

Suru ja yksinäisyys: Ihminen tarvitsee toisia surun keskellä

Niina Junntila

Kasvatuspsykologian professori, Turun yliopisto
Konsortionjohtaja Right to Belong – Oikeus osallisuuteen tutkimuskonsortio (STN)
EDUCA – Koulutuksen tulevaisuus lippulaiva (SA)
EDUCA-doc tohtorikoulutuspilotti (OKM)
Osallistujien Suomi ohjelma



**Ihmisen evoluution missään vaiheessa
vahvuutemme ei ole perustunut erillisyydelle
vaan kykyyn kuulua yhteen ja muodostaa
yhteisöjä.**

Junttila & Salovuori (2025) Miksi ihminen tarvitsee toisia?
Junttila & Salovuori (2026) Miksi kadotimme yhteyden toisiimme?



Yksinäisyys on negatiivinen psyykkinen olotila, jossa ihminen kokee ahdistusta määrällisesti tai laadullisesti puutteellisista ihmissuhteista

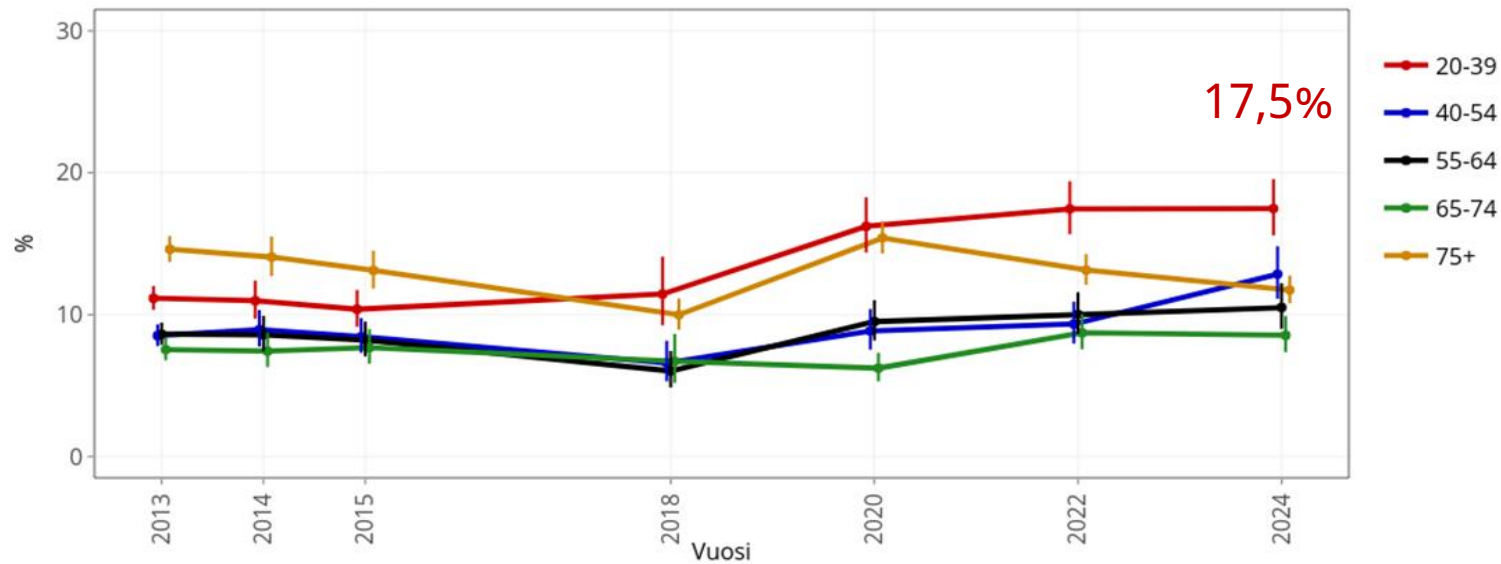
- Yksinäisyys vrt. yksin oleminen. Yksinäisyys on suhteellisen riippumaton todellisista sosiaalisista verkostoista ja fyysisistä välimatkoista. **Yksin oleminen** on neutraali, konkreettinen olotila.
- Yksinäisyys on kokemuksena aina epämiellyttävä ja ahdistava. Sekä yksinäisyys että **sosiaalinen eristäytyneisyys** heikentävät psyykkistä ja fyysistä terveyttä; yksinäisyys kuitenkin huomattavasti enemmän (Cacioppo, 2014; Junntila et al., 2016; Kraav 2022).
- **Sosiaalinen yksinäisyys** syntyy verkostojen puutteesta; **emotionaalinen yksinäisyys** läheisen ja tärkeän ihmissuhteen puuttumisesta (Weiss, 1973; Junntila, 2010).



