oppilaan vastausten johdattelua, jotta vastaukset pysyisivät mahdollisimman todenmukaisina.

Tutkimuksen aineisto kerättiin strukturoidulla kyselylomakkeilla. Kyselylomake koostui kolmesta eri osiosta: ostrakismimittarista (*Ostracism Experience Scale for Adolescents*), yksinäisyysmittarista (*Peer Network and Dyadic Loneliness*) sekä lasten sosiaalinen ahdistuneisuus -mittarista (*Social Anxiety Scale for Children*). Jokainen tämän tutkimuksen

mittareista koostui Likert-asteikkokysymyksistä, joissa vastattiin väittämiin sillä periaatteella, sopiiko väittää itse.

5.2.1 Ostrakismimittari (*Ostracism Experience Scale for Adolescents*)

Tässä tutkimuksessa oppilaiden kokemaa ostrakismia tutkittiin Gilmanin, Carter-Sowellin, DeWallin, Adamsin ja Carbonin (2013) kehittämällä ostrakismimittarilla (OES-A). Kyseinen mittari on alun perin kohdennettu nuorille. Mittari on validoitu suomenkielisille alakouluikäisille lapsille. Alkuperäisestä mittarista yhdeksästätoista kysymyksestä valikoitiin yhdeksän tähän tutkimukseen. Täten ostrakismimittari koostuu yhdeksästä Likert-asteikkokysymyksestä (joissa 1=ei koskaan, 2=harvoin, 3=joskus, 4=usein ja 5=aina). Mittarin luonteen vuoksi yksi väittämistä on pisteytyksessä käännettävä. Mitä suurempi arvo on, sitä useammin vastaaja kokee ostrakismia. Mittarin väittämät olivat tyyliltään seuraavanlaisia: ”Yleensä muut oppilaat...kohtelevat sinua kuin olisit näkymätön”. (Junttila, 2018.) Ostrakismin kokemus määriteltiin toistuvaksi, kun kysymykseen oli vastattu usein- tai aina-vastauksella (Kiuru ym., 2024).

Ostrakismimittarin väittämistä muodostettiin summamuuttuja. Summamuuttujan muodostamisen jälkeen tarkasteltiin sen reliabiliteettia. Mittarin reliabiliteetti oli hyvä (Cronbach alpha 0,89). Summamuuttujan sisäiset korrelaatiot olivat siis korkeita. Summamuuttujaa voidaan pitää luotettavana, koska Cronbachin alpha eli osioiden sisäinen homogeenisuus oli >0,6 (Tähtinen, Laakkonen & Broberg, 2020, 88–90). Summamuuttujan reliabiliteettikertoimien tarkastelun jälkeen tarkasteltiin summamuuttujan normaalijakaumaa eli vastausten vinoutta ja huipukkuutta. Summamuuttujan vinousarvot (0,47–2,26) eivät asettuneet täysin välin -1 ja +1 sisäpuolelle. Myöskään huipukkuusarvot (-0,14–5,00) eivät asettuneet kokonaan välin -1 ja +1 sisään. Vastausten jakauma noudatti siis vain osin normaalijakaumaa. (Cohen, 2007, 733–736.) (Liite 1)

5.2.2 Yksinäisyysmittari (*Peer Network and Dyadic Loneliness -scale*)

Yksinäisyysmittari (PNDL) mittaa yksinäisyyttä sosiaalisten verkostojen sekä läheisten ystävyysuhteiden puutteellisuuden näkökulmista (Hoza, Bukowski & Beery, 2000). Nämä Weissin (1973) määrittelemät kaksi yksinäisyyden pääulottuvuutta on myöhemmin määritelty tarkemmin sosiaalisiksi yksinäisyydeksi ja emotionaaliseksi yksinäisyydeksi. Yksinäisyysmittari koostuu kahdesta osiosta, joista ensimmäinen mittaa sosiaalista

yksinäisyyttä (PN) ja toinen emotionaalista yksinäisyyttä (DL). Kysymykset ovat tyypiltään Likert-asteikkokysymyksiä (joissa 1=ei sovi minuun lainkaan, 2=ei juurikaan sovi minuun, 3=sopii jonkin verran ja 4=sopii hyvin). Mittarin luonteen vuoksi osa väittämistä on pisteytyksessä käännettäviä. Mitä suurempi arvo on, sitä enemmän koetaan yksinäisyyttä. (Hoza, Bukowski & Beery, 2000.) Alkuperäinen mittari koostuu 16 väittämästä, joista kahdeksan mittaa sosiaalista yksinäisyyttä ja kahdeksan emotionaalista yksinäisyyttä. Suomalaisille alakouluikäisille lapsille validoituun mittariin on alkuperäisestä mittarista valikoitunut molemmista osioista viisi väittämää. Sosiaalista yksinäisyyttä mittaava osio koostui seuraavanlaisista väittämistä: ”Jotkut oppilaat tuntevat itsensä harvoin hyväksytyiksi MUTTA Jotkut oppilaat tuntevat itsensä usein hyväksytyiksi” ja emotionaalista yksinäisyyttä mittaava osio seuraavanlaisista väittämistä: ”Joillakin oppilailla on tosi läheinen oma ystävä MUTTA Joillakin oppilailla ei ole tosi läheistä omaa ystävää”. (Junttila ym., 2012; Junttila & Vauras, 2009.)

Yksinäisyysmittarin väittämistä muodostettiin summamuuttujat. Summamuuttujien muodostamisen jälkeen tarkasteltiin niiden reliabiliteettia. Mittarin reliabiliteetti oli hyvä (Cronbach alpha 0,79–0,91). Mittari todettiin sisäisesti johdonmukaiseksi ja validiksi. (Tähtinen ym., 2020, 88–90.) Sosiaalinen yksinäisyys ja emotionaalinen yksinäisyys ovat toisistaan eroavia ilmiöitä. Jotta yksinäisyyden kokemisesta saadaan riittävän kattava ja tarkka kuva, sosiaalista yksinäisyyttä ja emotionaalista yksinäisyyttä tulee kuitenkin mitata yhdessä. (Hoza, Bukowski ja Beery, 2000.) Yksinäisyysmittari koostuu kahdesta eri faktorista, sosiaalinen yksinäisyys ja emotionaalinen yksinäisyys, joille voitiin muodostaa omat summamuuttujansa. Sosiaalinen yksinäisyys -faktorin Cronbachin alpha >0,6 ($\alpha = 0,865$), emotionaalinen yksinäisyys -faktorin Cronbachin alpha >0,6 ($\alpha = 0,824$). Myös faktoreiden sisäiset korrelaatiot olivat siis korkeita. Summamuuttujia voidaan pitää luotettavina, koska Cronbachin alpha eli osioiden sisäinen homogeenisuus oli kaikissa summamuuttujissa >0,6 (Tähtinen ym., 2020, 88–90). Summamuuttujien reliabiliteetikertoimien tarkastelun jälkeen tarkasteltiin summamuuttujien normaalijakaumaa eli vastausten vinoutta ja huipukkuutta. Sosiaalisen yksinäisyyden summamuuttujan vinousarvot (0,91–1,46) asettuivat vain osin välin -1 ja +1 sisäpuolelle. Huipukkuusarvot (-0,52–1,16) asettuivat myös vain osin välin -1 ja +1 sisään. Emotionaalisen yksinäisyyden summamuuttujan vinousarvot (0,54–1,51) asettuivat vain osin välin -1 ja +1 sisäpuolelle. Huipukkuusarvot (-1,57–0,85) asettuivat myös vain osin välin -1 ja +1 sisään. Vastausten jakauma noudatti normaalijakaumaa osittain. (Cohen, 2007, 733–736.) (Liite 1)

5.2.3 Lasten sosiaalinen ahdistuneisuus -mittari (*Social Anxiety Scale for Children*)

Lasten sosiaalinen ahdistuneisuus -mittari (SAS-C) koostuu kymmenestä Likert-asteikkokysymyksestä (joissa 1=ei yhtään, 2=tuskin koskaan, 3=joskus, 4=suurimman osan ajasta ja 5=koko ajan). Mitä suurempi arvo on, sitä enemmän sosiaalista ahdistuneisuutta koetaan. Mittari koostuu kahdesta osiosta: negatiivisen arvioinnin pelko (FNE) ja sosiaalisten tilanteiden välttely ja yleinen sosiaalinen ahdistuneisuus (SADG). Negatiivisen arvioinnin pelkoa mittaavia väittämiä on kuusi ja ne ovat seuraavanlaisia: ”Pelkään, etteivät toiset pidä minusta”. Sosiaalisten tilanteiden välttelyä ja yleistä sosiaalista ahdistuneisuutta mittaavia väittämiä on neljä ja ne ovat seuraavanlaisia: ”Puhun vain lapsille, jotka tunnen todella hyvin”. (La Greca ym., 1988.) Tässä tutkimuksessa käytetty mittari on validoitu alkuperäisestä mittarista suomalaisille lapsille (Juntila ym., 2012).

