



## **Kun joukkoon ei kuulu – ostrakismin kokemuksia Haaga-Helian liiketalouden päiväopiskelijoiden keskuudessa**

Sanna Lehtonen

Haaga-Helia ammattikorkeakoulu

Tradenomin tutkinto

Opinnäytetyö

2024

## Tiivistelmä

<b>Tekijä</b> Sanna Lehtonen
<b>Tutkinto</b> Tradenomi
<b>Opinnäytetyön nimi</b> Kun joukkoon ei kuulu – ostrakismin kokemuksia Haaga-Helian liiketalouden päiväopiskelijoiden keskuudessa
<b>Sivu- ja liitesivumäärä</b> 58 + 14
<p>Opiskelijoiden hyvinvointi kietoutuu vahvasti yhteenkuuluvuuden tunteeseen, jota ostrakismin kokeminen horjuttaa. Ostrakismin vivahteikas, toisinaan hienovarainen ja epäsuora ilmeneminen tekee siitä ajoittain monitulkintaisen ja tarkoitusperältään epäselvän, aiheuttaen kohteelleen kuitenkin merkittäviä seurauksia.</p> <p>Tämän opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia ostrakismin ilmenemistä Haaga-Helian liiketalouden päiväopiskelijoiden keskuudessa. Tutkimuksella haluttiin selvittää ostrakismin havainnointia, siihen reagoimista ja kokemuksia opiskelijayhteisössä. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös, miten Haaga-Helian luomaa turvallisemman tilan mallia, Turvaamoa, oli hyödynnetty ostrakismitapauksissa. Ostrakismin vähäinen tutkimustieto Suomessa tuki opinnäytetyön tarpeellisuutta.</p> <p>Tutkimus toteutettiin toimeksiantona Haaga-Helia ammattikorkeakoululle. Tutkimuksen kohdeyhmä rajattiin yhdessä toimeksiantajan kanssa. Rajausta perusteli päiväopiskelijoiden päätoiminen opiskelu kampuksilla. Tutkimuksen teoreettinen viitekehys rakentui kahden pääteeman alle, ostrakismiin sosiaalisena ilmiönä ja opiskelijoiden hyvinvointiin. Viitekehys käsitteli ostrakismin määrittelyn lisäksi sen muotoja, syy-seuraussuhteita, ostrakismiin reagoimista ja havainnointia. Lisäksi käsiteltiin opiskelijan hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä, opiskelukykyä, opiskelijoiden välistä ostrakismia ja Turvaamo-mallia.</p> <p>Tutkimus toteutettiin kvantitatiivisena kyselytutkimuksena Webropol-kyselyllä 14.5.2024-24.5.2024. Kyselyn kokonaisotos muodostui 92 opiskelijasta. Aineisto analysoitiin pääasiassa kvantitatiivisesti Webropol-raportointityökalua ja Exceliä käyttäen. Avoimet vastaukset analysoitiin kvalitatiivisesti teemoittelemalla.</p> <p>Tutkimustuloksista selvisi, että ostrakismi ilmeni monella tapaa, eniten kuitenkin sosiaalisena ostrakismina tilanteesta tai keskusteluista sivuuttamisena. Tuloksista selvisi myös, että ostrakismin havaitseminen aktivoi havaitsijassa empaattisen reaktion, aiheuttaen siten moninaisia tunne- ja käyttäytymisreaktioita. Tutkimustulokset osoittivat myös, että ostrakismin kokeminen sai aikaan voimakkaita ulkopuolisuuden, kuulumattomuuden ja yksinäisyyden tuntemuksia, ja vaikutti siten sosiaalisten tilanteiden välttelyyn.</p> <p>Johtopäätöksiksi muodostui, että ostrakismia havaittiin enemmän kuin sitä koettiin, mikä korostaa ilmiön moninaisuutta ja subjektiivisuutta. Turvaamo-mallia ei tunnustettu opiskelijoiden keskuudessa, eikä sitä ollut hyödynnetty ostrakismitapauksissa, joka osoittaa puutteita mallin käyttöönotossa. Kehittämällä Turvaamoa enemmän ostrakismin tuomiin haasteisiin ja lisäämällä sen tunnettuutta, voisi se toimia opiskelijoiden merkittävänä tukena ostrakismitapauksissa.</p>
<b>Asiasanat</b> Ostrakismi, sosiaalinen hyljeksintä, ulkopuolisuus

## Sisällys

1	Johdanto .....	1
1.1	Tutkimuksen tavoite ja rajaukset .....	1
1.2	Keskeiset käsitteet .....	3
2	Ostrakismi sosiaalisena ilmiönä .....	4
2.1	Taustaa ja määrittelyä .....	4
2.2	Monet muodot .....	6
2.2.1	Fyysinen ostrakismi .....	6
2.2.2	Sosiaalinen ostrakismi .....	6
2.2.3	Kyberostrakismi .....	7
2.3	Yleisyys .....	8
2.4	Taustalla olevat syyt .....	9
2.5	Ostrakismiin reagoiminen ja vaikutukset .....	10
2.6	Havaitsemisjärjestelmän aktivoituminen .....	12
3	Opiskelijan hyvinvointi .....	14
3.1	Opiskelukyky .....	14
3.2	Opiskeluhyvinvointi .....	16
3.2.1	Fyysinen hyvinvointi .....	16
3.2.2	Psyykinen hyvinvointi .....	17
3.2.3	Sosiaalinen hyvinvointi .....	17
3.3	Opiskelijoiden välinen ostrakismi .....	18
3.4	Haaga-Helian Turvaamo-malli .....	18
4	Tutkimuksen toteutus .....	21
4.1	Toimeksiantajan esittely .....	21
4.2	Kohderyhmän valinta .....	21
4.3	Tutkimusotteen kuvaus ja menetelmävalinta .....	21
4.4	Aineiston analysointi .....	23
5	Tutkimustulosten esittely .....	25
5.1	Ostrakismin havaitseminen .....	26
5.2	Ostrakismiin reagoiminen .....	32
5.3	Ostrakismin kokeminen .....	34
5.4	Turvaamo-mallin hyödyntäminen .....	44
6	Pohdinta .....	45
6.1	Tutkimustulosten yhteenveto ja johtopäätökset .....	45
6.2	Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus .....	47
6.3	Kehitys- ja jatkotutkimusehdotukset .....	50

6.4 Opinnäytetyöprosessin ja oman oppimisen arviointi .....	51
Lähteet.....	53
Liitteet .....	59
Liite 1. Saatekirje.....	59
Liite 2. Muistutuskirje .....	60
Liite 3. Webropol-kysely .....	61
Liite 4. Spearmanin järjestyskorrelaatiot (taustamuuttujana ikä) .....	71

# 1 Johdanto

Muistatko elämässäsi hetket, kun sinut jätettiin porukan ulkopuolelle? Sinua kohdeltiin kuin olisit näkymätön – ikään kuin et olisi olemassa? Hetket, joina et saanut kysymykseesi vastausta – ikään kuin sinua ei kuultaisi? Tai hetket, joina katsekontaktiasi välteltiin? Todennäköisesti olet jossain vaiheessa elämääsi kohdannut ostrakismia – joko ollut sen kohde tai tekijä – tahattomasti tai tahallisesti. (Williams 2001, 1-2.)

Ostrakismin tiedetään olevan äärimmäisen satuttavaa, jopa sairastuttavaa, ja sen aiheuttama kipu voi tuntua pahemmalta kuin fyysiset iskut (Junttila 2018, 49; Junttila 4.4.2023). Ostrakismi saa kohteen tuntemaan itsensä merkityksettömältä, ikään kuin olemassaolon arvo haihtuisi pois, tuntuen siten pahemmalta kuin yksinäisyys (Junttila 4.4.2023; Väisänen 8.11.2023).

Ostrakismissa kaksisuuntainen vuorovaikutus muuttuu yksisuuntaiseksi, joko yhden tai useamman henkilön taholta (Junttila 2018, 56; Junttila 4.4.2023). Saatamme kohdata ostrakismia päivittäin niin tuntemattomien kuin meille läheisten ihmisten toimesta (Williams, Forgas & von Hippel 2005, 4; Junttila 2018, 55). Sen monimuotoisuus niin syiden kuin ilmenemisen muodoissa tekevät siitä toisinaan vaikeampaa todeta tai havaita (Williams 2001, 48-49). Reagoimme siihen kuitenkin refleksin lailla – nopeasti ja aistivalppaina (Junttila 2018, 57).

Jo lyhytaikaisella ostrakismilla on seurauksensa, ja pidempiaikaisen ostrakismin tiedetään vaikuttavan merkittävästi niin fyysiseen kuin psyykkiseen hyvinvointiin ja terveyteen (Väisänen 8.11.2023; Junttila 4.4.2023). Ostrakismi horjuttaa erityisesti joukkoon kuulumisen tarvetta, jonka tiedetään olevan osa ihmisen perustarvetta, ja vaikuttavan erityisesti opiskelijoiden hyvinvointiin (Fadjukoff ym. 2022, 327; Williams 2001, 59-60; YTHS s.a. a).

## 1.1 Tutkimuksen tavoite ja rajaukset

Suomessa ostrakismin tutkiminen on ollut puutteellista (Junttila 4.4.2023), ja se on painottunut enemmän työpaikalla ilmenevään ostrakismiin (Itä-Suomen yliopisto 7.6.2024). Kouluympäristössä, ja erityisesti korkeakouluympäristössä ilmenevän ostrakismin tutkimus puuttuu käytännössä kokonaan. Tämän opinnäytetyön tavoitteena on tutkia korkeakouluopiskelijoiden keskuudessa ilmenevää ostrakismia, ja täydentää siten tutkimusaukkoa aiheesta.

Tutkimus toteutetaan toimeksiantona Haaga-Helian liiketalouden tutkinnolle, sekä ohjaus-, ura- ja hyvinvointipalveluiden päällikölle. Opinnäytetyön tavoitteena on selvittää, miten ostrakismi ilmenee Haaga-Helian liiketalouden päiväopiskelijoiden keskuudessa. Kohderyhmän rajausta tehtiin yhdessä toimeksiantajan kanssa. Kohderyhmän rajausta perusteltiin päiväopiskelijoiden päätoiminen opiskelu kampuksilla.

Koska aihetta ei ole aiemmin tutkittu Haaga-Heliassa, tutkimuksen pääpaino on kartoittaa ilmiön esiintyvyyttä ja kokemuksia opiskelijayhteisössä. Tätä tukee myös tutkimusmenetelmä, joka toteutetaan kvantitatiivisena kyselynä mahdollisimman kattavan otoksen saamiseksi. Tutkimuksella halutaan selvittää, miten ostrakismia havaitaan, miten siihen reagoidaan ja miten se koetaan. Opin- näytetyön aihe tukee uuden tutkimustiedon tuottamista, ja on siten ajankohtainen ja perusteltu. Tutkimus tukee myös toimeksiantajan mahdollisuuksia puuttua ostrakismin ilmiöön, ja parantaa siten opiskelijoiden hyvinvointia.

Vastuullisuus on yksi Haaga-Helian keskeisistä arvoista, jossa opiskelijoiden hyvinvointi on tärkeässä roolissa. Opiskelijoille pyritään tarjoamaan turvallinen ja yhdenvertainen opiskeluympäristö, jossa myös inklusiivisuus on läsnä. (Haaga-Helia s.a. a.) Ostrakismin tutkiminen korkeakouluympäristössä tukee siten sekä Haaga-Helian vastuullisuutta että myös laajemmin yhteiskuntavastuullisuutta. Haaga-Helian vastuullisuuden osoituksena on kehitetty myös Turvaamo-malli, joka pyrkii puuttumaan epäasialliseen kohteluun, ja tutkimuksella halutaankin selvittää myös, miten kyseistä mallia on hyödynnetty ostrakismitapauksissa.

Tutkimuksen pääkysymys on:

Miten ostrakismi ilmenee Haaga-Helian liiketalouden päiväopiskelijoiden keskuudessa?

Alakysymykset ovat:

1. Millaisia havaintoja opiskelijoilla on ostrakismista opiskelijayhteisössä?
2. Miten opiskelijat reagoivat ostrakismiin sitä havaitessaan?
3. Millaisia itseensä kohdistuvia ostrakismin kokemuksia opiskelijoilla on?
4. Millaisia kokemuksia opiskelijoilla on Haaga-Helian Turvaamo-mallin hyödyntämisestä ostrakismitapauksissa?

Peittomatriisin (taulukko 1) tarkoitus on sitoa yhteen tutkimuksen alaongelmat tietoperustaan, tuloksiin ja kyselylomakkeen kysymyksiin, ja auttaa siten myös lukijaa havainnollistamaan paremmin tutkimuksen kokonaisrakennetta.

Taulukko 1. Peittomatriisi

Alaongelmat	Tietoperusta (luku)	Tulokset (luku)	Lomakkeen kysymykset
1. Millaisia havaintoja opiskelijoilla on ostrakismista opiskelijayhteisössä?	2.2, 2.4, 2.6, 3.3	5.1	4, 5, 6, 7, 8, 20
2. Miten opiskelijat reagoivat ostrakismiin sitä havaitessaan?	2.5, 2.6, 3.3	5.2	9, 10
3. Millaisia itseensä kohdistuvia ostrakismin kokemuksia opiskelijoilla on?	2.2, 2.4, 2.5, 3.3	5.3	11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 21
4. Millaisia kokemuksia opiskelijoilla on Haaga-Helian Turvaamo-mallin hyödyntämisestä ostrakismitapauksissa?	3.4	5.4	18, 19

## 1.2 Keskeiset käsitteet

**Ostrakismi** on sivistynyttä sosiaalista väkivaltaa, joka voi olla tahallista tai tahatonta. Ostrakismissa henkilö suljetaan tilanteen ulkopuolelle joko sosiaalisesti tai fyysisesti. (Junttila 4.4.2023.)

**Sosiaalinen hyljeksintä** tarkoittaa tarkoituksellista ryhmän ulkopuolelle jättämistä, jossa vuorovaikutusta vältetään tietoisesti (Gross & Maor 2018, 319).

**Ulkopuolisuus** on kokemus joukkoon kuulumattomuudesta, joka voi olla toisten ihmisten aikaansaamaa tai henkilön itsensä valitsemaa. Ulkopuolisuudessa henkilö ei koe olevansa osana yhteisöä. (Juntunen 2015, 310-312.)