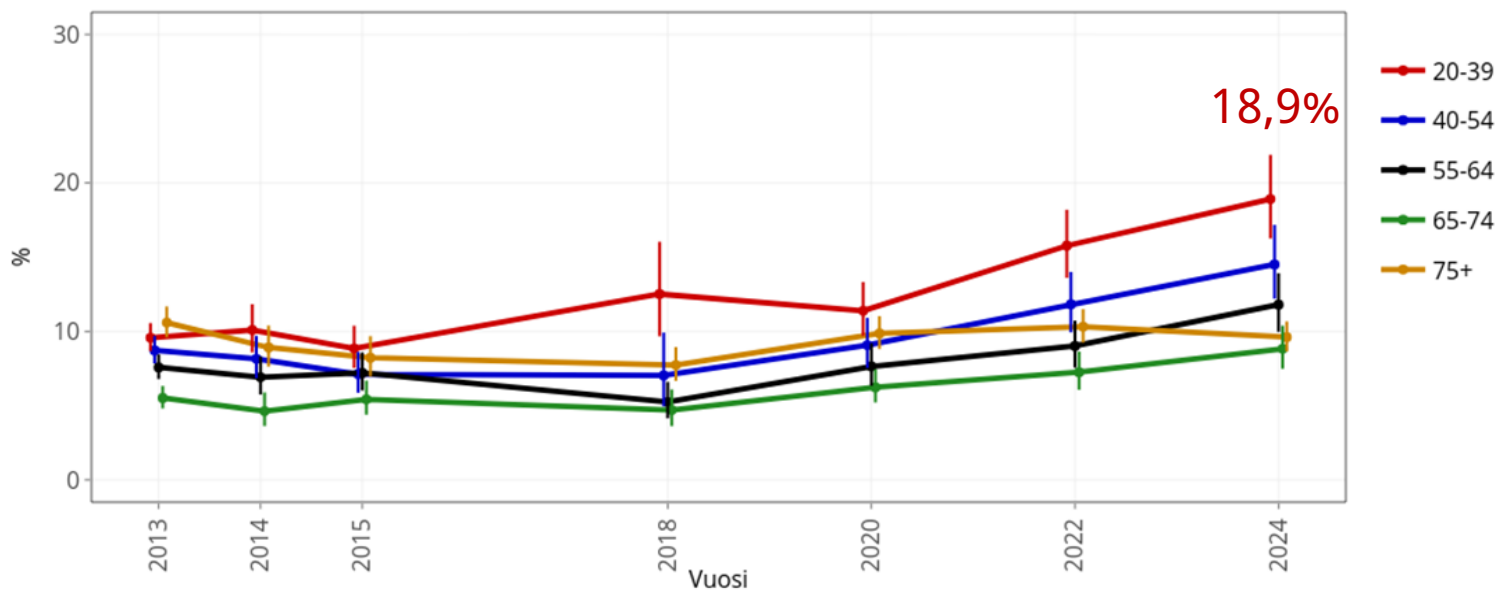
”Läheisen kuoleman jälkeen maailma ei hiljentynyt kokonaan, mutta siitä katosi se yksi ääni, joka teki kaikesta tutun. Sen jälkeen olen ollut muiden keskelläkin yksinäinen.”