Lasten sosiaalinen ahdistuneisuus -mittarin väittämistä muodostettiin summamuuttujat. Summamuuttujien muodostamisen jälkeen tarkasteltiin niiden reliabiliteettia. Mittarin reliabiliteetti oli hyvä (Cronbach alpha 0,70–0,79). Lasten sosiaalinen ahdistuneisuus -mittari koostuu kahdesta eri faktorista, joille voitiin muodostaa omat summamuuttujansa. Negatiivisen arvioinnin pelko -faktorin Cronbachin alpha $>0,6$ ($\alpha = 0,794$) ja sosiaalisten tilanteiden välttely ja yleinen sosiaalinen ahdistuneisuus -osion Cronbachin alpha $>0,6$ ($\alpha = 0,697$). Myös näiden faktoreiden sisäiset korrelaatiot olivat korkeita. Summamuuttujia voidaan pitää myös tämän mittarin osalta luotettavina, koska Cronbachin alpha eli osioiden sisäinen homogeenisuus oli kaikissa summamuuttujissa $>0,6$ (Tähtinen ym., 2020, 88–90). Summamuuttujien reliabiliteettikertoimien tarkastelun jälkeen tarkasteltiin summamuuttujien normaalijakaumaa eli vastausten vinoutta ja huipukkuutta. Negatiivisen arvioinnin pelon summamuuttujan vinousarvot (0,53–1,12) asettuivat vain osin välin -1 ja +1 sisäpuolelle. Huipukkuusarvot (-0,62–0,52) asettuivat välin -1 ja +1 sisään. Sosiaalisten tilanteiden välttelyn ja yleisen sosiaalisen ahdistuneisuuden summamuuttujan vinousarvot (0,25–1,24) asettuivat vain osin välin -1 ja +1 sisäpuolelle. Huipukkuusarvot (-1,28–0,82) asettuivat myös vain osin välin -1 ja +1 sisään. Vastausten jakauma noudatti normaalijakaumaa osittain. (Cohen, 2007, 733–736.) (Liite 1)

5.3 Aineiston käsittely

Kyselytutkimuksista saadut vastaukset analysoitiin SPSS-ohjelmalla. Ohjelmalla pyrittiin selvittämään määrällisesti 3.–6.-luokkalaisten kokeman ostrakismin määrää, koetun

ostrakismin laatua ja koetun ostrakismin yhteyttä yksinäisyyteen ja sosiaaliseen ahdistuneisuuteen. Koetun ostrakismin määrää selvitettiin vertailemalla ostrakismimittarin väittämien vastausprosentteja vastausvaihtoehdottain kyselyn väittämien frekvenssijakaumia tarkastelemalla (Tähtinen, Laakkonen & Broberg, 2020, 25–32). Oppilaat jaettiin kahteen ryhmään ostrakismin kokemuksen perusteella. Jos oppilas oli vastannut kysymykseen 4=*usein* tai 5=*aina*, luokiteltiin ostrakismin kokemus toistuvaksi. (Tähtinen ym., 2020, 31–35.) Koetun ostrakismin laatua tutkittiin tarkastelemalla ostrakismimittarin osioiden tulosten keskiarvoja (ka) ja keskihajontaa (kh) (Tähtinen ym., 2020, 91–94). Koska ostrakismimittarin muuttujien jakaumissa havaittiin poikkeamaa, edellytykset t-testin käyttöön eivät täysin täytyneet. Vaihtoehdoista ei-parametrissa Mann Whitney U-testiä ei voitu kuitenkaan hyödyntää, sillä tapauksia eli tutkimuksen osallistujia ei ollut testin kannalta tarpeeksi. Täten luokka-asteiden välisiä eroja ostrakismin kokemisessa selvitettiin riippumattomien ryhmien t-testillä. (Tähtinen ym., 2020, 122–124, 135–136.) Sama tekijä huomioiden koetun ostrakismin yhteyttä yksinäisyyteen ja sosiaaliseen ahdistuneisuuteen tutkittiin ei-parametrisella Spearmanin järjestyskorrelaatiokertoimella. (Tähtinen ym., 2020, 183–186.)

5.4 Tutkimusetiikka

Tämän tutkimuksen kaikissa vaiheissa noudatettiin tieteelliselle tiedolle asetettuja vaatimuksia. Tutkimuksen raportoinnissa tuotiin esille asianmukaisesti aiemmat aiheeseen liittyvät tutkimukset.

Kyselytutkimusta tehtäessä oppilaat tehtiin tietoisiksi siitä, että osallistuminen on kaikissa vaiheissa täysin vapaaehtoista ja tutkimuksesta on mahdollisuus vetäytyä missä tahansa sen vaiheessa. Kaikille osallistujille tehtiin selväksi, että tietoja käsitellään luottamuksellisesti. Lisäksi osallistujille kerrottiin selvästi, ettei tutkimus vaikuta heidän kouluarvosanoihinsa tai koulusuoriutumiseensa. Kyselytutkimukseen osallistumista varten pyydettiin oppilaan huoltajan kirjallinen lupa. Tutkimukseen osallistuvien anonymiteetin säilyttämiseksi kyselylomakkeet järjestettiin luokittain aakkosjärjestykseen ja numeroitiin. Tämän jälkeen tiedot, joista oppilaan voi tunnistaa, hävitettiin tietoturvallisesti. Tutkimuksen tulosten käsittelyssä ja raportoinnissa huomioitiin osallistujien anonymiys.

Tutkimusta varten laadittiin ja toimitettiin tietosuojailmoitus (Artikla 6 EU yleinen tietosuojasetus) tutkimukseen osallistuvan koulun rehtorille. Samalla pyydettiin tutkimuksen toteuttamiselle tutkimuslupa, jonka myönsi kaupungin palvelualuejohtaja. Tutkimuksessa

käytettävät tiedot säilytettiin Turun Yliopiston IT-palveluiden ylläpitämässä tietoturvalisessä Seafire -pilvipalvelussa. Tiedot hävitettiin heti tutkimuksen raportoinnin jälkeen.

Tässä tutkimuksessa tutkimusmenetelmä oli määrällinen. Määrällisen tutkimuksen luotettavuutta eli reliabiliteettia arvioidaan tutkimuksen toistettavuuden ja tutkimusmenetelmän validiteetin kautta. Luotettava tutkimusmenetelmä antaa mittauskerrasta ja mittaajasta riippumatta saman tuloksen. Validiteetilla tarkoitetaan tutkimusmenetelmän pätevyyttä eli mittaako menetelmä sitä, mitä sen halutaan mittaavan. (Cohen, 2007, 268–269, 277–278.) Tutkimuksessa käytetyn menetelmän luotettavuuteen heikentävästi vaikuttavia tekijöitä olivat vastaajien motivoituneisuus vastaamiseen, ymmärrys kyselylomakkeiden kysymyksistä, vastausten tarkkuus sekä puuttuvat vastaukset.

6 Tulokset

Tässä luvussa esitellään tutkimuksessa saadut määrälliset tulokset. Tutkimuskysymyksissä selvitettiin 3.–6.-luokkalaisten kokeman ostrakismin määrää ja laatua sekä miten luokka-aste on yhteydessä koettuun ostrakismiin. Tutkimuskysymyksissä selvitettiin myös 3.–6.-luokkalaisten kokeman yksinäisyyden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden ilmentymistä sekä koetun ostrakismin yhteyttä yksinäisyyteen ja sosiaaliseen ahdistuneisuuteen.