**Prososiaalisuus** tarkoittaa käyttäytymistä, joka näyttäytyy toisten henkilöiden auttamisena ja välittämisenä ollen siten yhteydessä erityisesti nuorten hyvinvointiin (Arslan 2021, 2-3).

**Opiskelijayhteisöllä** tarkoitetaan opiskelijoiden keskinäistä sosiaalista verkostoa opiskeluympäristössä, joka alkaa rakentumaan yleensä jo ensimmäisestä opiskelupäivästä lähtien (Kunttu ym. 2021, 39; Koivisto, Komulainen & Rätty 2020, 22).

**Turvaamo** on Haaga-Helian luoma turvallisemman tilan malli, jolla pyritään edistämään opiskelija työhyvinvointia. Turvaamon toimintatapa mahdollistaa yhdenvertaisen ja tasa-arvoisen kohtelun korkeakoulu-yhteisössä puuttamalla epäasialliseen kohteluun. (Haaga-Helia s.a. b.)

## 2 Ostrakismi sosiaalisena ilmiönä

### 2.1 Taustaa ja määrittelyä

Ostrakismin käsite on Suomessa vähemmän tunnettu, vaikka ilmiö itsessään onkin hyvin yleistä (Junttila 4.4.2023). Ostrakismin termi juontaa juurensa antiikin Kreikan ajoille Ateenaan, jossa pyrittiin poistamaan diktatoriset henkilöt demokratian tieltä. Käytäntöä, jossa äänestettiin eristettävää henkilöä, kutsuttiin ostrakismoksi. (Williams 2001, 7.)

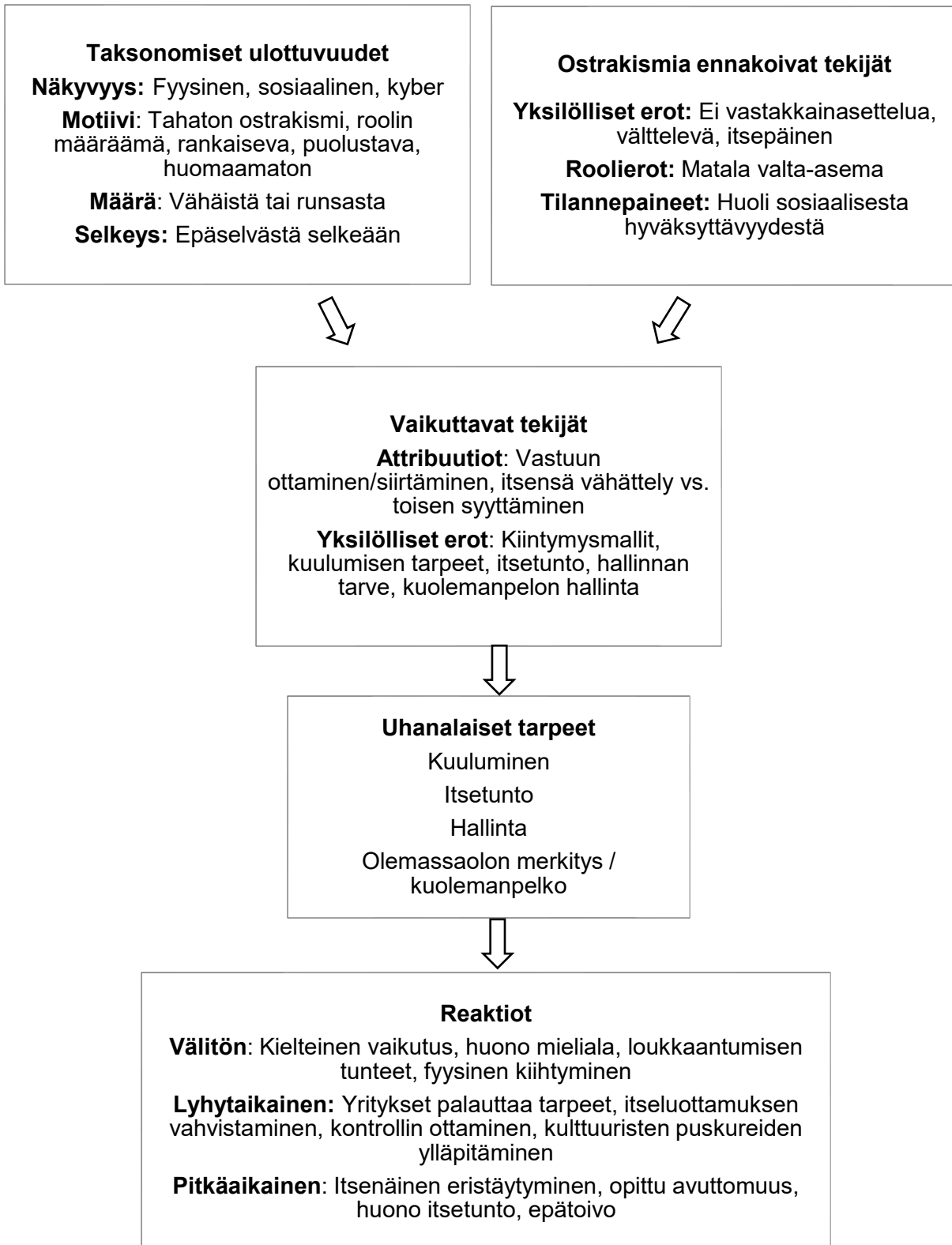
Ostrakismia esiintyy lähes kaikissa kulttuureissa ja yhteiskuntamme instituutioissa, kuten kouluissa ja työpaikoilla. Sen yleisyyttä kuvaavat myös monet siitä käytettävät termit, kuten välttely (avoiding), karttaminen (shunning), huomiotta jättäminen (treat with ignore), hiljainen kohtelu (the silent treatment), karkotus (banishment) ja vaikeneminen (silencing). (Williams 2001, 7-8.) Suomalaisittain ostrakismia on kuvattu myös ulkopuolisuutena, näkymättömyytenä ja irrallisuutena (Junttila 2018, 51).

Gruter & Maters ovat todenneet tutkimuksessaan eläinten kärsivän ostrakismista. Syynä on joko henkinen tai fyysinen sairaus tai muu poikkeava käytös, joka saattaa uhata lauman selviytymistä. Lancaster on tutkimuksessaan todennut, että syrjäytetyt eläimet eivät saa lauman tarjoamaa sosiaalista suojaa, joka vaikuttaa lopulta eläimen jälkeen jäämiseen ja kuolemaan aliravitsemuksen tai hyökkäyksen osalta. (Williams ym. 2005, 19.) Williams ja muut (2005, 20) toteavat tällaisen hylkimisen olevan uhka myös ihmisen selviytymiselle.

Junttila (2018, 49) kuvaa ostrakismin olevan kiusaamiseen verrattavissa olevaa, tahattomasti tai tahallisesti aiheutettua sosiaalista kipua, jossa toinen osapuoli jätetään ilman sanoja, katseita tai kosketusta ulkopuoliseksi. Se ei siis ilmene kuin fyysinen tai verbaalinen väkivalta, jossa sanoin tai fyysisin ottein tuotetaan kipua kohteelle, vaan ostrakismi jättää kohteen tuntemaan itsensä täysin näkymättömäksi ja tarpeettomaksi. Silti kipu aktivoituu meissä kuin fyysinen kipu ja saa aikaan taistele-pakene-reaktion (Junttila 4.4.2023). Williams (2001, 10-11) painottaa, että vaikka ostrakismi ilmiönä on monimutkaista ja kattaa useita syy-seuraussuhteita, tulee se erottaa sanallisesta ja fyysisestä väkivallasta.

Havainnollistaakseen ilmiön monimutkaisuutta Williams (2001, 46) on luonut ostrakismista mallin (kuva 1), jolla pyritään ymmärtämään ostrakismin taustalla olevia moninaisia syitä ja sen aiheuttamia seurauksia. Näiden tulkinta voi kuitenkin olla epäselvää ja moninaista, sillä ostrakismi ilmenee usein ilman selvää syytä. Tällöin myös kohteen voi olla vaikea todentaa sitä. Tilanne voi olla myös päinvastainen – ostrakismi on tahallista, mutta kohde ei huomaa sitä. (Williams 2001, 47-48.)

Ostrakismin muotoja, syitä ja sen aiheuttamia seurauksia käsitellään tarkemmin luvuissa 2.2, 2.4 ja 2.5.



Kuva 1. Williamsin malli ostrakismista (mukaillen Williams 2001, 46)

## 2.2 Monet muodot

Ostrakismi voi ilmetä fyysisenä, sosiaalisena tai kyberostrakismina, jotka Williams (2001, 48) luokittelee kuvan 1 mukaisesti ostrakismin näkyvyyden ulottuvuuksiin. Junttilan (4.4.2023) mukaan muodot punoutuvat yhteen kuitenkin pidemmällä aikavälillä, vaikka yksilö voikin kokea ne erillisinä.

### 2.2.1 Fyysinen ostrakismi

Fyysinen ostrakismi ilmenee Williamsin (2001, 49) mukaan fyysisenä vetäytymisenä tai poistumisena tilanteesta, jolloin fyysinen näkyvyys ei ole enää läsnä. Ihmissuhteissa tämä voi näkyä fyysisen läsnäolon menetyksenä joko osittain tai kokonaan, esimerkiksi poistumalla riidan aikana toiseen huoneeseen. Fyysinen ostrakismi voi ilmetä myös tarkoituksenmukaisella eristämällä, kuten aikakatkaisulla erillisessä huoneessa, eristysselliin laittamisella tai maanpakoon ajamisella. (Williams 2001, 49.)

Fyysinen ostrakismi voi ilmetä myös konkreettisenä karkotuksena, jonka tiedetään olevan peräisin jo muinaisen Kreikan ajoilta. Tällöin kansanäänestyksellä karkotettiin henkilöitä pois yhteisöstä moneksi vuodeksi. (Junttila 4.4.2023.)

Williamsin (2001, 2) mukaan harva meistä on kuitenkaan kokenut esimerkiksi eristysselliä tai karkotusta, vaikka fyysisen ostrakismin muodot saattavatkin olla monille tuttuja esimerkiksi riitatilanteen yhteydessä lukittautumalla toiseen huoneeseen tai joutumalla huonon käytöksen takia erilliseen huoneeseen koulussa. Junttilan (4.4.2023) mukaan fyysinen ostrakismi ilmenee konkreettisenä eristyksenä toisiin ihmisiin nähden, kuten fyysisenä ulossulkemisena ryhmistä.

### 2.2.2 Sosiaalinen ostrakismi

Williamsin (2001, 49) mukaan sosiaalinen ostrakismi ilmenee fyysisessä läsnäolossa emotionaalisenä vetäytymisenä, joka saa kohteen tuntemaan olonsa näkymättömäksi. Tämä voi ilmetä katsekontaktin välttelemisenä, puhumattomuutena tai kuuntelemattomuutena. Junttilan (4.4.2023) mukaan sosiaalinen ostrakismi ilmenee erilaisissa sosiaalisissa tilanteissa, joissa henkilö esimerkiksi sivuutetaan keskusteluissa, jätetään tervehtimättä tai kutsumatta yhteisiin tilaisuuksiin.

Wirth, Sacco, Hugenberg ja Williams (2010, 871) tuovat esiin erityisesti katsekontaktin merkityksen. Heidän mielestään suora katsekontakti viestii sosiaalisesta hyväksyttävyydestä, kun katsekontaktin välttely voi viestiä matalammasta hyväksyttävyydestä (Wirth ym. 2010, 871). Sosiaalisessa ostrakismissa sekä tekijä että kohde pysyvät näkyvissä toisilleen. Näkyvyydestä huolimatta ostrakismin kohteet tuntevat itsensä usein näkymättömäksi. (Williams 2001, 49.)

Hiljainen kohtelu on Williamsin (2001, 2) mukaan yksi yleisimmin kohdatuista ostrakismin muodoista, joka Wirthin ym. (2010, 871) mukaan kuvastaa henkilöstä irtaantumista väheksynnän osoituksena. Aiempien tutkimusten perusteella hiljaisen kohtelun tehokkain tapa ei välttämättä liity puhumattomuuteen, vaan katsekontaktin välttelyyn. Muita hiljaisen kohtelun tunnusmerkkejä ovat tietoinen huomiotta jättäminen, kontaktien välttely ja kysymyksiin vastaamatta jättäminen. (Wirth ym. (2010, 871.)

Williamsin ym. (2005, 3) mukaan hiljaisuus sosiaalisissa vuorovaikutustilanteissa yhdistetään poikkeuksetta ostrakismiin, vaikka tutkimusten mukaan hiljaisuus itsessään voi viestiä myös monista muista asioista. Hiljaisen kohtelun kokeminen voi ajaa kohteen teeskentelemään, ettei ostrakismia tapahdu, jolloin kohde voi hyötyä tilanteen epäselvyydestä kieltämällä tulleen ulossuljetuksi.

Williams (2001, 49) esittää ostrakismin voiman liittyvän siihen, mitä se voi pahimmillaan symboloida kohteelle. Fyysinen ostrakismi symboloi pysyvää yhteyden poistumista, kun sosiaalinen ostrakismi viestii, ettei kohteen läsnäololla ole merkitystä ja symboloi tällöin kuolemaa.

### **2.2.3 Kyberostrakismi**

Kyberostrakismi ilmenee vuorovaikutustilanteissa, jotka tapahtuvat muualla kuin kasvokkain. Tämä voi ilmetä sähköpostin, puheluiden tai viestien välityksellä, tai muussa virtuaalisessa kanssakäymisessä. Myös näissä tilanteissa kohde jätetään huomiotta. (Williams 2001, 49.) Tällöin henkilö ei saa tarvitsemaansa vuorovaikutusta ja vahvistusta hyväksyttävän ajan kuluessa. Tämä voi ilmetä myös sosiaalisten verkkosivujen kautta uutta sisältöä tuottamalla, mutta kommenttien tai tykkäyksiensä puuttumisella. (Xing & Kuo 2024, 2.)

Junttila (4.4.2023) rinnastaa virtuaalisesti tapahtuvan ostrakismin fyysiseen ostrakismiin, jossa henkilö suljetaan konkreettisesti erilleen muista. Williamsin (2001, 51) mukaan fyysisen ja kyberostrakismin yhteneväisyys onkin siinä, ettei ostrakismin tekijä näe kohdetta. Myös sosiaalisella ostrakismilla ja kyberostrakismilla on yhteneväisyyksiä siinä mielessä, että molemmissa tilanteissa on epäsuorasti läsnäolon tunne toisesta henkilöstä. Tämä voi ilmetä esimerkiksi tietyn ryhmän kesken lähetettävistä pikaviesteistä, jotka kohdistuvat kaikille muille paitsi tietylle henkilölle. Tällöin kohtaamatta jäänyt henkilö saattaa tuntea itsensä hyljeksinnän kohteeksi muiden virtuaalisessa läsnäolossa. (Williams 2001, 51.)