NAISET: Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus



MIEHET: Itsensä yksinäiseksi tuntevien osuus

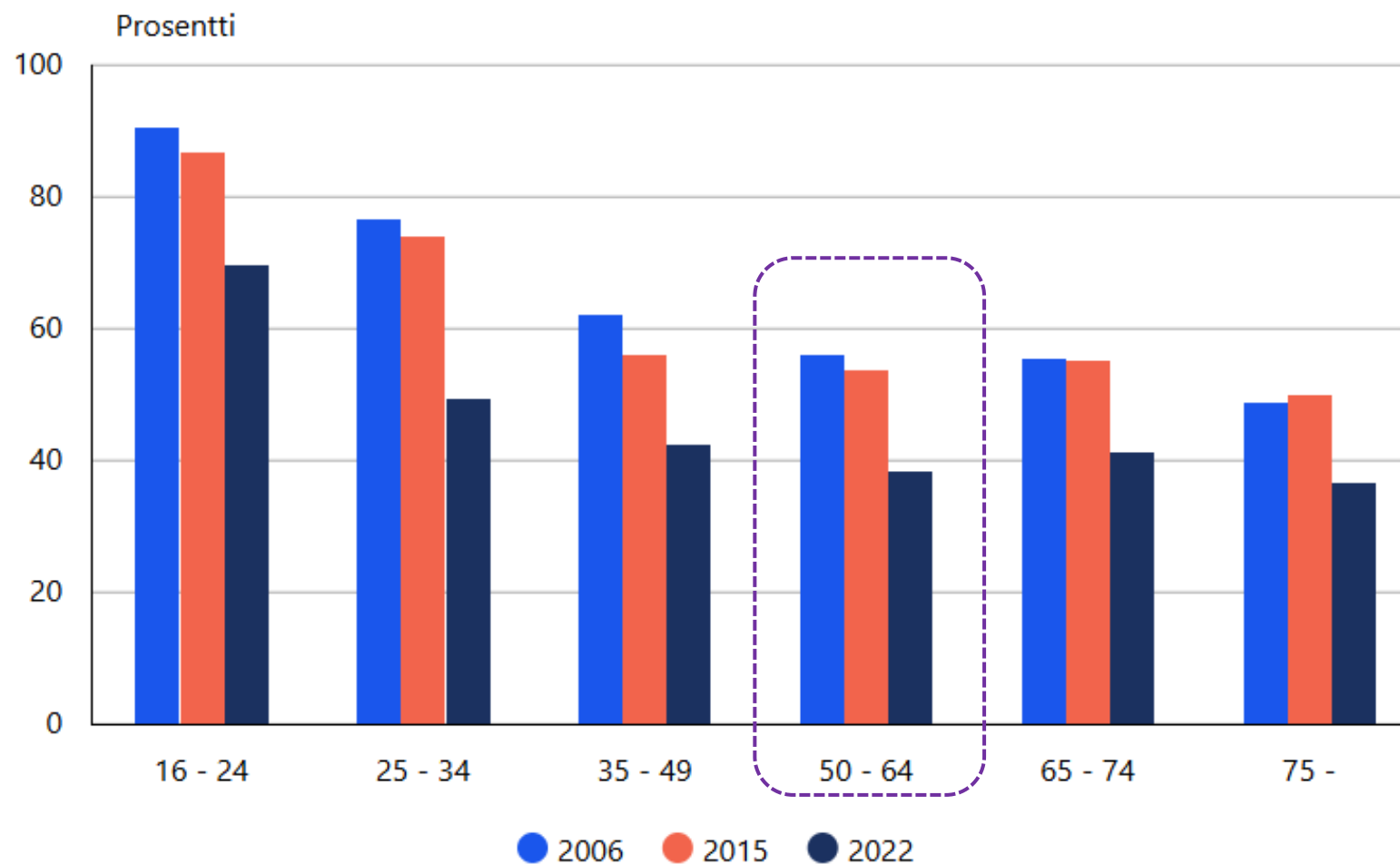


Terve Suomi (THL, julkaistu 15.5.2025):

https://www.thl.fi/terveysuomi_verkkoraportit/kyselyosuus_2024/ath_mentalht_lonely.html