6.1 3.–6.-luokkalaisten kokema ostrakismi

Kyselytutkimukseen osallistui neljäkymmentähdeksän yleisopetuksen oppilasta ($N = 49$), joista 3.–4.-luokkalaista oli 29 ($n = 29$) ja 5.–6.-luokkalaista 20 ($n = 20$). Oppilaat jaettiin kahteen ryhmään sen perusteella, oliko ostrakismin kokemus toistuva. Aineistosta havaittiin, että kymmenen oppilasta ($n = 10$) koki ostrakismia toistuvana kokemuksena jollain väittämien osa-alueella. Tämä oli noin 20% tutkimukseen osallistuneista oppilaista. (Taulukko 1)

Taulukko 1. 3.–6.-luokkalaisten kokema ostrakismi

	N	%
Ei-toistuva ostrakismin kokemus	39	79,6
Toistuva ostrakismin kokemus	10	20,4

Kyselyn ostrakismimittarin kohdalla ei havaittu puuttuvia vastauksia. Tällöin kaikki jokaisen oppilaan vastaukset yhteenlaskettuna vastauksia oli yhteensä 441 ($n = 441$). Seuraavissa vastausprosentteissa on huomioitu arvoltaan käänteinen ”Muut haluavat viettää kanssani aikaa” -väittämä. Kysymyksistä 0,68% oli vastattu aina-vastauksilla ($n = 3$). Usein-vastauksia kysymyksistä oli 3,4% ($n = 15$). Kysymyksistä 10,43% oli vastattu joskus-vastauksilla ($n = 46$). Harvoin-vastauksia kysymyksistä oli 29,70% ($n = 131$) ja ei koskaan-vastauksia 55,78% ($n = 246$). Aineistosta havaittiin, että kaikista vastauksista ($n = 441$) 4,08% ilmaisi ostrakismin kokemuksen ($n = 18$) toistuvaksi. Eniten aina-vastauksia havaittiin ”Muut jättävät reagoimatta viesteihini tai somepäivityksiini” -väittämän kohdalla. Usein-vastauksia havaittiin eniten saman väittämän kohdalla. Toiseksi eniten usein-vastauksia havaittiin ”Muut kohtelevat minua kuin olisin näkymätön” -väittämän kohdalla. Joskus-vastauksia havaittiin eniten ”Muut jättävät reagoimatta viesteihini tai somepäivityksiini” -väittämän kohdalla.

Eniten harvoin-vastauksia havaittiin ”Muut jättävät minut keskusteluissa huomiotta” -väittämän kohdalla. (Taulukko 2)

Taulukko 2. Koetun ostrakismin toistuvuutta kuvaavien väittämien vastausprosentit vastausvaihtoehdoittain (N = 49)

KOETTU OSTRAKISMI	Ei koskaan % (n = 246)	Harvoin % (n = 131)	Joskus % (n = 46)	Usein % (n = 15)	Aina % (n = 3)	Toistuva kokemus % ³ (n = 18)
Muut jättävät minut keskusteluissa huomiotta	26,5	49	20,4	4,1	-	4,1
Muut jättävät reagoimatta viesteihini tai somepäivityksiini	42,9	2,0	34,7	12,2	8,2	20,4
Muut kohtelevat minua kuin olisin näkymätön	65,3	20,4	8,2	6,1	-	6,1
Muut lähtevät, kun saavun paikalle	75,5	14,3	10,2	-	-	-
Muut kääntävät minulle selkensä	77,6	14,3	6,1	2,0	-	2,0
Muut osoittavat, etten ole tervetullut mukaan	61,2	26,5	8,2	-	4,1	4,1
Muut jättävät minut tapaamisten tai tilaisuuksien ulkopuolelle	51,0	30,6	14,3	2,0	2,0	4,0
Muut käyttäytyvät kuin minua ei olisikaan	69,4	22,4	4,1	4,1	-	4,1
Muut haluavat viettää kanssasi aikaa*	-	4,1	10,2	53,1	32,7	4,1

* Väittämä on ilmiön kannalta käänteinen, mutta taulukossa esitetään alkuperäiset vastaukset.

³ Ilmiön toistuvuutta kuvaavien kahden voimakkaimman vastausvaihtoehdon, usein ja aina, (**lihavoituna** rivillä) yhteinen prosenttiosuus.

6.2 3.–6.-luokkalaisten kokeman ostrakismin laatu

Koetun ostrakismin laatua (N = 49) tutkittiin tarkastelemalla ostrakismimittarin tuloksista väittämien keskiarvoja ja keskihajontaa. Kyselyn asteikkokysymyksistä saaduista arvoista muodostettiin keskiarvot. Saadut arvot sijoituivat arvojen 1–5 välille. Ostrakismin kokemisen keskiarvoista korkein oli väittämällä ”Yleensä muut oppilaat jättävät minut keskusteluissa huomiotta” (ka = 2,02). Toiseksi korkein keskiarvo oli väittämällä ”Yleensä muut oppilaat jättävät reagoimatta viesteihini” (ka = 1,85). Pienin keskiarvoista oli puolestaan väittämällä ”Yleensä muut oppilaat kääntävät minulle selkensä” (ka = 1,33). Eniten vaihtelua vastauksissa oli ”Yleensä muut oppilaat osoittavat, etten ole tervetullut mukaan” -väittämässä (kh = 0,96) ja ”Yleensä muut oppilaat jättävät reagoimatta viesteihini tai somepäivityksiini” -väittämässä (kh = 0,94). (Taulukko 3)

Taulukko 3. Koetun ostrakismin määrä osa-alueittain

Yleensä muut oppilaat...	N	Keskiarvo	Keskihajonta
... jättävät minut keskusteluissa huomiotta	49	2,02	,80
...jättävät reagoimatta viesteihini tai somepäivityksiini	49	1,85	,94
...kohtelevat minua kuin olisin näkymätön	49	1,55	,89
...lähtevät, kun saavun paikalle	49	1,35	,66
...kääntävät minulle selkänsä	49	1,33	,69
...osoittavat, etten ole tervetullut mukaan	49	1,59	,96
...jättävät minut tapaamisten tai tilaisuuksien ulkopuolelle	49	1,73	,93
...käyttäytyvät kuin minua ei olisikaan	49	1,43	,76
...haluavat viettää kanssani aikaa*	49	4,14	,76

* Vääntämä on ilmiön kannalta käänteinen, mutta taulukossa esitetään alkuperäisten vastausten keskiarvot

6.3 Oppilaan luokka-asteen yhteys koettuun ostrakismiin

Luokka-asteiden välisiä eroja koettuun ostrakismiin tutkittiin t-testillä. 3.–6.-luokkalaisista (N = 49) muodostettiin kaksi vertailtavaa ryhmää: 3.–4.-luokkalaisten (n = 29) ja 5.–6.-luokkalaisten (n = 20) oppilaita. 5.–6.-luokkalaisten pisteet ostrakismin kokemuksesta olivat korkeammat kuin 3.–4.-luokkalaisten pisteet. 5.-6.-luokkalaisten kokeman ostrakismin keskiarvo (ka = 1,76) oli suurempi kuin 3.-4.-luokkalaisten kokeman ostrakismin keskiarvo (ka = 1,55). 5.–6.-luokkalaisten vastauksissa oli enemmän vaihtelua (kh = 0,72). Ryhmien välillä ei kuitenkaan ollut tilastollisesti merkitsevää eroa ostrakismin kokemisessa $t(-1,223)$; $p = 0,227$. (Taulukko 4)

Taulukko 4. Luokka-asteen yhteys koettuun ostrakismiin

	N	Keskiarvo	Keskihajonta
3.-4.-luokkalainen	29	1,55	,51
5.-6.-luokkalainen	20	1,76	,72

6.4 3.–6.-luokkalaisten kokeman ostrakismin yhteys yksinäisyyteen ja sosiaaliseen ahdistuneisuuteen

Koetun ostrakismin yhteyttä yksinäisyyteen ja sosiaaliseen ahdistuneisuuteen tutkittiin ei-parametrisella korrelaatioanalyysillä. Yksinäisyyden yhteyttä ostrakismiin tarkasteltiin yksinäisyyden summamuuttujana sekä erikseen sosiaalisen yksinäisyyden ja emotionaalisen yksinäisyyden omina summamuuttujinaan. Sosiaalisen ahdistuneisuuden yhteyttä ostrakismiin tarkasteltiin sosiaalisen ahdistuneisuuden summamuuttujana sekä erikseen negatiivisen arvioinnin pelon ja sosiaalisten tilanteiden välttelyn ja yleisen sosiaalisen ahdistuneisuuden omina summamuuttujinaan.