Sosiaalisen ostrakismin ja kyberostrakismin yhtäläisyyksiä on todistettu myös aiemmillä tutkimuksilla. Molemmat ostrakismin muodot aktivoivat fyysisen kivun aivoissamme. Kyberostrakismi voi vaikuttaa lisäksi kohteena olevien henkilöiden itsehallintakykyyn ja johtaa impulsiiviseen käytökseen, joka voi edesauttaa ostrakismin esiintyvyyttä entisestään. Tämä voi helposti johtaa noidankehään ja aggressiivisen käytöksen esiintyvyyteen. (Xing & Kuo 2024, 2.)

### 2.3 Yleisyys

Ostrakismia näyttää esiintyvän sosiaalisten eläinten, kuten leijonien ja ihmisten keskuudessa. Yksilöiden tai ryhmien välillä esiintyvää ostrakismia on kuvattu kautta historian alkeellisten heimojen ja kehittyneempien yhteiskuntien keskuudessa. (Williams 2009, 276.) Junntilan (2018, 55) mukaan ostrakismia esiintyykin lähes kaikkialla ympäristössämme – leikkikentillä, harrastuksissa, kouluissa, kodeissa ja työpaikoilla. Williamsin ym. (2005, 3) mukaan useimmilla ostrakismin kokemukset juontavatkin juurensa jo varhaislapsuuteen ja nuoruuteen asti, jossa meidät suljettiin jollain tavalla ulkopuolelle. Williams ym. (2005, 3-4) toteavat lisäksi, että mitä vanhemmaksi tulemme sitä todennäköisempää on, että meistä jokainen tulee olemaan jossain vaiheessa elämäämme sekä ostrakismin tekijä että kohde. Se voi näkyä niin läheisissä ihmissuhteissa, työyhteisöissä kuin tuntemattomien keskuudessa.

Ostrakismin yleisyydestä huolimatta aihetta ei tutkittu kovinkaan laajasti ennen 1990-lukua (Williams 2009, 276), ja erityisesti Suomessa ostrakismin tutkiminen on ollut vähäistä (Junntila 2018, 50). Tosin viime vuosina aihe on ollut enemmän esillä myös mediassa, jossa esimerkiksi Yle (Lepänen 28.11.2021; Saukkonen 17.4.2023; Möller 20.5.2022) ja Helsingin Sanomat (Kallionpää 28.4.2023) ovat nostaneet esille työpaikalla tapahtuvaa ostrakismia ja sen yleisyyttä erityisesti terveydenhuollon tehtävissä ja nuorten keskuudessa.

Manninen, Koponen, Sinervo, Kouvo ja Laulainen (2023, 71) ovat tutkineet työpaikkaostrakismia terveydenhuollossa, jossa tulokset olivat hälyttäviä – jopa kolme neljästä tutkimukseen osallistuneista kertoi kokeneensa ostrakismia työpaikallaan. Myös Helsingin Sanomat nosti esiin terveydenhuoltoalan hierarkian, jossa tervehtimättä jättäminen on enemmän sääntö kuin poikkeus eri työntekijöiden välillä (Etelämäki 5.2.2024). Terveydenhuollon hierarkiaa näyttää tukevan myös Mannisen uusi väitöskirja työpaikkaostrakismista, jossa ostrakismia pidettiin jossain määrin hyväksyttävänä, ja sen toiminta nähtiin osin oikeutettuna (Itä-Suomen yliopisto 7.6.2024).

Työelämän yksinäisyys -barometrin mukaan alle 30-vuotiaiden nuorten keskuudessa koetaan ostrakismia huomattavasti enemmän kuin sitä vanhempien. Kyselyyn vastanneista 18–29-vuotiaista nuorista lähes joka kolmas oli kokenut ostrakismia työyhteisössä, ja joka kahdeksas kertoi kokeneensa ostrakismia jatkuvasti työpaikallaan. (HelsinkiMissio 2022, 7.) Myös Yle (Möller 20.5.2022) on nostanut artikkelissaan esille alle 30-vuotiaiden selkeän ulossulkemisen työpaikoilla, joka johtuu usein tahallisuudesta hierarkiasta iän, työtehtävän tai -roolin perusteella.

Kouluympäristössä esiintyvän ostrakismin tutkimus Suomesta puuttuu lähes täysin, mutta kansainvälisiin lähteisiin, kuten Sommerin, Williamsin, Ciaroccon & Baumeisterin tutkimukseen (2001, 225) nojaten sitä voidaan olettaa tapahtuvan myös Suomessa.

## 2.4 Taustalla olevat syyt

Ostrakismi voi Williamsin mukaan olla joko tahallista tai tahatonta. Ostrakismin taustalla olevat syyt voivat johtua itse tilanteesta, tekijöistä tai kohteena olevan henkilön ominaisuuksista. (Williams 2001, 47.) Tekijöihin liittyvät syyt ovat moninaisia ja riippuvat tekijän piirteistä. Toiset käyttävät ostrakismia esimerkiksi aseenaan välttääkseen tunteiden ilmaisua suullisesti tai turvautumista aggressiiviseen käytökseen. Kohteisiin liittyvät ominaisuudet voivat liittyä ei-toivottuihin piirteisiin tai käyttäytymiseen, kuten äänekkyyteen, valittamiseen tai havaittuun uhkaan. Tilanteeseen liittyvät tekijät, kuten sosiaaliset tai tilannekohtaiset normit, voivat edesauttaa tai estää ostrakismin käyttöä. (Williams 2001, 57-58.)

Tahallinen ostrakismi voi ilmetä rangaistumielessä tai se voi olla myös ennaltaehkäisevää puolustautumista, jolloin tarkoitus on suojata itseään toisen henkilön vahingoittamiselta (Williams 2001, 47). Tahallinen ostrakismi kuvastaakin tilannetta, jossa toinen henkilö tietoisesti jätetään sosiaalisen vuorovaikutuksen ulkopuolelle. Tällöin tekijä pyrkii joko hyödyttämään itseään tai vahingoittamaan kohdetta. Tahallinen ostrakismi voi olla myös suojauskeino, jolla pyritään suojelemaan joko itseään tai ryhmää. (Robinson, O'Reilly & Wang 2013, 209.) Juntila (2022, 58) tuo esiin myös tietoisesti itseensä kohdistuvan ostrakismin, johon henkilö voi turvautua ennen, kuin hänet suljetaan tilanteen ulkopuolelle. Tämän taustalla on usein aiemmat kokemukset ulkopuolelle jäämisestä, ja toisaalta pelko ostrakismin kohteeksi joutumisesta, jolloin henkilö voi alkaa välttämään esimerkiksi kutsuihin vastaamista tai katsekontaktia ympärillä olevien ihmisten keskuudessa.

Williamsin (1997, teoksessa Sommer, Williams, Ciarocco & Baumeister 2001, 229) tutkimuksen mukaan ostrakismin alkuperäiset syyt ovat liittyneet muun muassa rankaisevuuteen, aikalisän ottamiseen, puolustautumiseen, tietämättömyyteen ja roolinmukaiseen käytökseen. Sommerin ym. (2001, 229) tutkimuksen mukaan erityisesti hiljaisen kohtelun taustalla on konfliktin välttäminen, kommunikointiongelmien ja yhteydenpidon päättäminen.

Tahaton ostrakismi saattaa Robinsonin ym. (2013, 209) mukaan olla yleisin ostrakismin muoto. Tällöin tekijä ei tiedosta oman käyttäytymisen aiheuttavan toiselle sosiaalista hyljeksintää. Kyse voi olla myös virheellisestä tulkinnasta (Nezlek, Wesselmann, Wheeler & Williams 2015, 437). Tämä voi aiheutua esimerkiksi tervehtimällä toista ohikulkijaa saamatta tähän tervehdystä takaisin. Tervehtijä voi tällöin luulla, että tervehtimättä jättäminen oli ohikulkijalta tahallista, vaikka todellisuudessa ohikulkija ei huomannut tai nähnyt tervehtijää. (Nezlek ym. 2015, 433.) Juntilan (4.4.2023) mukaan myös ohimenevällä ostrakismilla on seurauksensa.

Tahatonta ostrakismia voi Juntilan (4.4.2023) mukaan esiintyä myös palvelujärjestelmissä, kuten varhaiskasvatuksessa tai kouluissa. Tällöin henkilökunnan resurssit eivät kohtaa lasten tai

oppilaiden tarpeita. Näitä tilanteita voivat olla esimerkiksi ammattitaidon ulkopuolella olevat asiat tai liian haastavaksi koetut tilanteet, jolloin ostrakismin käyttö on ikään kuin suojauskeino.

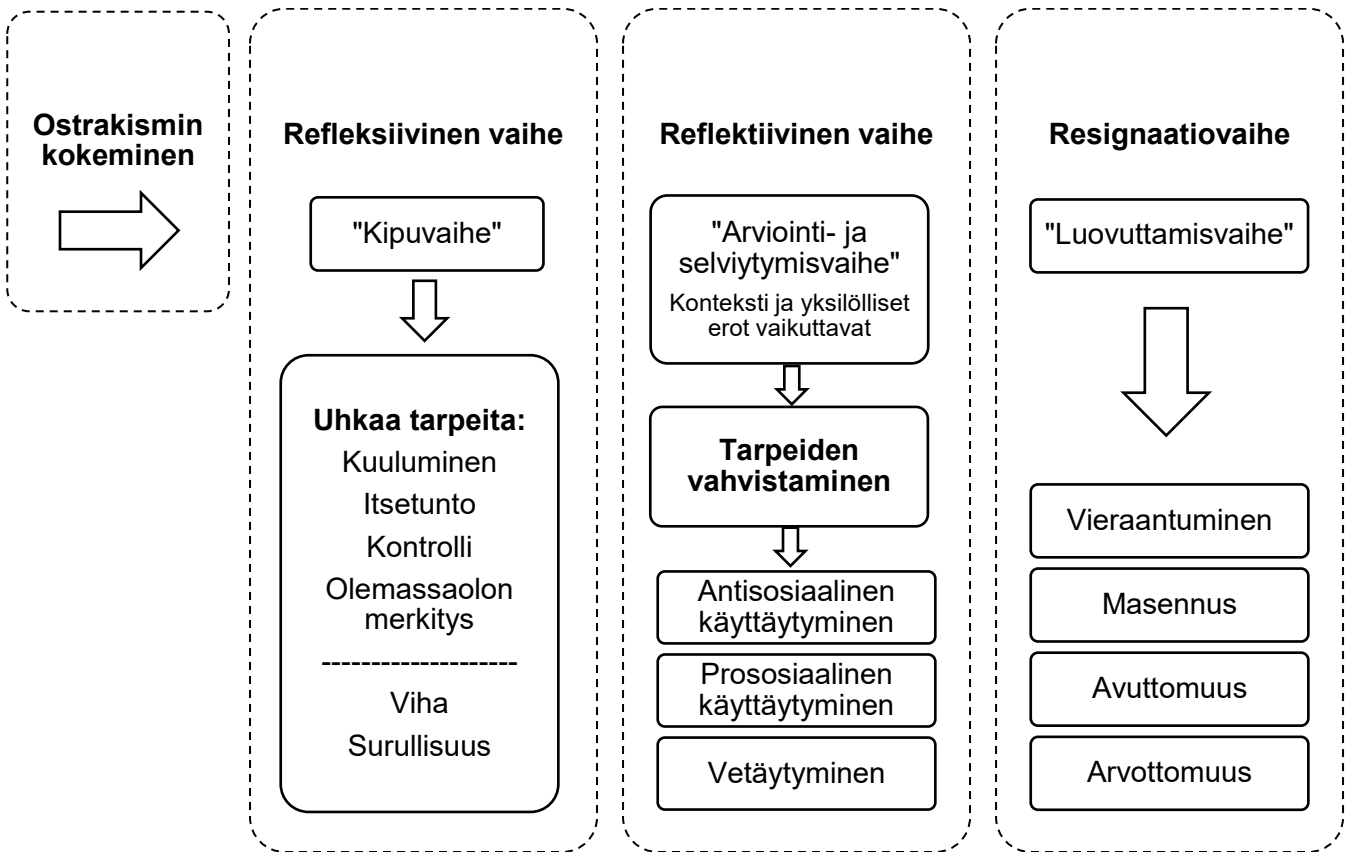
## 2.5 Ostrakismiin reagoiminen ja vaikutukset

Williamsin mallin (kuva 1) mukaan ostrakismi uhkaa neljää perustarvettamme. Näitä ovat joukkoon kuuluminen, itsetunto, hallinnan tunne ja merkityksellinen olemassaolo. (Williams 2001, 59-60.) Kun ostrakismin seurauksena nämä tarpeet eivät täyty ja mieliala synkkenee, ostrakismia kokeineilla henkilöillä saattaa ilmetä lukuisia käyttäytymismuutoksia (Wirth ym. 2010, 870).

Ostrakismi horjuttaa erityisesti ihmisen perustarvetta olla sosiaalisessa vuorovaikutuksessa muiden ihmisten kanssa. Tämä saa aikaan negatiivisia vaikutuksia, jotka kehittyvät ajan kuluessa kolmessa vaiheessa: refleksiivisessä, reflektiivisessä ja resignaativaiheessa. (Ren, Wesselmann & Williams 2018, 34.) Williamsin (2007, teoksessa Syrjämäki, Lyyra & Hietanen 2017, 379) mallin mukaan refleksiivisessä vaiheessa kyse on henkilön havahtumisesta ostrakismiin ja siihen reagoimisesta. Toisessa vaiheessa eli reflektiivisessä vaiheessa henkilö yrittää korjata tilanteen. Kun nämä yritykset eivät tuota tulosta, henkilö ajautuu kolmanteen vaiheeseen eli luovutusvaiheeseen. Tällöin tilanne näyttää eristäytymisenä ja mielenterveyden haasteina.