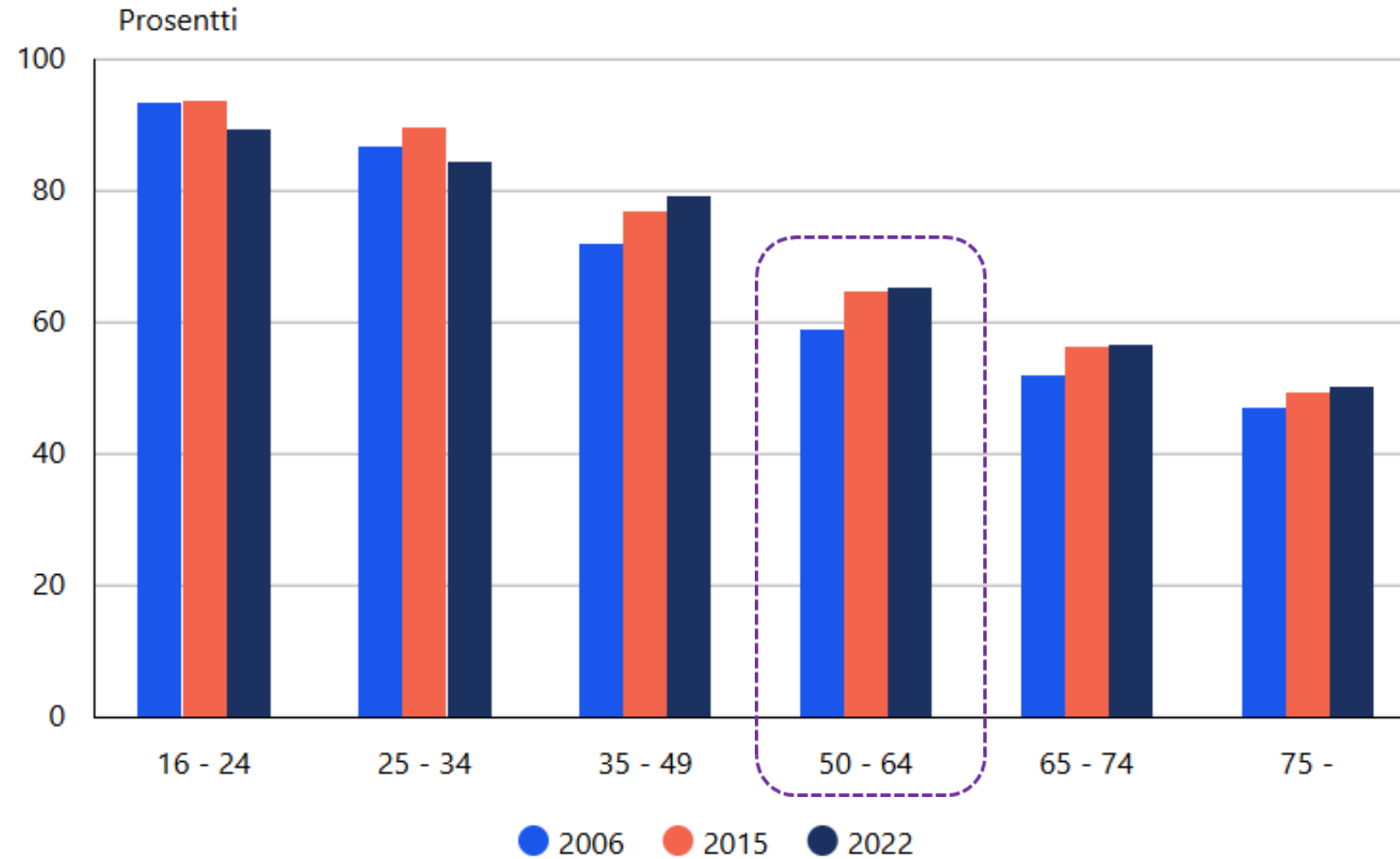


Ystäviä vähintään viikoittain tapaavien osuus 12 kuukauden aikana iän mukaan vuonna 2006-2022, %



Yli **600 000**
50-64 -vuotiasta
ei tapaa
ystäviään
viikoittain

Ystäviin vähintään viikoittain yhteydessä olevien osuus 12 kuukauden aikana iän mukaan vuonna 2006-2022, %



Yli **350 000**
50-64 -vuotiasta
ei pidä ystäviinsä
yhteyttä
viikoittain

**Lähtökohtaisesti: Vetäydymme omatoimisesti
enemmän kuin aiemmin.**

**Lisäksi jätämme toisemme yhä useammin
kohtaamatta.**

**Oma suru tai toisen surun kohtaaminen
vahvistavat sekä vetäytymisestä että
kohtaamattomuutta.**



*”Vaikeinta ei ollut hautajaiset vaan **tavalliset päivät**. Se, ettei ole enää ketään, jolle sanoa aivan tavallisia asioita. Puhelintakin lataan ihan turhaan. Surusta on tullut yksinäisyyttä. Ja tyhjiyttä.”*



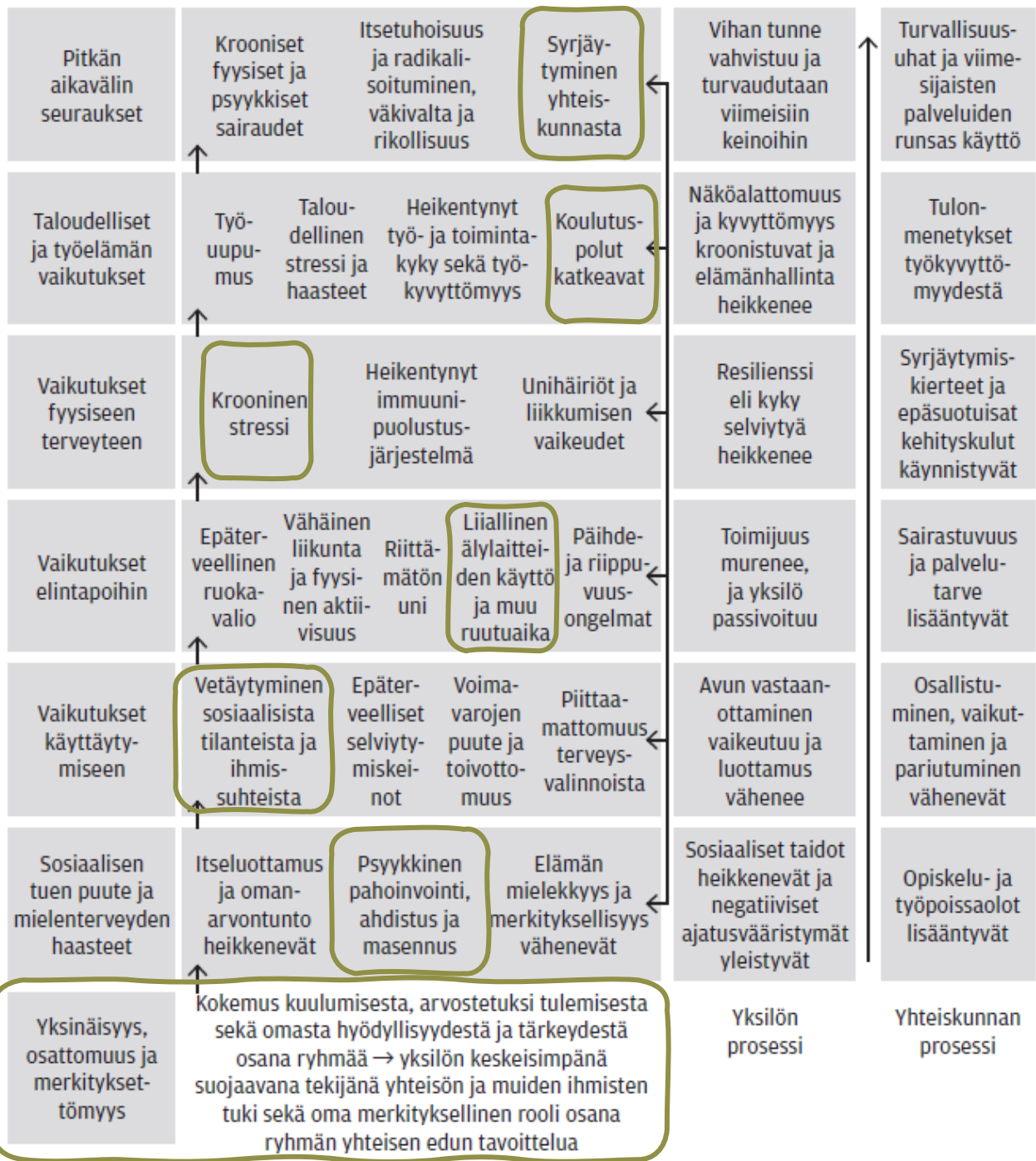
Ostrakismi on tahallista tai tahatonta sulkemista ulkopuoliseksi, tekemistä näkymättömäksi, kuulumattomaksi ja merkityksettömäksi.