Sellaisenaan yksinäisyyttä ja ostrakismia tarkasteltaessa mittarien eri skaalat huomioiden havaittiin, että yksinäisyyttä ja sosiaalista ahdistuneisuutta koettiin yhtä paljon. Lasten sosiaalinen ahdistuneisuus -mittarin ($kh = 0,68$) vastauksissa ilmeni vähemmän vaihtelua kuin yksinäisyydemittarin vastauksissa ($kh = 0,77$). Yksinäisyyden faktoreista emotionaalinen yksinäisyys ($ka = 1,75$) oli voimakkaampaa kuin sosiaalinen yksinäisyys ($ka = 1,73$). Emotionaalisen yksinäisyyden kohdalla vastauksissa ilmeni kuitenkin enemmän vaihtelua ($kh = 0,79$). Sosiaalisen ahdistuneisuuden faktoreista sosiaalisten tilanteiden välttely ja yleinen sosiaalinen ahdistuneisuus ($ka = 2,31$) oli voimakkaampaa kuin negatiivisen arvioinnin pelko ($ka = 2,09$). Sosiaalisten tilanteiden välttelyn ja yleisen sosiaalisen ahdistuneisuuden vastauksissa ilmeni kuitenkin enemmän vaihtelua ($kh = 0,88$). (Taulukko 5)

Taulukko 5. Koetun yksinäisyyden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden määrä

	N	Keskiarvo	Keskihajonta
Sosiaalinen yksinäisyys	49	1,73	,77
Emotionaalinen yksinäisyys	49	1,75	,79
Yksinäisyys	49	1,74	,73
Negatiivisen arvioinnin pelko	49	2,09	,79
Sosiaalisten tilanteiden välttely ja yleinen sosiaalinen ahdistuneisuus	49	2,31	,88
Sosiaalinen ahdistuneisuus	49	2,18	,68
Yksinäisyys-mittarin skaala 1–4, Sosiaalinen ahdistuneisuus-mittarin skaala 1–5			

Yksinäisyydellä havaittiin selkeä positiivinen korrelaatio ostrakismiin, $r = 0,657$; yhteys oli tilastollisesti erittäin merkitsevä $p < 0,001$. Yksinäisyyden faktoreita erikseen tarkasteltuna sosiaalisella yksinäisyydellä, $r = 0,693$ ja emotionaalisella yksinäisyydellä, $r = 0,538$ havaittiin positiivinen korrelaatio ostrakismiin; yhteys oli molemmilla tilastollisesti erittäin merkitsevä $p < 0,001$. Myös sosiaalisella ahdistuneisuudella havaittiin selkeä korrelaatio ostrakismiin, $r = 0,545$; yhteys oli tilastollisesti erittäin merkitsevä $p < 0,001$. Sosiaalisen ahdistuneisuuden faktoreita erikseen tarkasteltuna negatiivisen arvioinnin pelko korreloi positiivisesti koetun ostrakismin kanssa, $r = 0,598$; yhteys oli tilastollisesti erittäin merkitsevä $p < 0,001$. Sosiaalisten tilanteiden välttelyn ja yleisen sosiaalisen ahdistuneisuuden korrelaatio ostrakismiin oli heikkoa, $r = 0,247$; yhteys ei ollut tilastollisesti merkitsevä $p = 0,087$. (Taulukko 6)

Taulukko 6. Ostrakismin, yksinäisyyden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden summamuuttujien väliset korrelaatiot

	1.	2.	3.	4.	5.	6.	7.
1. Koettu ostrakismi							
2. Sosiaalinen yksinäisyys PN	,693**						
3. Emotionaalinen yksinäisyys DL	,538**	,749**					
4. Yksinäisyys PNDL	,657**	,933**	,937**				
5. Negatiivisen arvioinnin pelko FNE	,598**	,457**	,201	,350*			
6. Sosiaalisten tilanteiden välttely ja yleinen sosiaalinen ahdistuneisuus SADG	,247	,189	,145	,178	,338*		
7. Sosiaalinen ahdistuneisuus	,545**	,416**	,215	,336*	,873**	,754**	
** Tilastollisesti erittäin merkitsevä korrelaatio $p < 0,001$							
* Tilastollisesti merkitsevä korrelaatio $p < 0,01$							

7 Pohdinta

Tässä luvussa käydään läpi tutkimuksen päätulokset sekä esitellään niistä saadut johtopäätökset. Tutkimuksen toteuttamista käsitellään sen luotettavuuden näkökulmasta. Luvussa esitellään myös mahdollisten jatkotutkimusten näkökulmia. Viimeisessä osiossa käsitellään tutkimuksen merkitystä opettajan työn ja kasvatustieteellisen tutkimuksen kannalta.

7.1 Tutkimuksen päätulokset

Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, kuinka moni 3.–6.-luokkainen kokee ostrakismia, millaista ostrakismi on laadultaan sekä miten luokka-aste on yhteydessä koettuun ostrakismiin. Tavoitteena oli myös selvittää, miten ostrakismi on yhteydessä yksinäisyyteen ja sosiaaliseen ahdistuneisuuteen. Tutkimuksessa oletettiin, että koettu ostrakismi on yhteydessä yksinäisyyteen ja sosiaaliseen ahdistuneisuuteen (Baumeister & Leary, 1995; Kiuru ym., 2024; Leary, 1990; Lyyra ym., 2018; Smart Richman & Leary, 2009).

Tutkimuksessa havaittiin, että ostrakismi oli toistuva kokemus noin 20 prosentille oppilaista ($n = 10$). 4,08 prosenttia vastauksista ilmaisi ostrakismin kokemuksen toistuvaksi ($n = 18$). Kyselyyn aina-vastauksilla oli vastattu 0,68 prosentilla ja usein-vastauksilla 3,4 prosentilla koko kyselyssä. Eniten aina- ja usein-vastauksia ilmeni ”Muut jättävät reagoimatta viesteihini tai somepäivityksiini” -väittämän kohdalla. ”Yleensä muut oppilaat jättävät minut keskusteluissa huomiotta” - ja ”Muut jättävät reagoimatta viesteihini tai somepäivityksiini” -väittämien keskiarvot olivat korkeimmat. Tutkimuksen perusjoukolla ostrakismi ilmeni selkeimmin siis näillä ostrakismin osa-alueilla. 3.–4.-luokkalaisten ja 5.–6.-luokkalaisten vastausten vertailussa luokka-asteella ei havaittu tilastollisesti merkitsevää yhteyttä oppilaan kokemaan ostrakismiin.

Yksinäisyyden faktoreista emotionaalinen yksinäisyys oli yleisempää kuin sosiaalinen yksinäisyys. Sosiaalisen ahdistuneisuuden faktoreista puolestaan korostui sosiaalisten tilanteiden välttely ja yleinen sosiaalinen ahdistuneisuus. Oletus koetun ostrakismin yhteydestä yksinäisyyteen ja sosiaaliseen ahdistuneisuuteen toteutui. Koetulla ostrakismilla oli tilastollisesti merkitsevä positiivinen yhteys yksinäisyyteen ja sosiaaliseen ahdistuneisuuteen. Mitä enemmän ostrakismia koettiin, sitä voimakkaampaa oli yksinäisyyden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden kokemus. Yksinäisyyden ja sosiaalisen

ahdistuneisuuden faktoreiden yhteyttä ostrakismiin tarkastellessa havaittiin, että myös erikseen tarkasteltuna sosiaalinen ja emotionaalinen yksinäisyys olivat merkittävästi yhteydessä ostrakismiin. Myös sosiaalisen ahdistuneisuuden faktoreista negatiivisen arvioinnin pelko oli merkittävästi yhteydessä ostrakismiin. Sosiaalisten tilanteiden välttelyllä ja yleisellä sosiaalisella ahdistuneisuudella ei kuitenkaan havaittu yhteyttä ostrakismiin.

7.2 Tulosten pohjalta tehtävät johtopäätökset ja saatujen tulosten pohdinta

Tämän tutkimuksen tuloksien pohjalta tehtävien johtopäätöksien tekeminen on tutkimuksen suppeuden vuoksi rajallista. On kuitenkin syytä pohtia tuloksia suhteessa aiempien tutkimusten tuloksiin ja tarkastella mahdollisia syitä tutkimustulosten taustalla.