Hutun (2022, 5) mukaan toistuva huomiotta jättäminen saattaa aiheuttaa henkilölle negatiivisia tunteita, kuten ulkopuolisuutta, merkityksettömyyttä ja yksinäisyyttä. Tämä voi aiheuttaa itsetunto-ongelmia ja käyttäytymisen muutoksia sosiaalisissa tilanteissa. Tämä heijastuu erityisesti nuoriin, jolloin mukaan ei yritetä enää päästä, vaan näkymättömyydestä tulee suojakeino. Tilanteen pitkään jatkuessaan se saattaa johtaa jopa radikalisoitumiseen ja väkivaltaan. (Huttu 2022, 5.) Wirthin ym. (2010, 870) mukaan toisten ihmisten vahingoittaminen saattaa kohdistua jopa täysin viattomiin ihmisiin, jotka eivät ole olleet osallisena ostrakismia aiheuttavassa kokemuksessa. Tätä tukevat myös aiemmat tutkimukset, joissa ostrakismilla on todettu olevan yhteys kouluampumistapauksiin (Ren ym. 2018, 34).

Ostrakismin vaikutuksia on tutkittu paljon myös Cyberball-tutkimuksilla 2000-luvun alusta lähtien. Cyberball on virtuaalinen pallonheittopeli, jossa tutkimukseen osallistuva henkilö uskoo syöttävänsä palloa kahdelle tai useammalle muulle tutkimukseen osallistuvalla henkilöllä. Todellisuudessa muut henkilöt ovat kuitenkin tietokoneen luomia. Tutkimuksilla on haluttu selvittää, miten henkilöt reagoivat tullessa ulossuljetuksi. (Hartgerink, van Beest, Wicherts & Williams 2015, 1-2.) Tutkimuksilla on pystytty osoittamaan, että pelkästään virtuaalisessa ympäristössä tapahtuva ulkopuolelle jääminen, tekijästä riippumatta, on aiheuttanut negatiivisia tunteita ja vaikuttanut perustarpeisiin heikentävästi (Williams ym. 2005, 28-29).



Kuva 2. Ajallinen tarveuhan malli ostrakismista (mukaillen Ren, Wesselmann & Williams 2018, 35)

Ajallisen tarveuhan mallin mukaan (kuva 2) refleksiivisessä eli välittömässä vaiheessa yksilö havaitsee ostrakismin merkkejä (Ren ym. 2018, 34). Hartgerinkin ym. (2015, 2) mukaan tässä vaiheessa tapahtuva reaktio toimii kuten refleksi, jonka ensisijainen vaikutus ilmenee kipuna, tunnereaktioina ja perustarpeiden uhkana. Refleksiivinen vaihe kuvastaakin kipua ja koettua uhkaa, jota yksilö kokee ostrakismin seurauksena. Tässä vaiheessa pintaan nousee myös surun ja vihan tunteita. (Hartgerink ym. 2015, 2.) Refleksiivinen vaihe uhkaa myös neljää perustarvetamme (Ren ym. 2018, 34), jotka Williams (2001, 59-60) tunnisti jo vuosituhannen alussa.

Refleksiivisen vaiheen jälkeen tulee reflektiivinen vaihe, jossa yritetään toipua ostrakismin aiheuttamasta sosiaalisesta vahingosta (Ren ym. 2018, 34). Hartgerink ym. (2015, 3) kuvaavat tätä myös viivästyneeksi vaiheeksi, jossa pyritään vahvistamaan uhanalaisia perustarpeita. Reflektiivisessä vaiheessa reagointi on yleensä joko epäsosiaalista (hyökkäävää) tai prososiaalista (mukautuvaa) käyttäytymistä (Ren ym. 2018, 34). Ren ja muut tuovat esiin myös tässä vaiheessa usein esiintyvän aggressiivisuuden (2018, 34). Aggressiivinen käytös on todennäköisempää silloin, kun pyritään vahvistamaan kahta perustarvetta, hallinnan tunnetta ja merkityksellistä olemassaoloa. Aggressiivinen käytös herättää huomiota ja antaa yksilölle tunteen olla tilanteen yläpuolella.

Aggressiivisen käytöksen taustalla saattaa olla myös käsitys ostrakismin koetusta tahallisuudesta, jolloin aggressiivinen käytös olisi ikään kuin kostonomainen vastaus. (Ren ym. 2018, 35-36.)

Reflektiivisessä vaiheessa ilmenevä prososiaalinen käytös pyrkii puolestaan vahvistamaan kuulumisen ja itsetunnon tarpeita, sillä tällä käytöksellä pyritään pääsemään takaisin joukkoon ja muiden suosioon (Ren ym. 2018, 36). Toisinaan reagointi voi olla myös vetäytymistä, jolloin tarkoituksella hakeudutaan yksinäisyyteen ja ikään kuin nuollaan haavaa (Ren ym. 2018, 34).

Renin ym. (2018, 34) mukaan kolmannessa, eli niin sanotussa luopumisen vaiheessa, ostrakismia kokeneella henkilöllä ilmenee vieraantumisen, masennuksen, arvottomuuden ja avuttomuuden tunteita, jotka Hartgerinkin ym. (2015, 3) mukaan johtuvat perustarpeiden vahvistamattomuudesta. Resignaatiovaihe ilmenee Hartgerinkin ym. (2015, 3) mukaan toistuneen ja pitkään jatkuneen, kuu-kausien tai vuosien, ostrakismin kokemusten jälkeen.

## **2.6 Havaitsemisjärjestelmän aktivoituminen**

Wesselmann, Bagg ja Williams (2009, 1308) ovat tutkimuksessaan todenneet myös pelkän ostrakismin havaitsemisen aiheuttavan kipua, ahdistusta ja uhkaavaan perustarpeitamme. Aiemmat tutkimukset ovat myös osoittaneet, että havaittu ostrakismi aktivoi fyysisen kivun samalla aivojen alueella kuin koettu ostrakismi (Giesen & Echterhoff 2018, 551).

Ostrakismin havaitsijat reagoivatkin voimakkaasti ostrakismiin, vaikka se ei kohdistuisi heihin itseensä (Paolini, Pagliaro, Alparone, Marotta & van Beest 2017, 124). Aiempien tutkimusten mukaan ostrakismin havaitseminen aktivoi henkilöissä niin sanotun ostrakismin havaitsemisjärjestelmän, joka reagoi nopeasti pienimpäänkin ostrakismin vihjeeseen. Tällä se pyrkii välittämään viestin kohdanneesta kivusta, jolloin huomio kohdistuu ostrakismin tekijään ja kontekstiin. Kyse on ennaltaehkäisevästä selviytymisestä. (Wesselmann ym. 2009, 1308.)

Ostrakismin havainnointi aiheuttaa havaitsijassa lisäksi empaattisen reaktion (Wesselmann ym. 2009, 1310), joka näyttää lisäävän myös koettua stressiä (Giesen & Echterhoff 2018, 551). Giesen ja Echterhoff (2018, 551-552) esittävätkin, että havaittu ja koettu ostrakismi saattavat vaikuttaa mielialaan yhtä negatiivisesti, koska sen uhka koetaan yhtä voimakkaasti.

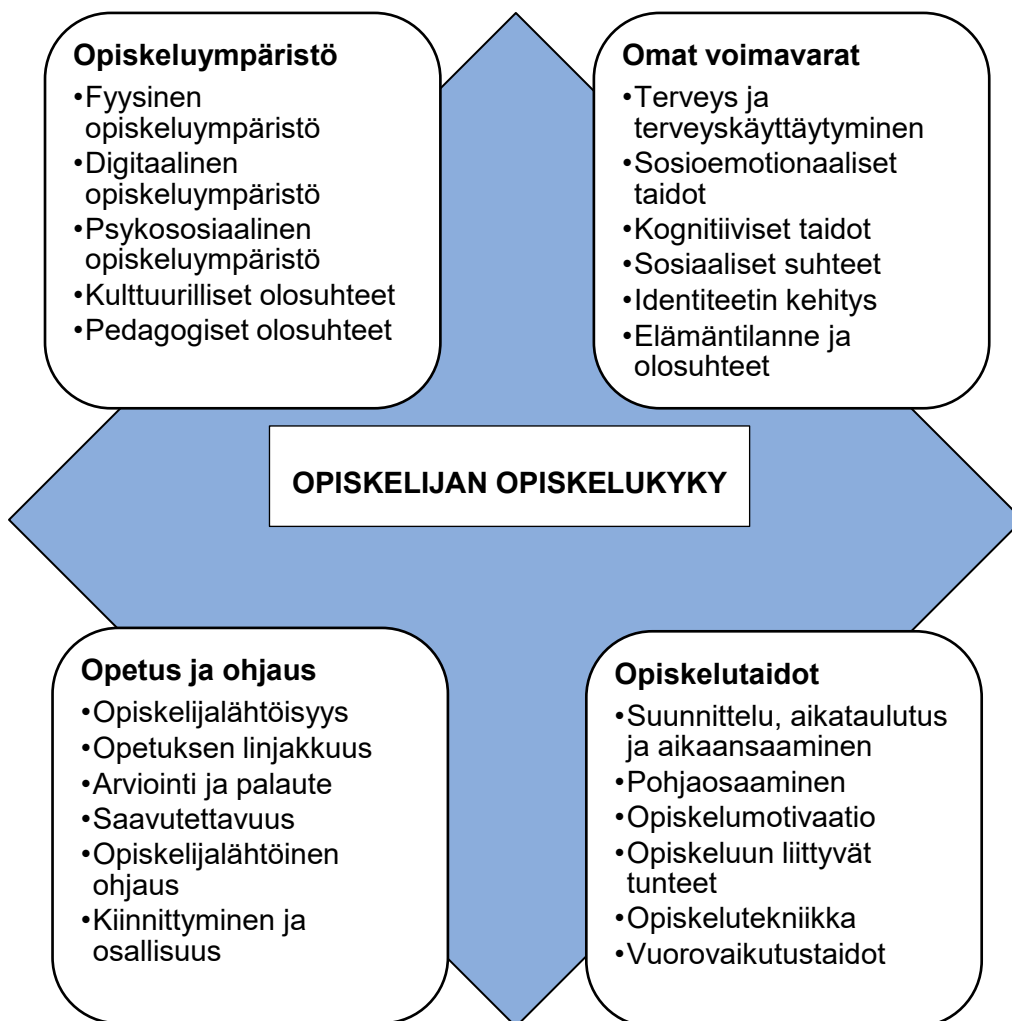
Ostrakismin havaitseminen voi Rudertin, Rufin ja Greifenederin (2020, 376) mukaan saada ostrakismin havaitsijan joko olemaan ostrakismin tekijän tai kohteen puolella. Käytös voi muuttua tällöin positiiviseksi ostrakismin kohdetta kohtaan ja negatiiviseksi ostrakismin tekijää kohtaan (Paolini ym. 2017, 123). Tähän vaikuttaa se, miten ostrakismin kohde on aiemmin käyttäytynyt – sosiaalisten normien mukaan vai niiden vastaisesti. Toisinaan käytös voi muuttua myös passiiviseksi, tai saada ostrakismin havaitsijan osallistumaan ostrakismiin. (Rudert ym. 2020, 376.)

Myös Cyberball-tutkimuksella on havaittu kompensoivaa käytöstä ryhmän jäsentä kohtaan, joka jätetään ilman syytä pelin ulkopuolelle. Toisaalta on havaittu myös, miten ryhmän jäsenet alkavat jättämään ulkopuolelle toista ryhmän jäsentä, joka koetaan ryhmän toiminnalle kuormittavaksi. Tämä tukee ostrakismin tarkoitusperää ryhmän hyvinvoinnin takaamiseksi. (Wesselmann, Wirth, Pryor, Reeder & Williams 2013, 113.)

### 3 Opiskelijan hyvinvointi

#### 3.1 Opiskelukyky

Opiskelukyky on olennainen osa opiskelijan elämään liittyvää hyvinvointia (Savikuja, Happo, Talonen & Virtanen 2024, 51). YTHS (s.a. a) määrittelee opiskelukyvyn opiskelijan työkyvyksi, johon vaikuttavat monet osatekijät. Näihin osatekijöihin kuuluvat omat voimavarat, opiskeluympäristö, opiskelutaidot sekä opetus ja ohjaus.



Kuva 3. Opiskelijan opiskelukyky (mukailien YTHS s.a. a)

Opiskelijan omat voimavarat koostuvat terveydestä, sosiaalisista taidoista ja -suhteista, elämäntilanteesta, identiteetistä ja kognitiivisista taidoista (YTHS s.a. a). Voimavarat muuttuvat ja rakentuvat opiskelijan koko elämän ajan. Muuttuvien tekijöiden taustalla on opiskelijoiden kokemukset, perimä, sekä fyysinen ja psykososiaalinen ympäristö. (Kunttu ym. 2021, 38.)

Opiskeluympäristö kattaa fyysisen, digitaalisen ja psykososiaalisen opiskeluympäristön lisäksi kulttuurilliset ja pedagogiset olosuhteet. Fyysinen opiskeluympäristö muodostuu ympärillä olevista tiloista sekä oppimisympäristöstä, jossa olennaista on turvallisten ja terveellisten tilojen lisäksi esteettömyys. Digitaalinen opiskeluympäristö kattaa oppilaitoksen ulkopuolella tapahtuvan opiskelun hyödyntäen etäopetusta ja verkkokursseja. (YTHS s.a. a.)

Kulttuurilliset olosuhteet viestivät opiskeluyhteisön arvoista, asenteista ja perinteistä, joilla on suuri merkitys opiskeluyhteisön tasa-arvoiseen ja osallistavaan kokemukseen (YTHS s.a. a.). Kuntun ym. (2021, 39) mukaan opiskeluyhteisöt kattavat koulun sisäisten yhteisöjen lisäksi opiskelijoiden omat yhteisöt. Kuuluminen opiskelijayhteisöön ja yhteisöllinen tuki parantavat opiskelukykyä ja opintojen edistymistä. Erityisen tärkeitä ovat opiskelijoiden omat yhteisöt, joissa sosiaalisten siteiden luominen on helpompaa. Tämä ehkäisee yksinäisyyttä, ja antaa eväitä myös tulevaisuuden työelämää varten. (Kunttu ym. 2021, 39.)