- Tahallinen ostrakismi on sosiaalista väkivaltaa, joka heikentää paitsi yksilöiden hyvinvointia ja terveyttä, myös työyhteisöjen tulosta sekä yhteiskunnallista turvallisuutta.
- Tahaton ostrakismi liittyy usein normeihin, tapoihin, ennakkoluuloihin, pelkoihin ja kiireeseen.
- Tieteellisessä tutkimuksessa ostrakismilla tarkoitetaan tilannetta, jossa henkilö tulee yhden tai useamman henkilön ulossulkemaksi. Tämä voi tapahtua siten, että henkilöä ei kutsuta mukaan yhteisiin tilaisuuksiin, hänelle ei anneta keskusteluissa tilaa, ei tervehditä koulun tai työpaikan käytävällä, tai hänelle käännetään jopa selkä silloin, kun hän saapuu paikalle.



”Suru vei minulta ystävät. Ensin vetäydyin itse, kun en jaksanut selittää sitä, mitä kävin läpi. En kestänyt toisten tavallista arkea. Mutta sitten kun pahin hellitti ja kaipasin ihmisiä, niin jäljellä ei ollut ketään. Kukaan ei enää soittanut, vastaan tullessakin kiiruhtivat ohi. Ehkä he pelkäsivät, että sanovat jotain väärää. Tai ehkä olin surussani ollut niin vihainen, että olin loukannut heitä.”





Junttila, N. & Salovuori, E. (toim.) 2025. Miksi ihminen tarvitsee toisia? Laumavietti ihmisen ydintarpeena. Santalahti.

Tarvitsemme toisiamme, koska
ihmisen hyvinvointi on syvästi
riippuvaista toisista.