Tässä tutkimuksessa viidesosa oppilaista ilmaisi ostrakismin kokemuksen toistuvaksi. Tämän lisäksi ostrakismin kokemuksia mittaaviin kysymyksiin oli kaikista vastauksista 40% vastattu joskus- ja harvoin-vastauksilla. Voidaan siis havaita, että tämän tutkimuksen osallistujista moni koki ostrakismia vähintään harvoin. Kun otetaan huomioon, että jo lyhytaikaiset ostrakismin kokemukset voivat yksilölle olla monesta näkökulmasta haitallisia, tulee myös yksittäisiin tilanteisiin suhtautua vakavuudella. Ostrakismi on tärkeää tunnistaa ajoissa, jotta sen pitkäaikaisilta vaikutuksilta voidaan välttyä. (Stillman ym., 2009; Williams & Nida, 2011; Zadro ym., 2004.) Toisaalta on syytä pohtia, kokivatko tutkimukseen osallistuneet oppilaat ostrakismimittarin väittämässä kuvaillut tilanteet ostrakismiksi. Koska ostrakismi on kokemuksena subjektiivinen, ei tutkijan näkökulmasta voida tarkoin määrittellä, millainen kokemus yksilön näkökulmasta tulkitaan ostrakismiksi. (Williams & Nida, 2011; Williams, 2007; Williams, 2001; Williams, 1997.)

Ostrakismin laatua tässä tutkimuksessa tarkasteltaessa havaittiin, että ostrakismin kokemuksista yleisimpiä ilmentymiä olivat ”Yleensä muut oppilaat jättävät minut keskusteluissa huomiotta” ja ”Muut jättävät reagoimatta viesteihini tai somepäivityksiini”. On syytä pohtia, missä määrin kyseiset kokemukset selittyvät ostrakismilla ja missä määrin muilla tekijöillä. Vaikka keskusteluissa huomiotta jääminen täyttää ostrakismin tyypilliset kriteerit, voidaan se tilanteen mukaan tulkita muuna kuin ostrakismina. (Smart Richman & Leary, 2009.) Viesteihin ja somepäivityksiin reagoimattomuus toiseksi yleisimpänä ostrakismin ilmentymänä tässä tutkimuksessa on mielenkiintoinen havainto. Kyseinen ilmiö voi olla arkipäiväinen ja selittyä pitkälti tahattomilla motiiveilla. Viesteihin ja somepäivityksiin reagoimattomuuden taustalla voi yksinkertaisesti olla vastaamisen

unohtaminen tai muut inhimilliset syyt. Tahattomuudesta riippumatta yksilö voi kokea tämänkaltaisen tilanteen ostrakismina. Toisaalta viesteihin ja somepäivityksiin reagoimattomuus voi olla myös tahallista ulkopuolelle sulkemista ja hyljeksintää. Ilmiöstä erityisen haastavan tekee kyberostrakismin tulkinnan vaikeus. Ostrakisoidun yksilön voi olla vaikeampaa tulkita tilanteiden motiiveja ja tarkoituksia, minkä vuoksi myös tahaton toiminta voidaan tulkita tahalliseksi. (Schneider ym., 2017; Williams, 2001; Williams, 1997.)

On myös mielenkiintoista pohtia, millä tavoin aikaan ja ympäristöön liittyvät tekijät vaikuttivat oppilaiden vastauksiin. Onko mahdollista, että ostrakismi ilmeneminen voimakkaimmin keskusteluissa johtuu lasten sosiaalisten tai vain keskustelutaitojen puutteellisuudesta? Voidaan myös pohtia, ilmeneekö ostrakismi toiseksi voimakkaimmin sosiaalisessa mediassa siksi, että siellä vietetään niin paljon aikaa.

Tutkimuksessa luokka-asteella ei havaittu merkitsevää yhteyttä oppilaan kokemaan ostrakismiin. Toisaalta luokka-asteen yhteyttä ostrakismiin tutkittiin vain neljällä luokka-asteella, kahteen ryhmään jaoteltuina: 3.–4.-luokkalaiset ja 5.–6.-luokkalaiset. Tämän vuoksi tuloksesta ei voida vetää suoria johtopäätöksiä luokka-asteen yhteydestä koettuun ostrakismiin. Ilmiötä tulisi tarkastella laajemmin kaikkien peruskoulun yhdeksän luokka-asteen näkökulmasta.

Tässä tutkimuksessa vahvistettiin aiempaa havaintoa siitä, että ostrakismi on yhteydessä yksinäisyyteen ja sosiaaliseen ahdistuneisuuteen. Tämä tutkimus antoi viitteitä siitä, että ilmiö pitää paikkansa myös 3.–6.-luokkalaisilla. Suoria johtopäätöksiä ei voida kuitenkaan tehdä ottaen huomioon tämän tutkimuksen otoskoko ja laajuus. Tutkimuksessa tehtiin kuitenkin mielenkiintoinen havainto siitä, että sosiaalinen ahdistuneisuus ja sen negatiivisen arvioinnin pelko -faktori olivat merkitsevästi yhteydessä ostrakismiin, mutta puolestaan sosiaalisen ahdistuneisuuden sosiaalisten tilanteiden välttely ja yleinen sosiaalinen ahdistuneisuus -faktori ei ollut merkitsevästi yhteydessä ostrakismiin. Negatiivisen arvioinnin pelon ja ostrakismin välinen yhteys saattaa selittyä sillä, että ostrakismin taustalla pidetään usein poikkeavuutta tai epätoivottua käyttäytymistä. Ostrakisoitu yksilö voi pelätä tulevansa negatiivisesti arvioituksi, koska negatiiviset arviot yksilöstä voivat lisätä ostrakismia. (Benton, 2011; Tambor & Leary, 1993; Williams, 1997.) Toisaalta negatiivisen arvioinnin pelko voi myös toimia ostrakismin edeltäjänä. Yksilö voi olla niin kyvyiltään rajoittunut toimimaan vuorovaikutustilanteissa, että tämän toiminta tulkitaan poikkeavaksi tai normeista

piittaamattomaksi käyttäytymiseksi, mikä puolestaan voi johtaa ostrakisoiduksi tulemiseen. (Schlenker & Leary, 1985.)

7.3 Tutkimuksen luotettavuuden arviointi

Tutkimuksen luotettavuutta eli reliabiliteettia arvioitiin tutkimuksen toistettavuuden ja tutkimusmenetelmän validiteetin kautta. Toistettavuudella tarkoitetaan sitä, että toteutettaessa tutkimus uudelleen saadaan samanlaisia tuloksia. Tämän tutkimuksen kannalta oli tärkeää pohtia, edustaako tutkimuksen otos tutkimuksen perusjoukkoa eli 3.–6.-luokkalaisia oppilaita. Tutkimuksen menetelmä todettiin luotettavaksi (ks. 5 Menetelmät).

Aineistonkeruussa havaittiin muutamia tutkimuksen luotettavuutta heikentäviä tekijöitä. Tutkimukseen osallistumista varten oppilailta vaadittiin huoltajan kirjallinen lupa. Huomattavan suuri osa oppilaiden huoltajista oli kieltänyt tutkimukseen osallistumisen. Osa oppilaista jätti lomakkeen palauttamatta kokonaan. Nämä tekijät saattoivat karsia tutkimuksen perusjoukosta tietynlaiset oppilaat, mikä heikentää tutkimuksen luotettavuutta. Tutkimuksen otoskoko jäi pieneksi ($N = 49$), vaikka tutkimukseen osallistuvassa koulussa 3.–6.-luokkalaisia oppilaita oli noin 200. Aineiston puuttuvat arvot vaikuttivat tutkimuksen luotettavuuteen. Vain muutama oppilas oli jättänyt osaan kysymyksistä vastaamatta. Koska tutkija oli ohjeistamassa oppilaita tutkimustilanteessa, puuttuvia vastauksia ei ollut paljon.