Psykososiaalinen opiskeluympäristö kattaa sekä psyykkisen että sosiaalisen näkökulman, jossa tärkeää on opiskeluyhteisöön kuuluvien keskeinen vuorovaikutus. Turvallisessa psykososiaalisessa opiskeluympäristössä opiskelijat kokevat tulevansa kuulluksi ja nähdyksi, ja heitä kohdellaan tasa-arvoisesti ja yhdenvertaisesti. Joukkoon kuulumisen ja osallisuus ovat merkittäviä tekijöitä turvallisessa opiskeluympäristössä. (YTHS s.a. a.) Vuonna 2021 tehdyn korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimuksen mukaan ammattikorkeakouluopiskelijoista noin 32 % ei koe kuitenkaan kuuluvansa mihinkään opiskeluun liittyvään ryhmään. Ikähaarukka kyselyssä oli 18–34-vuotiaat, jossa miehet kokivat naisia selkeästi enemmän kuulumattomuutta. (Terveyden ja hyvinvoinninlaitos 2021.)

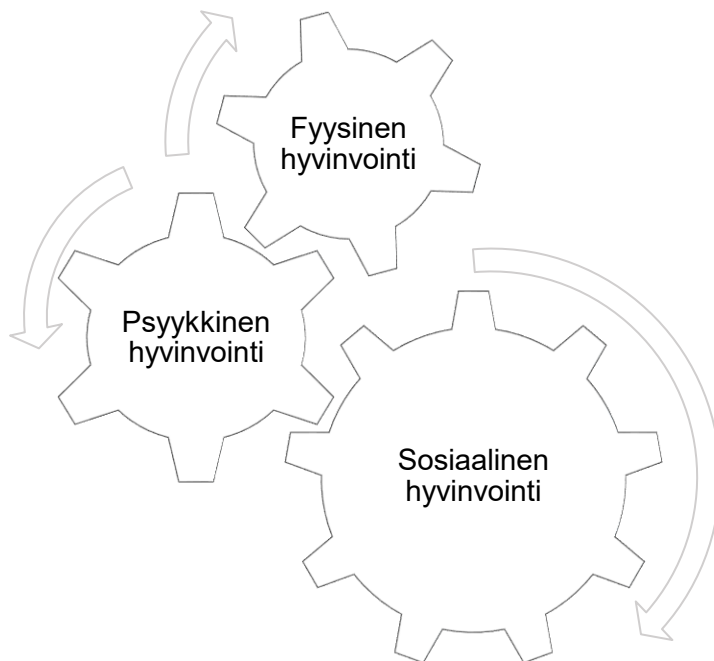
Opiskelutaidot pitävät sisällään pohjaosaamisen, opiskelumotivaation ja -tekniikan, vuorovaikutustaidot, sekä opintojen suunnittelun, aikataulutuksen ja aikaansaamisen. Opiskelutaidot rakentuvat monen eri osa-alueen päälle, joista yhtenä tärkeänä osana on vuorovaikutustaidot. (YTHS s.a. a.) Kuntun ym. mukaan tähän sisältyy myös kyvykkyys ryhmiin osallistumisesta (2021, 39). Hyvät sosiaaliset taidot auttavat solmimaan verkostoja opiskelukavereiden kesken. Tällä on usein positiivisia vaikutuksia yhteisölliseen opiskeluun ja hankalien tunteiden säätelyyn. Opiskeluihin saattaa liittyä erilaisia tunnetiloja, kuten jännitystä, ahdistusta ja pelkoja. Tällä saattaa olla opiskelukykyä alentava vaikutus. (YTHS s.a. a.)

Opetus ja ohjaus koostuvat opiskelijalähtöisen opetuksen ja ohjauksen lisäksi muun muassa opintoihin kiinnittymisestä ja osallisuudesta yhteisöön. Kiinnittyminen opintoihin ja kokemus yhteisöön kuulumisesta ovat opetuksen ja ohjauksen tukemia tilanteita. Opiskelijat pääsevät näiden tilanteiden myötä toimimaan erilaisissa vertaisryhmissä. (YTHS s.a. a.) Kuntun ym. (2021, 39) mukaan myös tutoroinnilla tuetaan opiskelijan sopeutumista opiskeluyhteisöön.

## 3.2 Opiskeluhyvinvointi

Opiskelijoiden hyvinvoinnin määritelmästä vallitsee Douwesin, Metselaarin, Pijnenborgin ja Boonst-ran (2023, 2) mukaan rajallinen yhteisymmärrys. Savikujan ym. (2024, 51) mukaan hyvinvointi it-sessään on subjektiivinen kokemus, joka voi muuttua elämäntilanteiden ja vaiheiden myötä. Dou-wesin ym. (2023, 5) tutkimuksen mukaan opiskelijat itse näkevät hyvinvoinnin laajana käsitteenä, jossa erityisesti tasapaino opiskelun, ihmissuhteiden ja opintojen ulkopuolisen elämän välillä nou-see esiin. Lisäksi opiskelijoiden mukaan muita hyvinvointiin vaikuttavia tekijöitä ovat korkeakoulu-ympäristössä olevat opiskelukaverit, opettajat ja tutorit, sekä ulkopuoliset tekijät, kuten perhe ja ys-tävät (Douwes ym. 2023, 8).

Kirjallisuudessa painotetaan psykologisten, sosiaalisten ja fyysisten tekijöiden yhteyttä, kun opiske-lijoiden mukaan hyvinvoinnin tasapaino kohdistuu enemmän elämän eri puolille tai sosiaalisten te-kijöiden tasapainottamiseen. Opiskelijoiden hyvinvoinnissa erityisesti sosiaalisten tekijöiden merki-tys ja yhteyden tunne muihin näyttää keskeiseltä roolilta. (Douwes ym. 2023, 11-12.) Opiskelijoille tärkeää on myös nähdyksi ja kohdatuksi tuleminen oppimisympäristössä (Savikuja 2024, 39).



Kuva 4. Opiskelijan hyvinvoinnin tekijät

### 3.2.1 Fyysinen hyvinvointi

Aktiivisen elämäntavan tiedetään olevan yhteydessä fyysiseen ja henkiseen hyvinvointiin. Fyysi-sellä aktiivisuudella on todettu olevan positiivinen vaikutus yleiseen fyysiseen terveyteen, parem-paan unen laatuun ja vähentyneisiin masennus- ja ahdistuneisuusoireisiin. Sen tiedetään

vaikuttavat positiivisesti myös aivojen terveyteen, johon kuuluu kognitiivinen kehitys ja akateeminen suorituskkyky. Fyysisellä aktiivisuudella on myös todettu olevan yhteys opiskelijoiden sitoutumiseen kouluun, kiusaamisen vähentymiseen ja prososiaaliseen käytökseen (World Health Organization 2023a, 1.)

### **3.2.2 Psyykinen hyvinvointi**

Chaudhry, Tandon, Shinde ja Bhattacharya (2024, 4) esittävät, että opiskelijoiden psyykinen hyvinvointi korkeakoulussa muodostuu akateemisesta sitoutumisesta, sisäisestä tiimiympäristöstä sekä instituution, perheen ja ystävien tuesta. Sisäisen tiimiympäristön merkitys liittyy positiivisten kokemusten jakamiseen, siitä saatavaan sosiaaliseen tukeen sekä mahdollisuuteen osallistua tiimin toimintaan (Chaudhry ym. 2024, 2).

Erityisesti nuoret opiskelijat, jotka viettävät kouluissa suurimman osan ajastaan, ovat herkkiä ympäristön vaikutuksille. Kouluissa tapahtuvat negatiiviset kokemukset, kuten kiusaaminen tai syrjinnän kokeminen alentavat mielenterveyttä ja ovat yhteydessä masennukseen ja ahdistuneisuuteen. (World Health Organization 2023b, 2.)

Maailman terveysjärjestö WHO määrittelee mielenterveyden tilana, jossa opiskelijat tunnistavat omat kykynsä, oppivat, pystyvät käsittelemään stressiä ja luomaan ihmissuhteita. Hyvällä mielenterveydellä ja kokonaisvaltaisella hyvinvoinnilla on yhteys opiskelijoiden terveyteen, sosiaalisuuteen ja tuottavuuteen. (World Health Organization 2023b, 1.)

### **3.2.3 Sosiaalinen hyvinvointi**

Ihmisen keskeinen perustarve on toisiin liittyminen ja joukkoon kuuluminen. Sosiaalinen hyvinvointi kehittyy ja muotoutuu läpi elämän. Tähän vaikuttaa vuorovaikutus oman ryhmän, yhteisöjen ja yhteiskunnan kanssa. Erityisesti yhteenkuuluvuus omaan välittävään yhteisöön on merkittävä tekijä yksilön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn kannalta. (Fadjukoff ym. 2022, 327.) Perheen ja ystävien lisäksi opiskelukavereilla on merkittävä rooli nuorten sosiaalisessa ympäristössä (Juntunen 2015, 311).

Sosiaalisten suhteiden rakentaminen alkaakin jo varhaisessa iässä, ja siihen vaikuttavat muun muassa kasvuympäristö ja saadut kokemukset sosiaalisista suhteista. Positiiviset kokemukset luovat parempia mahdollisuuksia uusien suhteiden luomiseen, kun negatiiviset kokemukset, kuten kiusaaminen ja syrjintä, vaikeuttavat uusien sosiaalisten suhteiden luomista. (YTHS s.a. b.)

Kun sosiaalinen verkosto puuttuu tai sen vastaavuus ei kohdistu omiin tarpeisiin, voi ilmetä yksinäisyyttä. Pitkään jatkunut yksinäisyys vaikuttaa itsetuntoon sekä heikentää uusien ihmissuhteiden muodostamista. (YTHS s.a. b.)

### **3.3 Opiskelijoiden välinen ostrakismi**

Aiemmat tutkimukset ovat tuoneet esille, että ostrakismi on yleistä kouluissa (Sommer ym. 2001, 225). Sen tiedetään vaikuttavan negatiivisesti opiskelijoiden sopeutumiseen ja hyvinvointiin. Ostrakismin kokemukset kouluympäristössä liittyvät opiskelijoiden näkökulmasta koulukavereiden tai opettajien huomiotta tai ulkopuolelle jättämiseen. Tällöin opiskelijat eivät koe kuuluvansa muiden joukkoon, eivätkä koe olevansa osana koulu yhteisöä. (Arslan 2021, 1.)

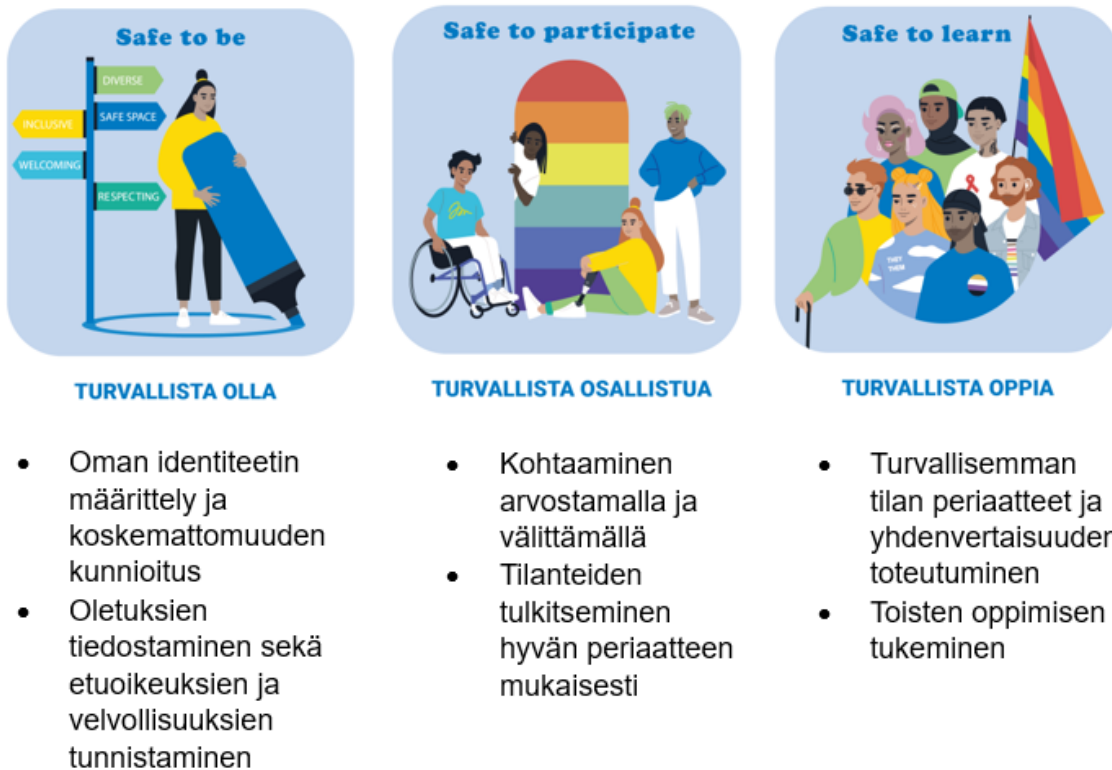
Koulu ympäristön tiedetään muokkaavaan voimakkaasti nuorten sosiaalista elämää. Siksi ulkopuolelle jääminen koulu yhteisöstä lisää sosiaalisen syrjäytymisen riskiä. Tämän tiedetään olevan yhteydessä mielenterveysongelmiin. (Salminen-Tuomaala, Nissinen & Haasio 2023, 30.)

Douwes ja muut (2023, 12) ovat tutkimuksessaan todenneet erityisesti sosiaalisten tekijöiden merkittävän vaikutuksen opiskelijoiden hyvinvointiin ammattikorkeakoulu aikana, jolloin nuorista opiskelijoista tulee itsenäisiä aikuisia. Ostrakismin kokemukset saattavat vaikuttaa heikentävästi opiskelijan itsetuntoon ja lisätä yksinäisyyttä, masennusta ja ahdistusta (Arslan 2021, 1).

Ostrakismin aiheuttamien itsetunto-ongelmien taustalla on käsitys rangaistavuudesta, että kohde olisi tehnyt jotain väärää tai yhteenkuuluvuuden tarve olisi uhattuna (Williams 2001, 61). Ostrakismin kokemuksilla on todistettu olevan yhteys myös nuorten erilaisiin käyttäytymisongelmiin. Lisäksi ostrakismia kokeneilla nuorilla on vaikeuksia ylläpitää tai luoda uusia sosiaalisia suhteita. (Arslan 2021, 1.)

### **3.4 Haaga-Helian Turvaamo-malli**

Turvaamo on Haaga-Helian luoma turvallisemman tilan toimintatapa, jolla pyritään ehkäisemään epäasiallista kohtelua, sekä edistämään yhdenvertaista ja yhteisöllistä korkeakoulu yhteisöä. Se muodostuu kolmesta eri osa-alueesta – turvallista olla, turvallista osallistua ja turvallista oppia. Kukin osa-alue sisältää kaksi periaatetta. (Kaukinen 2023.)