**Miksi emme yhteisesti aina tuota tätä
hyvinvointia itsellemme ja
toisillemme?**

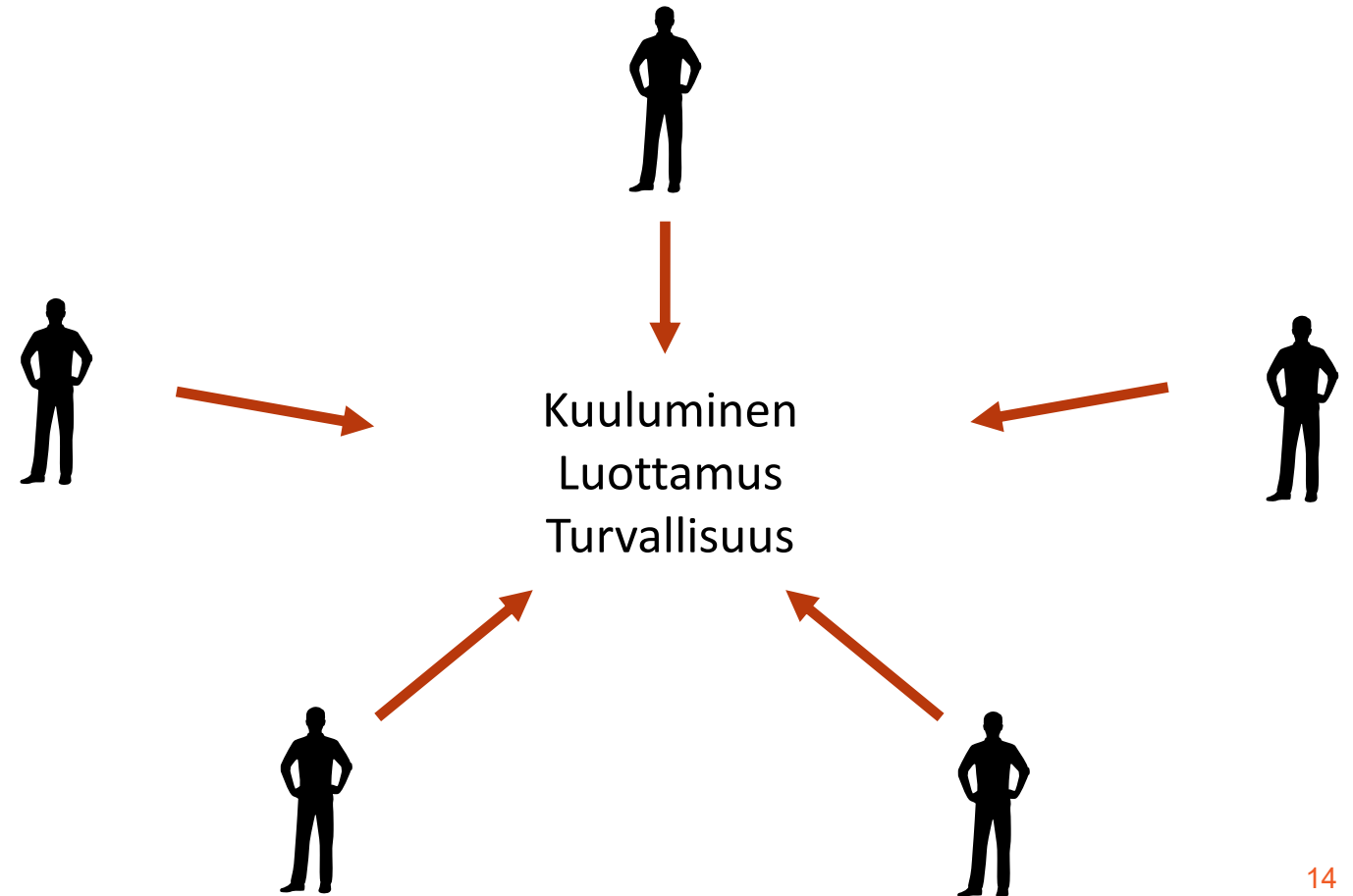


Hyvinvointi yhteistuotettuna relaationa

Kukaan ei voi tuottaa esimerkiksi luottamusta, yhteisöllisyyttä tai turvallisuutta yksin vaan ne vaativat yhteistä panostusta.

Arjen esimerkkinä keskustelukulttuuri:

Yksi henkilö ei voi tehdä keskustelusta rakentavaa vaan se syntyy vain, jos useampi kuuntelee ja vastaa kunnioittavasti.



Yhteistuotettujen ilmiöiden rakenteellinen haavoittuvuus

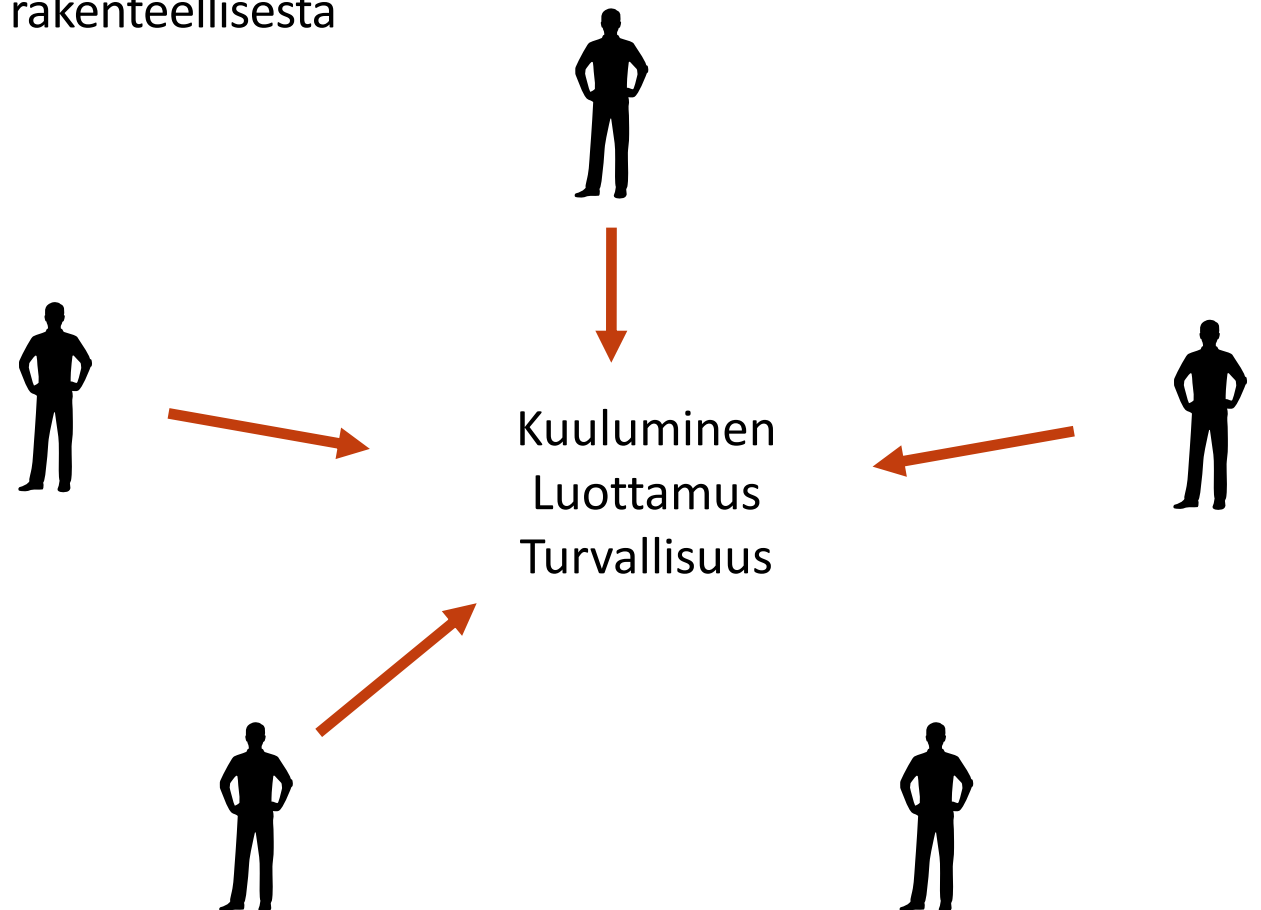
Hyöty on yhteinen, mutta kustannus yksilöllinen eli ihminen voi hyötyä yhteisestä ilman omaa panosta, jolloin osa-optimointi voi olla kannattavinta yksilölle. Kyse ei ole moraalista, vaan rakenteellisesta mahdollisuudesta.