Huomioitava tekijä tässä tutkimuksessa on se, että tutkimuksen tavoitteena oli alun perin tutkia oppilaan inkluusiotaustan yhteyttä koettuun ostrakismiin, yksinäisyyteen ja sosiaaliseen ahdistuneisuuteen. Inklusiolla tarkoitetaan suomalaisen koulujärjestelemän periaatetta toteuttaa opetusta korkealaatuisesti kaikkien oppilaiden osallisuuden ja tasa-arvon toteutumiseksi. Inklusiotaustaisella oppilaalla tarkoitetaan lapsia ja nuoria, jotka kuuluvat tehostetun tai erityisen tuen piiriin, mutta käyvät koulua yleisopetuksen puolella. (Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet, 2014, 18, 61.) Tutkimuksen alkuperäisen aiheen ja siihen liittyvien seikkojen vuoksi osallistumisluvan ohessa huoltajilta kysyttiin oppilaan nimi ja inkluusiotausta. Oppilaan kyselylomakkeessa puolestaan kysyttiin oppilaan nimi, inkluusiotaustan ja vastausten yhdistämiseksi. Omalla nimellä vastaaminen saattoi vaikuttaa vastauksien totuudenmukaisuuteen, siitä huolimatta, että osallistujille korostettiin tietojen luottamuksellista käsittelyä ja sitä, ettei tietoja luovuteta eteenpäin tutkimuksesta ulkopuolisille tahoille. Tämä erityisesti siksi, koska tutkimuksessa tarkasteltiin arkaluontaisia

teemoja. Tutkimukseen omalla nimellä osallistuminen saattoi vaikuttaa jo myös siihen, että tutkimukseen osallistumisesta kieltäydyttiin.

Tutkimukseen osallistumisesta kieltäytymiseen saattoi liittyä myös muita seikkoja. Osallistumisluvan saamiseen saattoi vaikuttaa esimerkiksi huoltajan kielitausta. Huoltajien osallistumislupalomake oli suomenkielinen. Jos oppilaan huoltajat eivät ymmärtäneet kirjoitettua suomen kieltä, voitiin tutkimukseen osallistumisesta kieltäytyä pelkästään jo kielimuurin vuoksi. Huoltajat saattoivat kieltää osallistumisen muun muassa pelosta siihen, että oppilaan henkilökohtaisia tietoja tehdään julkiseksi. Syynä kieltäytymiselle saattoi olla myös kiinnostuksen puute tutkimusaihetta kohtaan. Tutkimuksen kohderyhmää olivat peruskoulun 3.–6.-luokkalaiset yleisopetuksen oppilaat. Tähän ryhmään, alueen mukaan sisältyy S2-oppilaita (suomi toisena kielenä).

Tutkimukseen osallistui vain yksi koulu yhdeltä alueelta. Lisäksi vastanneiden oppilaiden määrä jäi pieneksi. Näiden tekijöiden valossa tutkimuksen tulokset eivät ole yleistettävissä kaikkiin suomalaisiin 3.–6.-luokkalaisiin. Myös oppilaan kielitaustaan ja osallistumislupaan liittyvä tekijä saattoi vaikuttaa otokseen niin, ettei se vastaa todellista 3.–6.-luokkalaisten perusjoukkoa. Koska tutkimus toteutettiin vain yhden alueen yhdessä koulussa, saattoi esimerkiksi alueellinen eriytyminen vaikuttaa heikentävästi tutkimustulosten yleistettävyyteen tutkimuksen perusjoukon näkökulmasta.

Tutkimuksen luotettavuuteen vaikutti myös tutkimuksen kyselyn kysymysten ymmärtäminen. Aineistonkeruussa havaittiin, että erityisesti 3.-luokkalaisilla oppilailla oli haasteita ymmärtää kyselylomakkeen kysymyksiä sekä sitä, miten kysymyksiin tulisi vastata. Haasteita ilmeni eniten kyselyn yksinäisyys-osiossa, jossa monen 3.-luokkalaisten oli vaikeaa ymmärtää, miten kyselyyn vastataan. Tutkija oli kuitenkin läsnä kyselytutkimuksen aikana ja pystyi ohjeistamaan ja avustamaan kyselyyn vastaamisessa. Ohjeistaminen ja avustaminen pyrittiin toteuttamaan mahdollisimman selkeästi ja havainnollistavasti sekä niin, ettei tutkija tai luokanopettaja johdatellut oppilaita vastaamaan tietyllä tavalla.

Kaikille oppilaille oli varattu kyselyyn vastaamiseen noin 20 minuuttia ja tarvittaessa enemmän. Suurimmalla osalla oppilaista vastaaminen kesti alle tämän ajan. Oppilaille painotettiin, ettei vastaamisessa ole kiire. Huolelliseen ja kiireettömään vastaamiseen oli siis varattu aikaa. Vastauksissa saatettiin silti kiirehtiä, sillä haluttiin siirtyä nopeasti seuraaviin

tehtäviin. Alun perin tarkoituksena oli, että kaikki oppilaat vastaavat kyselyyn ja ne, joilla ei vastaamiseen ole lupaa, saavat hävittää kyselylomakkeen heti vastaamisen jälkeen. Edellytyksenä tälle oli kuitenkin se, että enemmistö luokasta osallistuisi tutkimukseen, ja näin ei tässä tapauksessa ollut. Luokanopettajien toiveesta vastaajat otettiin erilliseen tilaan, jossa he saivat vastata kyselyyn. Tämä tekijä saattoi heikentää tutkimuksen luotettavuutta siksi, että kyselyyn osallistuvat pelkäsivät jäävänsä paitsi luokassa tapahtuvista asioista ja siksi kiirehtivät kyselyyn vastaamisessa. Tutkimuksen luotettavuuteen saattoi vaikuttaa kyselyyn vastanneiden oppilaiden vastaamismotivaatio. Vastaamismotivaation saattoivat vaikuttaa esimerkiksi kyselyn kiinnostavuus, haastavuus, ymmärrettävyys sekä selkeys.

Tutkimuksen luotettavuutta lisäsi kyselyssä käytetyt mittarit: ostrakismimittari (OES-A), yksinäisyysmittari (PNDL) sekä lasten sosiaalinen ahdistuneisuus -mittari (SAS-C), joiden reliabiliteetti todettiin hyväksi. Yksinäisyysmittari ja lasten sosiaalinen ahdistuneisuus -mittari on todettu useissa aiemmissa tutkimuksissa luotettaviksi. Myös ostrakismimittari on todettu aiemmissa tutkimuksissa luotettavaksi. Toisaalta mittaria ei ole luotu lapsille, vaan nuorille, eikä sitä aiemmin ole käytetty tämän tutkimuksen kohderyhmällä. Ostrakismimittarin kohdalla tulee siksi erityisesti pohtia sitä, mitaako mittari kattavasti erilaisia ostrakismin kokemuksia vai tulisiko siihen sisällyttää myös muita ostrakismin kokemuksiin liittyviä kysymyksiä. Tarkempaa tietoa ostrakismin kokemusten laadusta saataisiin haastatteluilla tai kyselylomakkeen avoimilla kysymyksillä.

Luotettavuuden säilyttämiseksi tutkimustulokset pyrittiin raportoimaan avoimesti ja rehellisesti. Raportoinnissa tutkimuksen eri vaiheet esitettiin mahdollisimman tarkasti.

7.4 Jatkotutkimusehdotukset

Tämän tutkimuksen tulosten pohjalta saadaan tietoa 3.–6.-luokkalaisten kokeman ostrakismin määrästä, koetun ostrakismin laadusta sekä koetun ostrakismin yhteydestä oppilaiden yksinäisyyteen ja sosiaaliseen ahdistuneisuuteen. Tutkimuksen perusjoukkona toimi 3.–6.-luokkalaiset yleisopetuksen oppilaat. Tutkimukseen osallistuneiden oppilaiden määrä oli pieni. Tutkimus on laajuutensa vuoksi vain suuntaa antava. Tutkimuksen otoskoko saattoi johtua tutkimuksen alkuperäisiin tarkoitukseen liittyviin tekijöihin. Alun perin tutkimuksen tavoitteena oli tutkia oppilaan inkluusiotaustan yhteyttä koettuun ostrakismiin, yksinäisyyteen ja sosiaaliseen ahdistuneisuuteen. Toteuttamalla tämä tutkimus laajemmalla otannalla, saataisiin tarkempia ja luotettavampia tuloksia 3.–6.-luokkalaisten kokeman ostrakismin