Kuva 5. Turvallisemman tilan periaatteet (kuvat Haaga-Helia s.a. b; teksti mukailten Haaga-Helia s.a. b)

Haaga-Helia on sitoutunut Turvaamo-mallilla syrjintävapaaseen korkeakouluun, ja Haaga-Helialla on toimintatavat syrjinnän lisäksi kiusaamiseen, häirintään tai muuhun epäasialliseen toimintaan (Haaga-Helia s.a. b; Kaukinen 2023).

Turvaamolla on käytössään sekä reaktiivinen että proaktiivinen toimintatapa. Reaktiivinen toimintatapa edellyttää välitöntä puuttumista kiusaamiseen tai muuhun epäasialliseen kohteluun. (Kaukinen 2023.) Turvaamolla on käytössään ilmoituslomake, jolla voidaan tuoda esille koettu tai havaittu kiusaaminen, häirintä, syrjintä tai muu epäasiallinen toiminta. Ilmoitus ohjautuu ensin Haaga-Helian häirintäyhdyshenkilölle, ja tilanteen osapuolten mukaan joko Turvaamon vastaavalle sovittelijalle tai sovittelijalle sekä häirintäyhdyshenkilölle. Vastaava sovittelija on yhteydessä ilmoituksen jättäjään ja arvioi sovittelumahdollisuuksia. Tilanne etenee sovittelun arvioinnista sen toteuttamiseen, jälkihoitoon ja seuraamuksiin. Lopuksi huolehditaan kaikkien osapuolten turvallinen paluu opiskeluyhteisöön. (Haaga-Helia s.a. b.)

Proaktiivinen toimintatapa pyrkii edistämään hyvinvoivaa korkeakouluyhteisöä ja turvallisuuden kokemuksia mahdollisimman avoimilla ja näkyvillä turvallisemman tilan periaatteilla ottamalla

huomioon yhdenvertaisuuden opintojaksojen sisällöissä, sekä opetushenkilöstön osaamisen kehittämisen (Kaukinen 2023).



Kuva 6. Haaga-Helian Turvaamo-mallin logo (Haaga-Helia s.a. b)

## 4 Tutkimuksen toteutus

### 4.1 Toimeksiantajan esittely

Tutkimuksen toimeksiantajana toimi Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Haaga-Heliassa opiskelee noin 11 000 opiskelijaa, ja sen henkilökunta koostuu noin 700 asiantuntijasta. Haaga-Helian kampukset sijaitsevat viidellä eri toimipisteellä – Pasilassa, Malmilla, Haagassa, Porvoossa ja Vierumäellä. (Haaga-Helia s.a. c.)

Haaga-Helian opiskelutarjonta kattaa liiketalouden ja IT-tradenomin tutkintojen lisäksi restonomin, medianomin ja liikunnanohjaajan AMK-tutkinnot, sekä YAMK:n master-tutkinnot (Haaga-Helia s.a. d). AMK-tutkinnot voi suorittaa joko päivä- tai monimuotototeutuksessa suomeksi tai englanniksi (Haaga-Helia s.a. e). Haaga-Helia oli vuonna 2023 Suomen vetovoimaisin ammattikorkeakoulu, josta erityisesti liiketalouden koulutusohjelmat vetivät hakijoita puoleensa (Haaga-Helia s.a. f).

### 4.2 Kohderyhmän valinta

Tutkimuksen kohderyhmäksi valittiin toimeksiannon mukaisesti Haaga-Helian suomenkielisen liiketalouden tradenomitutkinnon päiväopiskelijat. Päiväopiskelijoiden rajaukseen päädyimme toimeksiantajan kanssa siitä syystä, että päiväopiskelijoiden opiskeluympäristö on pääasiassa kampuksella, ja opiskelijat viettävät siellä suurimman osan opiskeluajastaan.

Monimuoto-opiskelijoiden opintojen rakenne sen sijaan on luotu enemmän työn oheen suoritettavaksi, ja sen myötä monimuoto-opiskelijat viettävät kampuksella huomattavasti vähemmän aikaa kuin päiväopiskelijat. Monimuoto-opiskelijoilla opintojen pääpaino onkin enemmän itsenäisessä opiskelussa ja verkko-opinnoissa.

Liiketalouden tradenomitutkinnon päiväopiskelijoita oli kyselyn laatimishetkellä 1952, joista TRALI:n opiskelijoita 1572 ja HELI:n 380 (Mäkinen 20.5.2024). HELI on Haaga-Helian liiketalouden koulutusohjelman aikaisempi opetussuunnitelma, joka on korvautunut uudella TRALI:n opetussuunnitelmalla vuonna 2022 (Haaga-Helia s.a. g; Haaga-Helia s.a. h).

### 4.3 Tutkimusotteen kuvaus ja menetelmävalinta

Kun tutkimuksen kohderyhmänä oli Haaga-Helian opiskelijat, tuli tutkimuksen toteuttamiseen saada ensin lupa Haaga-Helian tutkimuspalvelujohtajalta. Kun lupa oli saatu, voitiin tutkimuksessa edetä. Tutkimuksen pääkysymys alakysymyksineen muotoutui yhdessä toimeksiantajan kanssa.

Laadullinen eli kvalitatiivinen tutkimus on tutkimusote, jolla pyritään kuvaamaan tai ymmärtämään monimuotoisia ilmiöitä tai merkityksiä (Vilka 2021b, 11). Kvalitatiivisen tutkimusmenetelmän

aineisto voidaan kerätä monella tapaa, mutta useimmiten aineisto kerätään haastatteluilla (Vilka 2021a, 99). Määrällinen eli kvantitatiivinen tutkimus perustuu numeeriseen analyysiin, joka toteutetaan tilasto-ohjelmilla. Kvantitatiivinen tutkimus sopii tilanteisiin, joissa halutaan tutkia millaisia kokemuksia ja käsityksiä vastaajilla on, ja miten nämä tulokset jakautuvat vastaajien kesken. (Vilka 2021b, 15.)

Tämän tutkimuksen empiirinen osio toteutettiin kvantitatiivisella otteella. Otteen määrittelyyn vaikutti tutkimusaineiston keräämistapa, joka toteutettiin kyselylomakkeella (liite 3). Kyselylomaketta käytetään Vilkan (2021a, 76) mukaan tyypillisesti kvantitatiivisen tutkimusmenetelmän aineiston keräämiseen. Kyselyä voidaan kutsua myös survey-tutkimukseksi, jolla viitataan kyselyn standardoimiseen. Tällä tarkoitetaan saman asiasisällön kysymistä kaikilta vastaajilta samalla tavalla. Kyselylomakkeen etuina on sen soveltuvuus aineiston keräämiseen suureltakin joukolta, vastaajien anonymiteetti, sekä arkaluontoisten kysymysten esittäminen. Tyypillisinä riskeinä voidaan pitää alhaista vastausprosenttia. (Vilka 2021a, 76.)

Tämän tutkimuksen empiirisessä osiossa aineiston keräämiseen käytettiin Webropol-kyselyä (liite 3). Kyselyllä tehtävällä aineistonkeruulla haluttiin saada mahdollisimman kattava otos kohdeperusjoukosta, sekä tavoittaa opiskelijat mahdollisimman helposti. Tutkimuksen aiheen arkaluontoisuuden vuoksi haluttiin myös, että opiskelijat saavat osallistua tutkimukseen anonymisti, joka tuki menetelmän valintaa. Kyselyllä tehtävä kartoitus ostrakismin esiintyvyyteen oli myös toimeksiantajan toive.

Heikkilän (2014, 48) mukaan hyviä tutkimuslomakkeen piirteitä ovat muun muassa kysymysten looginen eteneminen, ja samoja aiheita koskevien kysymysten ryhmittely. Kyselylomakkeen kysymyksiä suunniteltiin yhdessä toimeksiantajan kanssa tietoperustaan peilaten, ja kysymykset jaoteltiin alaongelmien mukaisesti neljään eri kategoriaan taustatietojen lisäksi. Kysymykset esitettiin lomakkeella myös samassa järjestyksessä kuin alaongelmat, jotta ne olisivat selkeitä sekä lomakkeen täyttäjälle että aineiston tulkitsijalle. Kyselylomaketta suunniteltaessa piti pitää mielessä lomakkeen pituus ja siihen käytetty aika, joka Tietoarkiston (s.a.) mukaan tulisi olla maksimissaan 15-20 minuuttia. Kaksi ulkopuolista henkilöä testasi kyselylomaketta ennen kyselylomakkeen julkaisua. Testauksella pyrittiin välttämään lomakkeessa esiintyviä mahdollisia virheitä, ja saamaan tietoa kuinka kauan lomakkeen täyttäminen ajallisesti veisi.

Kysymyksien asettelussa käytettiin jonkin verran monivalintakysymyksiä avoimilla vastausvaihtoehdoilla, jotka peilasivat tietoperustaan, sekä jättivät myös vastaajille mahdollisuuden tuoda esiin jotain sellaista, mitä vastausvaihtoehdoissa ei ollut. Kysymyksissä hyödynnettiin myös Likertin 5-portaista asteikkoa, numeerista 0-10 arviointiasteikkoa, sekä muutamia avoimia kysymyksiä strukturoitujen kysymysten lisäksi. Näillä pyrittiin saamaan monipuolisempaa dataa aineistosta.

Kyselylomake on tyypillisesti avoinna otokseen valituille vastaajille 10-14 päivää, jonka aikana vastaajille lähetetään myös muistutus kyselyyn vastaamisesta (Vilkkä 2021b, 96). Haaga-Helian ohjeistuksen mukaisesti tutkimusta tekevä opiskelija ei saa haltuunsa opiskelijoiden sähköpostirekisteriä, vaan Haaga-Helian henkilökunnan jäsen lähettää pyynnöstä opiskelijoiden sähköpostiin kyselyn. Näin toimittiin myös tässä tutkimuksessa, ja opiskelijoille lähti pyynnöstä sähköpostiviesti, jossa oli saatekirje (liite 1) Webropol-linkkeineen (liite 3).

Saatekirjeessä tuotiin esiin kyselyn tarkoitus, aikataulu, kenelle tutkimus tehdään, anonymiteetti ja kerätyn datan käsittely. Kyselylomake oli avoinna 14.5.2024-24.5.2024. Kysely lähetettiin kaikille Haaga-Helian liiketalouden 1952 päiväopiskelijalle. Kyselyn piti alkuperäisen suunnitelman mukaan olla auki vain yhden viikon ajan, mutta pienen vastausmäärän takia lomake oli avoinna hieman pidempään. Opiskelijoille lähetettiin myös muistutuskirje (liite 2) 20.5.2024, joka toi huomattavasti lisävastauksia.

#### **4.4 Aineiston analysointi**

Määrällisen aineiston kuvailussa käytetään apuna tilastollisia tunnuslukuja, kuten keskiarvoja ja prosenttiosuuksia. Tunnuslukuja havainnollistetaan graafisilla esityksillä, jotta niiden tulkinta ja jakaumien tarkastelu olisi helpompaa. (Tähtinen, Laakkonen & Broberg 2020, 37.)

Tämän tutkimuksen aineiston analysoinnissa käytettiin apuna Webropolin raportointityökalua, jolla kerätystä aineistosta sai automaattisesti tilastot grafiikoiden muodossa ja niitä pystyi helposti muokkaamaan. Aineiston analysoinnissa käytettiin apuna myös Webropolin Professional Statistics -ohjelmaa sekä Exceliä. Tutkimusaineiston esittämisessä käytettiin kuvailevaa statistiikkaa. Kuvaillevalla tutkimuksella pyritään esittämään keskeisimmät ja kiinnostavimmat piirteet esiin tutkittavasta ilmiöstä, tilanteesta tai toiminnasta, eikä siinä aseteta hypoteesia (Vilkkä 2021b, 16). Tutkimuksella ei pyritty selittävään tutkimukseen, joka Heikkilän (2014, 14) mukaan pyrkii ymmärtämään ilmiöiden syy-seuraussuhteita. Tutkimuksessa hyödynnettiin kuitenkin Spearmanin järjestyskorrelaatiota, jolla analysoitiin iän vaikutusta taustamuuttujana ostrakismin havaituissa ja koetuissa tunne- ja käyttäytymisreaktioissa.

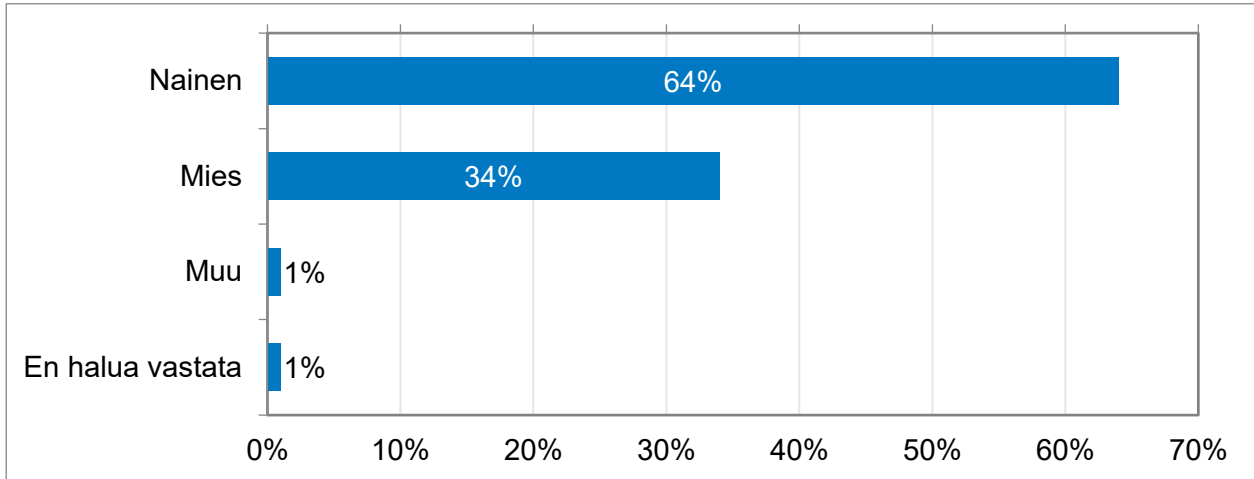
Tutkimusaineiston avointen kysymysten vastaukset analysoitiin kvalitatiivisin menetelmin teemoitteleamalla. Teemoittelu on Tuomen ja Sarajärven (2018, 79) mukaan yksi laadullisen aineiston analyysimenetelmä, jossa painottuu tietyn ilmiön esiintyvyys. Teemoittelun tarkoitus on jäsentää laadullisessa aineistossa esiintyviä aihealueita ja ryhmitellä ne kokonaisuuksiksi.