Arjen esimerkkinä yhteinen kahvihuone:

Kahvihuone pysyy siistinä, jos moni siivoaa, mutta yksilö voi nauttia siisteydestä myös siivoamatta itse.

Arjen esimerkkinä naapuruston pihatalkoot:

Yhteinen tapahtuma syntyy vain, jos riittävän moni osallistuu, koska yksinään kukaan ei saa talkoita aikaiseksi. Toisaalta, myös ilman osallistumista voi hyötyä lopputuloksesta.



Kannattaako yhteiseen etuun panostaa?

Kokonaispalkitsevuusarvio:

- hyödyt (sisäinen, sosiaalinen ja rakenteellinen palkitsevuus)
- haitat (kustannus ja kitka)
- hyötyjen ja haittojen todennäköisyys ja aikajänne
- havainnot todellisuudesta (käyttäytymissignaali, seuraamussignaali ja normisignaali)
- riskiarvio
- **odotus muiden toiminnasta (panostaako yhteiseen vai ei)**

Rationaalinen valinta syntyy näiden pohjalta

Arjen esimerkkinä illanistujaiset:

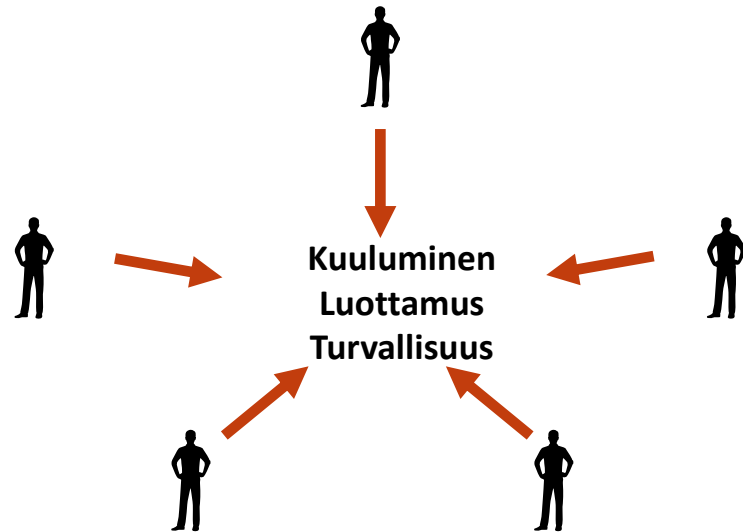
Hyödyt: mukava yhdessäolo, kuulumisen kokemus, ihmissuhteet ovat tärkeitä ja linjassa omien arvojen kanssa.

Haitat: vaiva, ajankäyttö, mahdollinen vaivaantuneisuus, yöunet jäävät vähäisemmiksi.

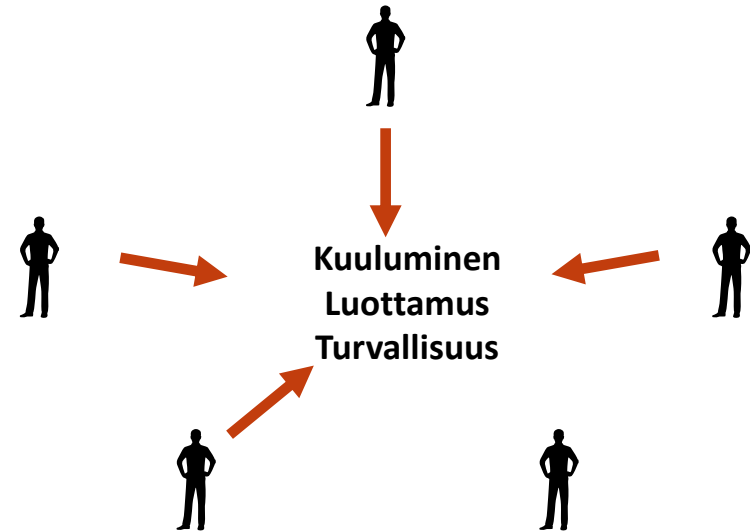
Havainnot: ketkä ovat tulossa? Kuinka moni on ilmoittautunut? Oliko viime kerralla kivaa?