yleisyydestä ja voitaisiin toteuttaa tarkempaa koetun ostrakismiin laatuun kohdistuvaa tarkastelua. Jatkotutkimuksena voitaisiin tutkia koetun ostrakismin määrää ja laatua sekä koetun ostrakismin yhteyttä yksinäisyyteen alkuopetuksessa (1.–2.-luokat). Tämän tutkimuksen teemoja samoista näkökulmista ei ole tutkittu alkuopetusikäisillä lapsilla. Alkuopetusikäisiin kohdistuvassa tutkimuksessa voi olla se haaste, ettei oppilaiden lukutaito tai ymmärrys riitä tässä tutkimuksessa käytettyjen mittarien kysymysten vastaamiseen. Mittareita tulisi muokata 6–8-vuotiaille sopivaksi. Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista vertailla sukupuolten (tyttö, poika, muu) välisiä eroja ostrakismin kokemuksissa ja sukupuolen merkitystä koetun ostrakismin, yksinäisyyden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden väliseen yhteyteen. Olisi mielenkiintoista palata tämän tutkimuksen alkuperäiseen teemaan ja tutkia oppilaan inkluusiotaustan yhteyttä koettuun ostrakismiin, yksinäisyyteen ja sosiaalisen ahdistuneisuuteen. Eroavatko yleisopetuksen oppilaiden ja erityisopetuksen oppilaiden kokemukset ostrakismista, yksinäisyydestä ja sosiaalisesta ahdistuneisuudesta keskenään? Olisi tärkeää saada tietoa inkluusiotaustan merkityksestä yleisopetuksen luokkia käyvien inkluusiotaustaisten oppilaiden psyykkiseen hyvinvointiin. Tällaisessa tutkimuksessa tutkimuksen perusjoukko koostuisi yleisopetuksen oppilaista ja erityisopetuksen oppilaista. Tässä tutkimuksessa inkluusionäkökulmasta jouduttiin luopumaan, sillä tutkimukseen ei saatu osallistujiksi erityisopetuksen oppilaita.

Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista tutkia oppilaan maahanmuuttajataustan yhteyttä koetun ostrakismin määrään ja laatuun sekä maahanmuuttajataustan merkitystä koetun ostrakismin, yksinäisyyden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden välisiin yhteyksiin. Ostrakismin syyt voivat liittyä yksilöiden poikkeavuuteen, esimerkiksi erilaiseen etniseen taustaan tai ulkonäköön. Tämän vuoksi olisi tärkeää tutkia, kokevatko maahanmuuttajataustaiset oppilaat suomalaisessa koulujärjestelmässä ja yhteiskunnassa enemmän ostrakismia kuin kantasuomalaiset oppilaat. Olisi mielenkiintoista tutkia myös oppilaan sosioekonomisen taustan yhteyttä samoihin teemoihin, koetun ostrakismin määrään ja laatuun sekä taustan merkitystä koetun ostrakismin, yksinäisyyden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden välisiin yhteyksiin.

Pitkittäistutkimuksena toteutettuna tutkimuksessa voitaisiin tutkia oppilaan aiempien ostrakismin kokemusten yhteyttä myöhempään ostrakismin, yksinäisyyden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden kokemuksiin. Pitkittäistutkimuksen avulla voitaisiin tarkastella myös oppilaiden ostrakismikokemusten määrän yhteyttä oppilaan ikä- ja kehitystasoon. Koetaanko

ostrakismia enemmän tietyissä kehitysvaiheissa? Jatkotutkimuksena olisi mielenkiintoista selvittää, kuinka moni ostrakismia kokeneista lapsista kokee ostrakismin tahalliseksi tai tahattomaksi ja kuinka toistuvia tahalliseksi koetun ostrakismin kokemukset ovat. Tutkimus voitaisiin toteuttaa poikittaistutkimuksena monimenetelmällisesti, määrällisin ja laadullisin tutkimusmenetelmin. Tutkimuksen ensimmäisessä vaiheessa voitaisiin mitata oppilaiden ostrakismikokemusten määrää. Näistä oppilaista seuraavaan vaiheeseen valittaisiin ne oppilaat, jotka ovat kokeneet ostrakismia toistuvasti. Seuraavassa vaiheessa kokemustensa määrän perusteella valikoituja oppilaita voitaisiin haastatella siitä näkökulmasta, onko koettu ostrakismi tahallista vai tahatonta. Millaisissa tilanteissa ostrakismia on koettu ja millaisilla syillä koettua ostrakismia oli selitetty?

7.5 Tutkimuksen merkitys opettajan työn kannalta ja kasvatustieteelliselle tutkimukselle

Aikaisemmat tutkimukset ovat osoittaneet huolen suomalaisten lasten ja nuorten hyvinvoinnista aiheelliseksi. Opettajan ja muiden kasvatusalan ammattilaisten rooli oppilaiden hyvinvoinnin edistäjänä ja ylläpitäjänä on merkittävä. Näiden ammattilaisten tulee ymmärtää yksilön hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ja hyvinvointiin heikentävästi vaikuttavia syitä. Tällaisia hyvinvointiin heikentävästi vaikuttavia tekijöitä ovat esimerkiksi ostrakismi, yksinäisyys ja sosiaalinen ahdistuneisuus, jotka olivat tämän tutkimuksen keskiössä.

Ostrakismin on osoitettu johtavan pitkäaikaisena ja toistuvana kokemuksena lukuisiin ongelmiin. Sen kokemus on jo itsessään yksilölle haitallinen niin psyykkisen, sosiaalisen kuin myös fyysisen hyvinvoinnin tasolla. Opettajan ja muun kasvatusalan ammattilaisen on tärkeää tuntea ja ymmärtää lasten ja nuorten haasteiden taustalla olevia kokemuksia sekä näiden kokemusten syitä ja seurauksia. Ostrakismin tunnistaminen auttaa opettajaa tai muita kasvatusalan ammattilaisia ymmärtämään ja havaitsemaan ostrakismin kouluympäristöissä paremmin. Ostrakismi on yhteydessä oppilaiden yksinäisyyteen ja sosiaaliseen ahdistuneisuuteen, jotka itsessään ovat suomalaisilla lapsilla ja nuorilla esiintyviä vakavia haasteita. Yksinäisyys on ollut merkittävä yleisyydellään korostunut lasten ja nuorten hyvinvointiin kohdistuva pulma. Sosiaalinen ahdistuneisuus puolestaan on suomalaisilla lapsilla ja nuorilla yleistyvä haaste, joka ilmenee sosiaalisen tilanteiden pelkona ja sosiaalisista tilanteista vetäytymisenä. Näillä kaikilla haasteilla voi olla hyvinkin vakavat ja

kauaskantoiset seuraukset, jotka vaikuttavat yksilön yleiseen hyvinvointiin ja toimintakykyyn yhteisöissä.

Tämä tutkimus auttaa opettajia ja kasvatustalan ammattilaisia ymmärtämään paremmin ostrakismia kokemuksena 3.–6.-luokkalaisilla lapsilla. On tärkeää osata havaita ja tunnistaa ostrakismi ajoissa, jotta voidaan välttyä sen pitkäaikaisilta seurauksilta. On myös olennaista ymmärtää mahdollinen yhteys ja toisaalta eroavaisuudet ostrakismin, yksinäisyyden ja sosiaalisen ahdistuneisuuden välillä.

Lähteet

Abrams, D., Weick, M., Thomas, D., Colbe, H. & Franklin, K. M. (2011). On-line ostracism affects children differently from adolescents and adults. *British Journal of Developmental Psychology* 29, 110–123.

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.

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. & Tice, D. M. (1990). Anxiety and social exclusion. *Journal of Social and Clinical Psychology* 9, 165–195.

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.

Brinker, V., Dewald-Kaufmann, J., Padberg, F. & Reinhard, M. A. (2023). Aggressive Intentions after Social Exclusion and Their Association with Loneliness. *European archives of psychiatry and clinical neuroscience* 273(5), 1023–1028.

Cacioppo, J. T. & Hawkley L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences* 13, 447–454.

Cacioppo, J. T. & Patrick, B. (2008). *Loneliness: Human Nature and The Need for Social Connection*. W. W. Norton & Company.

Cohen, L., Manion, L. & Morrison, K. (2007). *Research Methods in Education*. 8th edition. Routledge.

Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2000). The “What” and “Why” of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry* 11(4), 227–268.