Tämän tutkimuksen avointen vastausten keskeisimmät asiat nostettiin esiin osaksi tekstiä grafiikoiden yhteyteen, jossa kyseistä teemaa käsiteltiin. Avomilla vastauksilla pyrittiin saamaa

syvällisempää ymmärrystä kontekstiin. Laadullisen aineiston analyysissä hyödynnettiin Wordia, jossa aineisto ryhmiteltiin teemoiksi ensin sitaatein ja sen jälkeen tiivistämällä toistuvia teemoja yhteen tekstein.

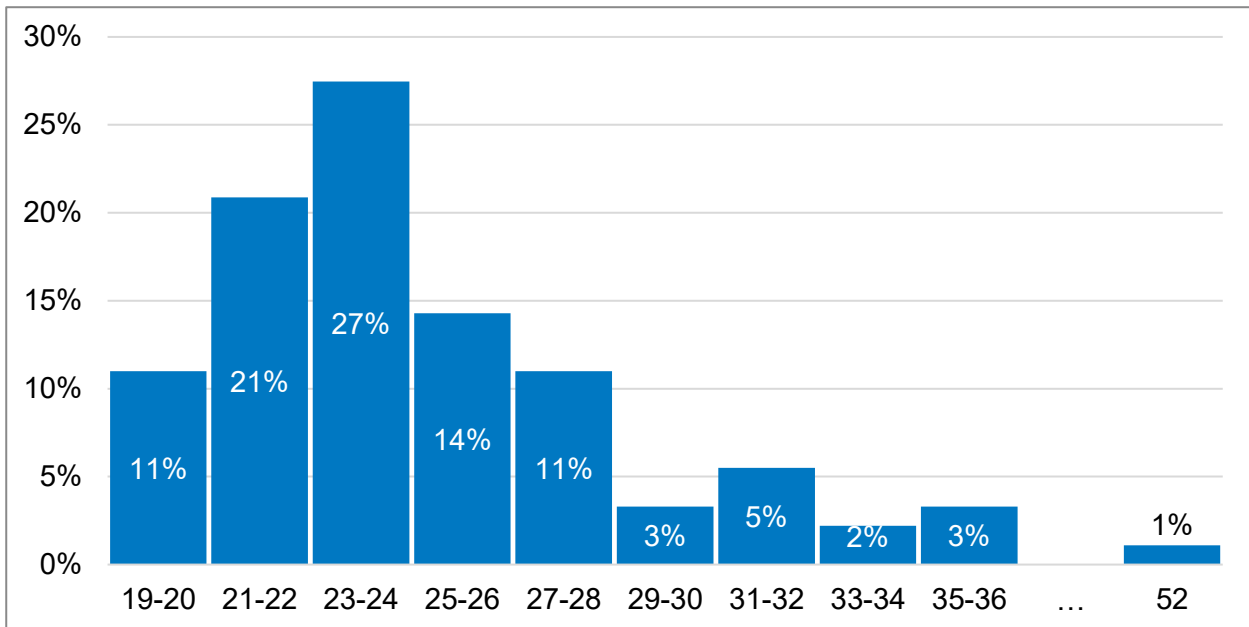
## 5 Tutkimustulosten esittely

Webropol-kyselyyn vastasi 92 Haaga-Helian liiketalouden päiväopiskelijaa, jolloin vastausprosentiksi saatiin 4,7. Kyselyn taustatiedoiksi oli määritelty sukupuoli, ikä ja opiskeluvuosi.



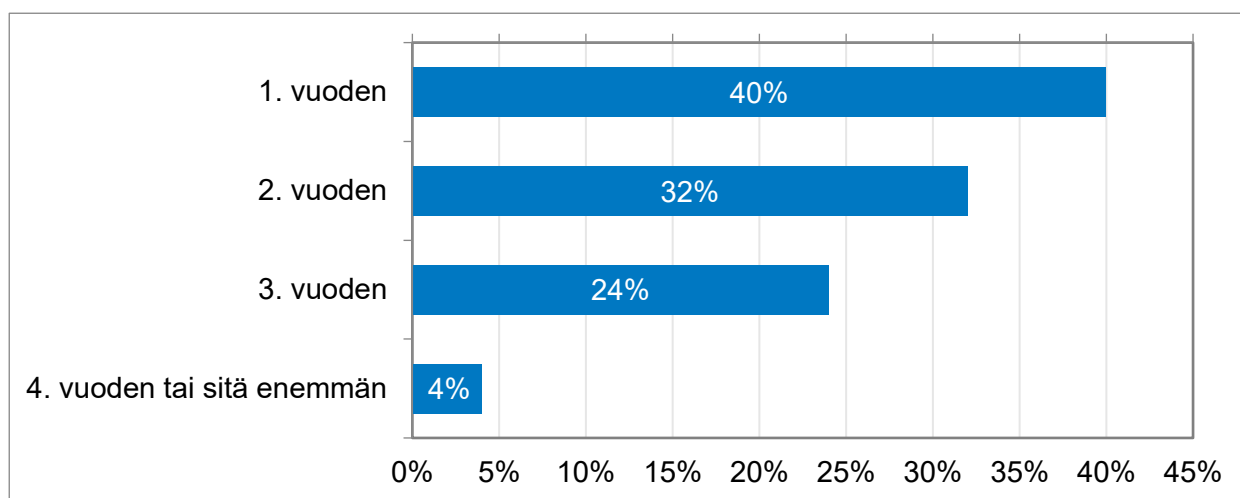
Kuva 7. Vastaajien sukupuoli (n=91)

Kyselyyn vastanneista suurin osa oli kuvan 7 mukaisesti naisia (63,7 %, n=58) ja miehiä vastanneista oli 34,1 % (n=31). Sukupuolijakauma myötäilee tutkimuksen kohdeperusjoukkoa, jossa naisopiskelijoita on selkeästi miehiä enemmän.



Kuva 8. Vastaajien ikäjakauma (n=91)

Vastaajien ikäjakauma asettui kuvan 8 mukaisesti pääosin 19–36-vuotiaisiin, joista suurin vastaajaryhmä oli 23–24-vuotiaat (27 %, n=25).



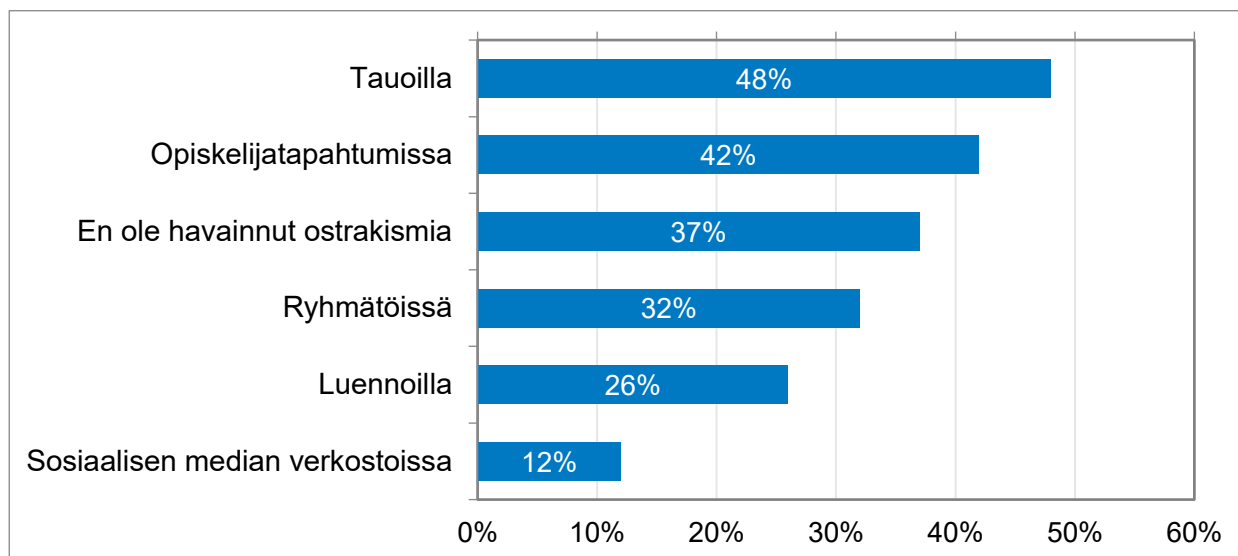
Kuva 9. Vastaajien opiskeluvuodet Haaga-Heliassa (n=91)

Kuvasta 9 voidaan nähdä, että vastaajat asettuivat opiskeluvuosien mukaiseen järjestykseen suurimman vastaajaryhmän ollessa 1. vuoden opiskelijat, joita oli 39,5 % (n=36). 2. vuoden opiskelijoita oli 31,9 % (n=29) ja 3. vuoden opiskelijoita 24,2 % (n=22). 4.vuoden tai sitä kauemmin opiskelleita opiskelijoita oli vain 4,4 % (n=4).

Tulokset ovat linjassa tutkimuksen kohdeperusjoukon kanssa, sillä Haaga-Heliassa 1. vuoden liiketalouden päiväopiskelijoita on eniten. Sen sijaan 2. ja 3. vuoden opiskelijoiden suhteen tulokset eivät ole täysin linjassa kohdeperusjoukon kanssa, sillä 3. vuoden opiskelijoita on enemmän kuin 2. vuoden opiskelijoita.

### 5.1 Ostrakismin havaitseminen

Kyselylomakkeen neljännellä (liite 3) kysymyksellä haluttiin kartoittaa missä tilanteissa opiskelijat olivat havainneet toisiin opiskelijoihin kohdistuvaa ostrakismia. Kyseessä oli monivalintakysymys, josta pystyi valitsemaan useamman vastausvaihtoehdon. Vastausvaihtohtona oli myös mahdollisuus tuoda ilmi jokin muu tilanne, mutta siihen ei tullut vastauksia. Monivalinnan takia vastausten prosenttiosuuksien summa ylittää 100.



Kuva 10. Muihin opiskelijoihin kohdistuvan ostrakismin havaitseminen eri tilanteissa (n=91)

Kuva 10 havainnollistaa, että suurin osa vastanneista (48,4 %, n=44) havaitsi toisiin opiskelijoihin kohdistuvaa ostrakismia tauoilla. Myös avoimissa vastauksissa (kysymys 20, liite 3) tuotiin esille tauoilla esiintyvää ostrakismia. Tauoilla havaittiin olevan vahvaa puolesta tai vastaan -asettelua, joka näkyi myös joukolla eristämisenä. Havaintoja oli myös henkilöiden yksin jäämisestä tauoilla, sekä henkilöiden jättäytymisestä pois muusta ryhmästä, joka heijastuu reflektiiviseen vaiheeseen (ks. 2.5). Tauoilla oli näkynyt myös keskustelun ulkopuolelle jättämistä.

Toiseksi eniten ostrakismia havaittiin opiskelijatapahtumissa, jossa 41,8 % (n=38) vastaajista havaitsi ostrakismin kohdistuvan toisiin opiskelijoihin. Avoimissa vastauksissa (kysymys 20, liite 3) tuotiin lisäksi esiin, että henkilöitä oli jätetty tahallisesti kutsumatta yhteisiin tilaisuuksiin tai tapahtumiin.

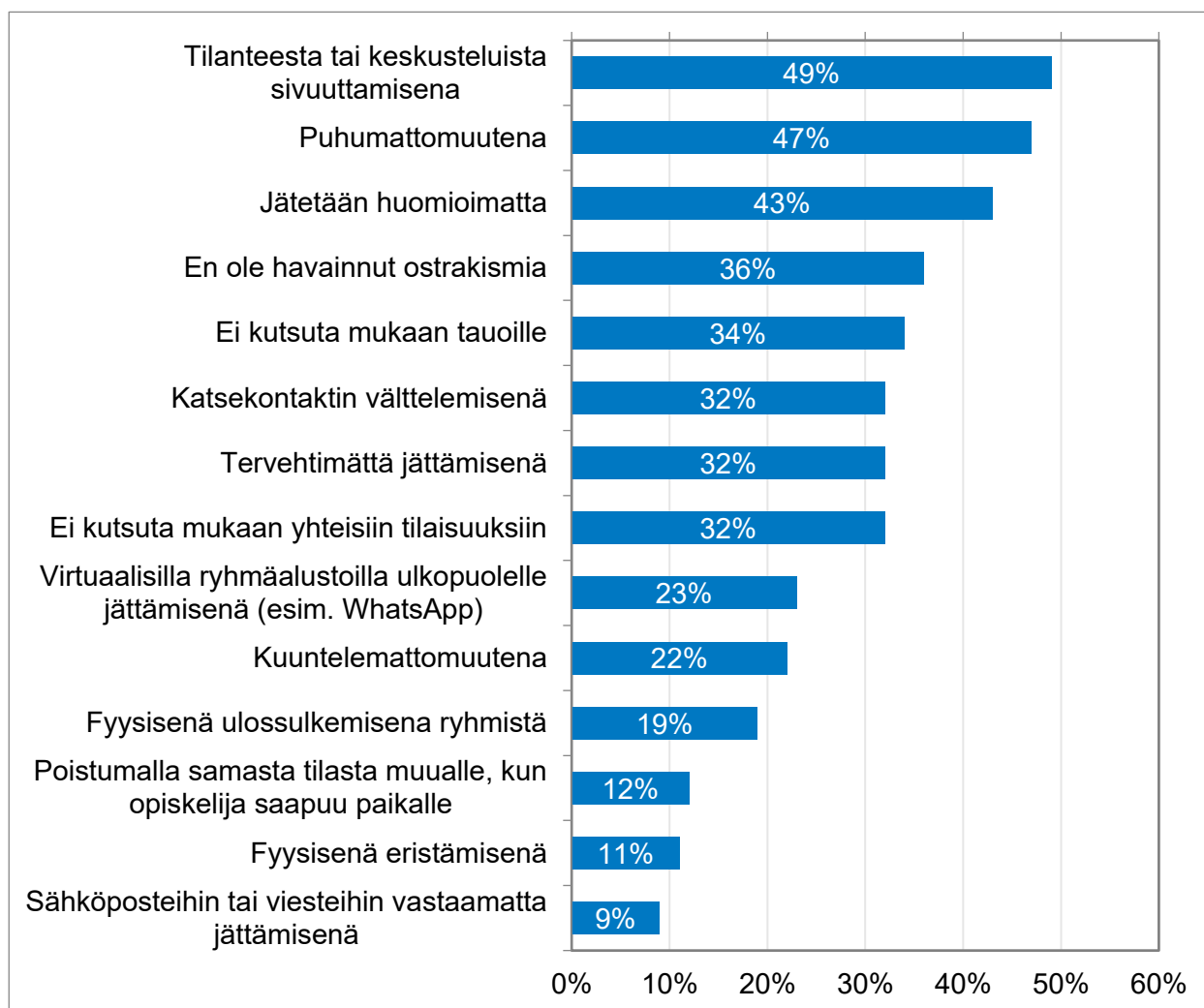
Vastanneista 31,9 % (n=29) havaitsi ostrakismin esiintyvän ryhmätöissä. Ryhmätöissä esiintyvää ostrakismia tuotiin ilmi myös avoimissa vastauksissa (kysymys 20, liite 3). Näissä tilanteissa henkilöitä oli jätetty keskustelun ulkopuolelle ja/tai heidän mielipiteitään ei otettu huomioon. Tilanne saattoi korostua, jos suurin osa ryhmäläisistä tunsu toisensa, jolloin yksi jäi porukan ulkopuolelle. Myös samassa kaveripiirissä olijat saattoivat sulkea muut kuin lähimmät kaverinsa pois ryhmätyöskentelyssä. Havaintoja oli myös tilanteista, joissa kukaan ei kysynyt pariksi tai ryhmään, vaan määräys tuli tällöin opettajalta.