Odotus muiden toiminnasta eli jos moni tulee niin kannattaa mennä, jos harva tulee niin ei ehkä kannata mennä.

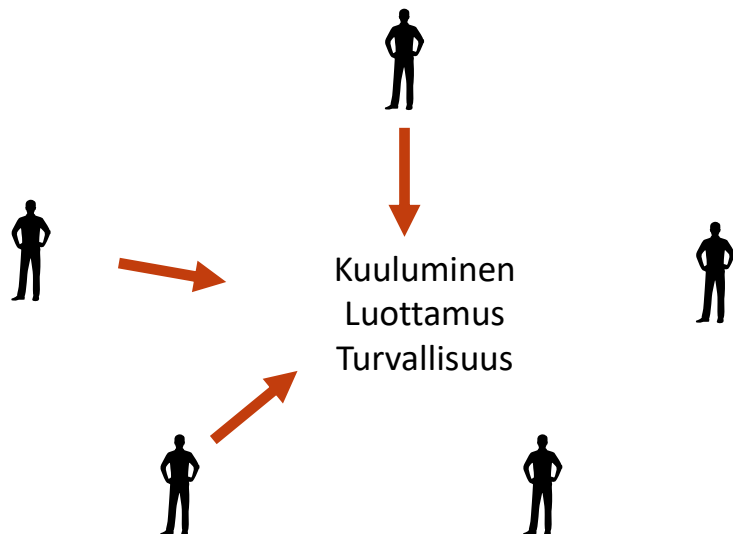
1. Yhteiseen panostaminen tuottaa yhteistuotetun ilmiön ja hyöty jakautuu kaikille



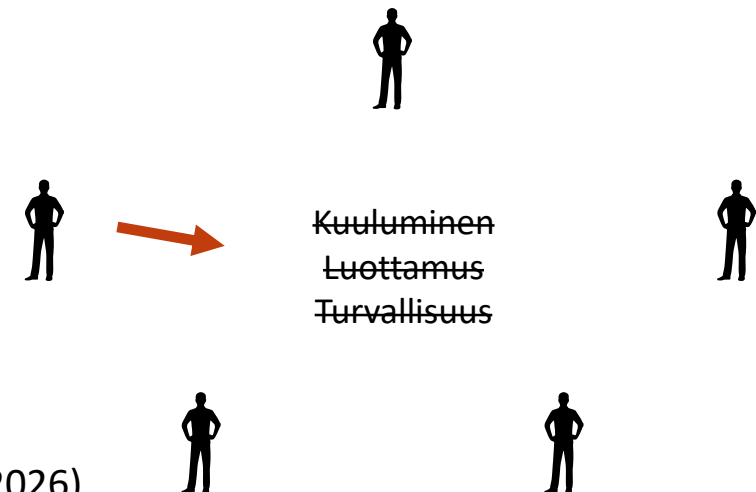
2. Yksittäinen vapaamatkustaja ei vielä muuta rationaalista valintaa eli panos tuottaa edelleen riittävän hyödyn



3. Kun vapaamatkustus yleistyy ja odotus muiden käyttäytymisestä heikkenee alkaa yhteinen hyöty rapautumaan ja rationaalinen valinta muuttumaan



4. Jos epävarmuus muiden panostuksesta kasvaa ja yksilökeskeinen optimointi lisääntyy, päädytään tilanteeseen, jossa yhteiseen panostaminen ei enää ole rationaalista.



Yksinäisyys
Kuulumattomuus
Merkityksettömyys
Kuormittuneisuus
Epäluottamus
Turvattomuus
Polarisaatio



Elossapitoyhteisö on ryhmä ihmisiä, jotka tavoittelevat ensisijaisesti yhteistä etua ja hyvinvointia. Siihen sisältyvät keskinäinen auttaminen, avun vastaanottaminen, yhteistyö ja viihtyminen.

- Elossapitoyhteisö perustuu **vapaaehtoisuuteen, luottamukseen ja vastavuoroisuuteen**, ja sen jokaisella jäsenellä on omaan tilanteeseen sopiva ja toisille tarpeellinen rooli yhteisen edun edistämässä.
- Elossapitoyhteisö **palkitsee yksilöitä yhteisen edun tavoittelusta**; yhteisön ja vertaisten arvostus ja hyväksyntä ansaitaan toisten huomioimisella ja vastuunkannolla.



Kestävin yhteisöllisyys syntyy silloin, kun toisen huomioiminen ei ole poikkeus vaan arjen normaali tapa olla ihmisenä toiselle. Kun kokemuksia kuulumisesta ja kannattelusta kertyy riittävästi, ei vastavuoroisuus näyttäydy vaatimuksena, vaan ymmärryksenä siitä, että ihmisyyttä säilyy elävänä vain yhdessä toisten kanssa.



”Tuntuu siltä, että kaikki on mahdollista. Ihan mikä tahansa.”

Niina Junttila

niina.junttila@utu.fi