- Essau, C. A., Conradt, J. & Petermann, F. (1999). Frequency and comorbidity of social phobia and social fears in adolescents. *Behaviour Research and Therapy* 37, 831–843.
- Gilman, R., Carter-Sowell, A., DeWall, C. N., Adams, R. E. & Carboni, I. (2013). Validation of the Ostracism Experience Scale for Adolescents. *Psychological Assessment* 25(2), 319–330.
- Hawkley, L. C. & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine* 40, 218–227.
- Heinrich, L. M. & Gullone, E. (2006). The clinical significance of loneliness: a literature review. *Clinical psychology review* 26, 695–718.
- Hoza, B., Bukowski, W. & Beery, S. (2000). Assessing Peer Network and Dyadic Loneliness. *Journal of clinical child psychology* 29(1), 119–128.
- Junttila, N. (2018). "Opettajien pitäisi huomata paremmin surulliset ja yksinäiset oppilaat" – Uutisluokan kyselyssä joka viides nuori koki olevansa näkymätön. Yle uutisluokka. <https://yle.fi/uutiset/3-10166795>. (Luettu 1.4.2024.)
- Junttila, N., Vauras, M., Niemi, P. M. & Laakkonen, E. (2012). Multisource assessed social competence as a predictor for children's and adolescents' later loneliness, social anxiety, and social phobia. *Journal for educational research online* 4(1), 73–98.
- Junttila, N. & Vauras, M. (2009). Loneliness Among School-Aged Children and Their Parents. *Scandinavian journal of psychology* 50(3), 211–219.
- Kiuru, N., Salmela-Aro, K., Laursen, B., Vasalampi, K., Beattie, M., Tunkkari, M. & Junttila, N. (2024). Profiles of Loneliness and Ostracism During Adolescence: Consequences, Antecedents, and Protective Factors. *Child psychiatry and human development*.
- Konu, A. (2002). *Oppilaiden hyvinvointi koulussa*. Akateeminen väitöskirja. Tampereen yliopisto, terveystieteen laitos.

- La Greca, A. M., Kraslow Dandes S., Wick, P., Shaw, K. & L. Stone, W. (1988). Development of the Social Anxiety Scale for Children: Reliability and Concurrent Validity. *Journal of Clinical Child Psychology* 17(1), 84–91.
- Leary, M. R. (1990). Responses to social exclusion: Social anxiety, jealousy, loneliness, depression, and low self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology* 9(2), 221–229.
- Leino, K., Ahonen, A., Hienonen, N., Hiltunen, J., Lintuvuori, M., Lähteinen, S., Lämsä, J., Nissinen, K., Nissinen, V., Puhakka, E., Pulkkinen, J., Rautopuro, J., Sirén, M., Vainikainen, M-P. & Vettenranta, J. (2019). PISA 18 ensituloksia. Suomi parhaiden joukossa. *Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja* 2019:40.
- Lyyra, N., Junntila, N., Tynjälä, J., Villberg, J. & Välimaa, R. (2022). Loneliness, subjective health complaints, and medicine use among Finnish adolescents 2006–2018. *Scandinavian Journal of Public Health* 50(8), 1071–1220.
- Lyyra, N., Välimaa, R. & Tynjälä, J. (2018). Loneliness and Subjective Health Complaints Among School-Aged Children. *Scandinavian journal of public health* 46(20), 87–93.
- MacDonald, G. & Leary, M. R. (2005). Why Does Social Exclusion Hurt? The Relationship Between Social and Physical Pain. *Psychological Bulletin* 131(2), 202–223.
- Nezlek, J. B., Wesselmann, E. D., Wheeler, L. & Williams, K. D. (2012). Ostracism in everyday life. *Group Dynamics: Theory, Research, & Practice* 16, 91–104.
- Nida, S. & Saylor, C. (2017). Ostracism in Children and Adolescents. Teoksessa K. D. Williams & S. A. Nida (toim.) *Ostracism, exclusion, and rejection*. New York: Routledge 192–206.
- Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki: Opetushallitus.

Qualter, P., Vanhalst, J., Harris, R., Van Roekel, E., Lodder, G., Bangee, M., Maes, M. & Verhagen, M. (2015). Loneliness Across the Life Span. *Perspectives on Psychological Science* 10(2), 250–264.

Schlenker, B. R. & Leary, M. R. (1985). Social Anxiety and Communication about the Self. *Journal of language and social psychology* 4(3–4), 171–192.

Schneider, F. M., Zwillich, B., Bindl, M. J., Hopp, F. R., Reich, S. & Vorderer, P. (2017). Social media ostracism: The effects of being excluded online. *Computers in Human Behavior* 73, 385–393.

Smart Richman, L. & Leary, M. R. (2009). Reactions to discrimination, stigmatization, ostracism, and other forms of interpersonal rejection: A multimotive model. *Psychological Review* 116(2), 365–383.

Stillman, T. F., Baumeister, R. F., Lambert, N. M., Crescioni, A. W., DeWall, C. N. & Fincham, F. D. (2009). Alone and without purpose: Life loses meaning following social exclusion. *Journal of Experimental Social Psychology* 45(4), 686–694.

Syrjämäki, A. H. & Hietanen, J. K. (2019). The effects of social exclusion on processing of social information: A cognitive psychology perspective. *British Journal of Social Psychology* 58, 730–748.

Syrjämäki A. H., Lyyra P. & Hietanen J. K. (2017). Yksin jääminen satuttaa – katsaus kokeelliseen ostrakismitutkimukseen. *Psykologia* 52(5), 376–390.

Tambor, E. S. & Leary, M. R. (1993). Perceived exclusion as a common factor in social anxiety, loneliness, jealousy, depression, and low self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology* 64(1), 105–116.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos [THL]. (2023). Kouluterveyskysely. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe20230913124224>. (Luettu 11.4.2024.)

- Tähtinen, J., Laakkonen, E. & Broberg, M. (2020). Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita. Turun yliopisto.
- Weiss, R. S. & Riesman, D. (1973). *Loneliness: The Experience of Emotional and Social Isolation*. Cambridge, Mass: MIT Press.
- Williams, K. D. & Nida, S. (2011). Ostracism: Consequences and Coping. *Current Directions in Psychological Science* 20(2), 71–75.
- Williams K. D. (2009). Ostracism: A temporal need-threat model. *Advances in Experimental Social Psychology* 41, 279–314.
- Williams, K. D. (2007). Ostracism. *Annual Review of Psychology* 58(1), 425–452.
- Williams, K. D. (2001). *Ostracism: The power of silence*. New York: Guilford Press.
- Williams, K. D. (1997). Social ostracism. Teoksessa R. M. Kowalski (toim.) *Aversive interpersonal behaviors*. New York: Plenum Press, 133–170.
- Zadro, L., Boland, C. & Richardson, R. (2006). How long does it last? The persistence of the effects of ostracism in the socially anxious. *Journal of Experimental Social Psychology* 42(5), 692–697.
- Zadro, L., Williams, K. D. & Richardson, R. (2004). How low can you go? Ostracism by a computer lowers belonging, control, self-esteem, and meaningful existence. *Journal of experimental social psychology* 40, 560–567.

Liitteet

Liite 1. Tunnuslukuja väittämistä

	Keskiarvo	Keskihajonta	Vinousarvo	Huipukkuusarvo
OS1	2,02	,80	,47	-,14
OS2	1,85	,94	,94	,09
OS3	1,55	,89	1,59	1,63
OS4	1,35	,66	1,71	1,58
OS5	1,33	,69	2,26	4,82
OS6	1,59	,96	2,12	5,00
OS7	1,73	,93	1,37	2,01
OS8	1,43	,76	2,01	3,88
OS9	1,86	,76	,84	,92
PN1	1,65	,86	1,17	,58
PN2	1,78	,94	,94	-,17
PN3	1,60	,91	1,46	1,16
PN4	1,84	1,05	,91	-,52
PN5	1,80	1,00	,95	-,32
DL1	1,47	,84	1,51	,85
DL2	1,78	1,01	,86	-,70
DL3	1,79	1,00	1,11	,13
DL4	2,12	1,33	,54	-1,57
DL5	1,57	,89	1,35	,66
FNE1	2,39	1,22	,84	-,02
FNE2	1,84	,90	,88	,03
FNE3	2,43	1,34	,68	-,62
FNE4	2,12	1,29	,99	-,07
FNE5	2,08	1,04	,53	-,41
FNE6	1,67	,85	1,12	,52
SADG1	2,51	1,12	,25	-,64
SADG2	2,55	1,37	,27	-1,28
SADG3	1,88	1,13	1,24	,82
SADG4	2,31	1,21	,70	-,42
N = 49				