Luennoilla ostrakismia havaitsi 26,4 % (n=24) vastaajista. Myös avoimissa vastauksissa (kysymys 20, liite 3) tuotiin esille luennoilla ja oppitunneilla havaittua ostrakismia. Näissä tilanteissa havaintoja oli yksin jääneistä tai keskustelun ulkopuolelle jätetyistä opiskelijoista.

Sosiaalisen median verkostoissa ostrakismia havaitsi 12,1 % (n=11) vastaajista, mikä voi olla ulkopuolisena vaikeampaa todeta. Avoimissa vastauksissa (kysymys 20, liite 3) tämä tuotiin kuitenkin esille tahallisen ryhmäkeskusteluihin kutsumatta jättämisenä.

Yhteenvedon voidaan todeta, että ostrakismia havaittiin eniten sosiaalisissa tilanteissa, kun taas opetustilanteissa ja sosiaalisen median verkostoissa ostrakismin havaitseminen oli vähäisempää. Lisäksi 37,4 % (n=34) vastaajista ei havainnut toisiin opiskelijoihin kohdistuvaa ostrakismia lainkaan.

Kyselyn viides kysymys (liite 3) käsitteli, millä tavoin ostrakismi ilmeni, kun se kohdistui toisiin opiskelijoihin. Kyseessä oli monivalintakysymys, josta pystyi valitsemaan useamman vastausvaihtoehdon. Monivalinnan takia vastausten prosentiosuuksien summa ylittää 100. Kuva 11 havainnollistaa vastaukset suuruusjärjestyksessä.



Kuva 11. Ostrakismin ilmeneminen havaitsijan näkökulmasta (n=91)

Suurin osa vastanneista (49,5 %, n=45) havaitsi toisiin opiskelijoihin kohdistuvaa ostrakismia tilanteesta tai keskusteluista sivuuttamisena. Tämä tuli esille myös avoimissa vastauksissa (kysymys 20, liite 3), joissa sivuuttamista oli havaittavissa erityisesti ryhmätöissä. Tilannetta kuvailtiin esimerkiksi seuraavasti:

”Henkilöitä on jätetty keskustelun ulkopuolelle eikä heidän kommentteja ole kuunneltu esimerkiksi ryhmätöissä.”

Puhumattomuutta havaittiin toiseksi eniten (47,3 %, n=43), ja huomioimatta jättämistä kolmanneksi eniten (42,9 %, n=39). Suhteellisen tasaisia vastauksia sai tauoille mukaan kutsumattomuus (34,1 %, n=31), katsekontaktin välttely (31,9 %, n=29), tervehtimättä jättäminen (31,9 %, n=29) ja yhteisiin tilaisuuksiin kutsumatta jättäminen (31,9 %, n=29). Nämä kaikki viittaavat sosiaaliseen ostrakismiin (ks. 2.2.2).

Virtuaalisten ryhmäalustojen ulkopuolelle jättäminen sai 23,1 % (n=21) vastauksista, joka viittaa kyberostrakismiin (ks. 2.2.3). Kyberostrakismiin viittaa myös sähköposteihin tai viesteihin vastamatta jättäminen, jota oli havainnut 8,8 % (n=8) vastaajista. Näitä voi tosin olla ulkopuolisena vaikeampaa havaita.

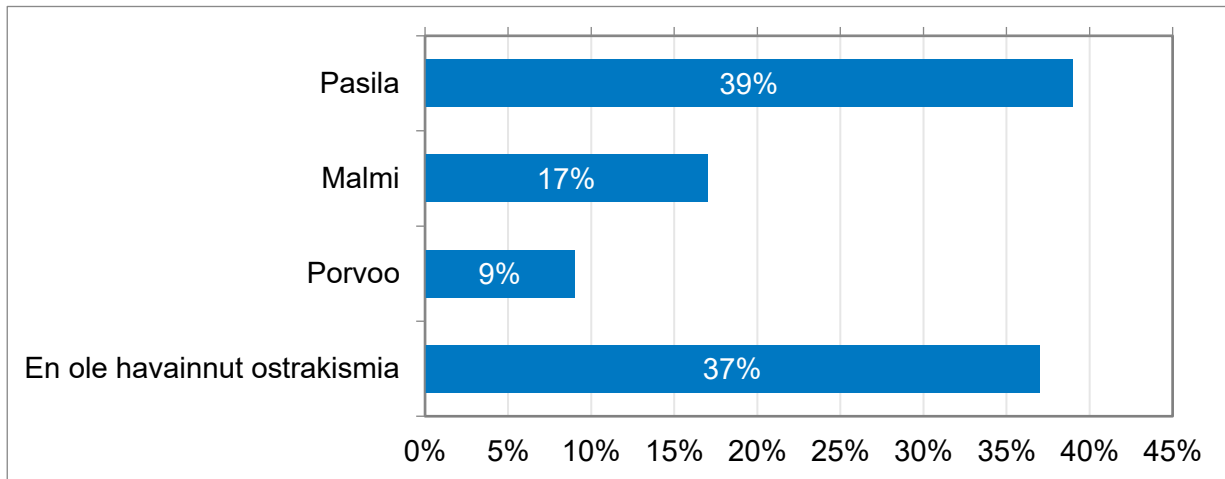
Fyysistä ulossulkemista ryhmistä oli havainnut 18,7 % (n=17) vastaajista, ja 12,1 % (n=11) vastaajista oli havainnut samasta tilasta muualle poistumista, kun toinen opiskelija saapui paikalle. Samasta tilasta muualle poistuminen nostettiin esiin myös avoimissa vastauksissa (kysymys 20, liite 3). Lisäksi fyysistä eristämistä oli havainnut 11 % (n=10) vastaajista. Nämä kaikki viittaavat fyysiseen ostrakismiin (ks. 2.2.1).

Tuloksista nähdään, että sosiaalista ostrakismia havaittiin eniten, joka ilmeni useimmiten sanattomana sivuuttamisena, joka viittaa hiljaiseen kohteluun (ks. 2.2.2). Virtuaalisilla alustoilla ilmenevää kyberostrakismia ja fyysiseen eristämiseen viittaavaa fyysistä ostrakismia oli tulosten perusteella havaittavissa vähemmän. Tuloksista nähdään myös, että 36,3 % (n=33) vastaajista ei ollut havainnut laisinkaan ostrakismin kohdistuvan toisiin opiskelijoihin.

Avoimissa vastauksissa (kysymys 20, liite 3) esiin nousi myös tahallista ulkopuolelle jättämistä, joka oli havaittavissa fyysisenä poissulkemisena, puhumattomuutena ja tervehtimättä jättämisenä. Vastauksissa tuotiin esiin myös tahallisen ostrakismin kohdistumista toisiin opiskelijoihin heidän taustojensa tai ominaisuuksiensa takia (ks. 2.4). Eräs vastaaja kuvaili ulkopuolelle jättämistä seuraavasti:

”Luokallamme monia jätetään tahallisesti ulkopuolelle. Pahimmissa tapauksissa kuitenkin täysin tahallisesti, fyysisesti poissulkien ja puhumattomuudella.”

Kuudennella kysymyksellä (liite 3) haluttiin kartoittaa millä Haaga-Helian kampuksella havaittiin ostrakismin kohdistumista toisiin opiskelijoihin. Kyseessä oli monivalintakysymys, josta pystyi valitsemaan useamman vastausvaihtoehdon. Monivalinnan takia vastausten prosentiosuuksumma ylittää 100.

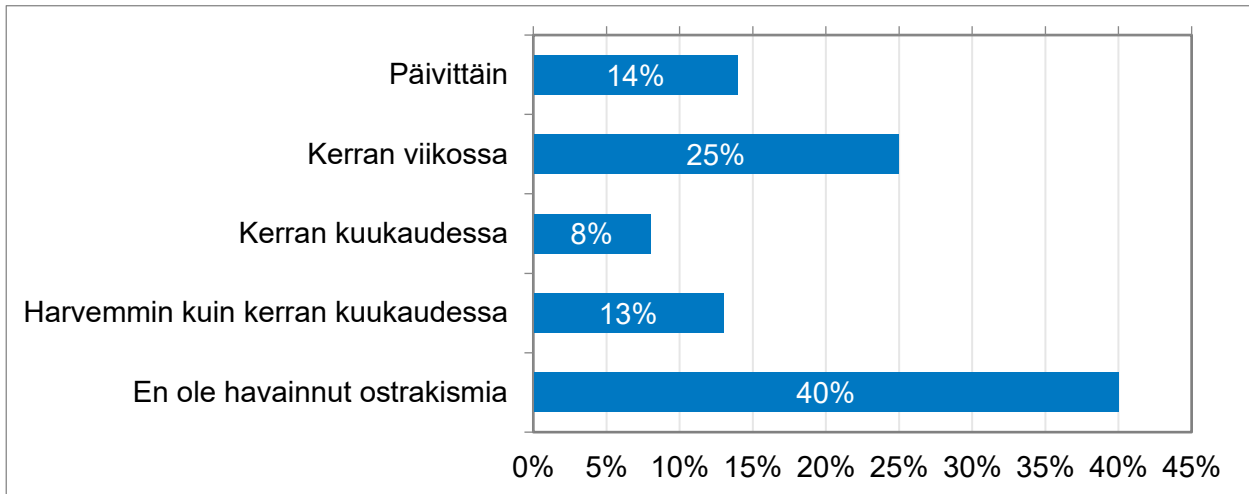


Kuva 12. Ostrakismin havaitseminen Haaga-Helian kampuksilla (n=89)

Kuvasta 12 nähdään, että Pasilassa havaittiin eniten ostrakismin kohdistumista toisiin opiskelijoihin vastausprosentin ollessa 39,3 (n=35). Malmilla ostrakismia havaittiin toiseksi eniten (16,9 %, n=15) ja Porvoossa vähiten (9 %, n=8). Vastaajista kuitenkin 37,1 % (n=33) ilmoitti, ettei ollut havainnut ostrakismia ollenkaan.

Kampuksilla havaitut määrät tuntuvat kulkevan käsi kädessä kampuksen kokoon verrattuna, sillä Pasila on kampuksista suurin ja Porvoo pienin. Vastausvaihtoehtoina olivat myös Haagan ja Vierumäen kampukset, mutta näillä kampuksilla ei havaittu ostrakismia, joka on toisaalta selitettävissä sillä, että liiketalouden opintoja opiskellaan pääasiassa Pasilan, Malmin ja Porvoon kampuksilla.

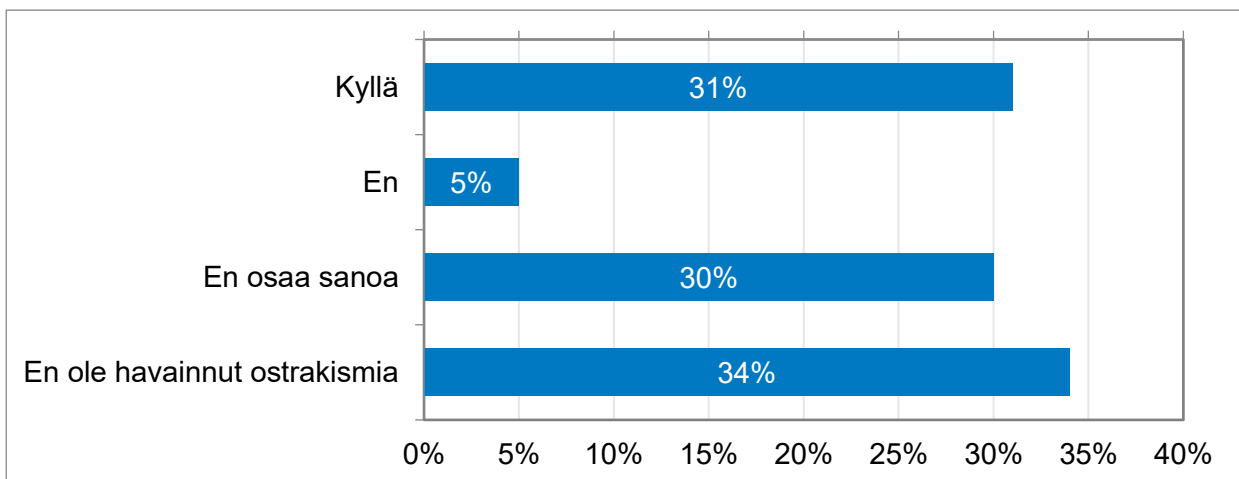
Kyselylomakkeen seitsemännellä kysymyksellä (liite 3) haluttiin selvittää, kuinka usein ostrakismin havaittiin kohdistuvan toisiin opiskelijoihin.



Kuva 13. Ostrakismin esiintymistiheys havainnoinnin perusteella (n=91)

Kuvasta 13 voidaan nähdä, että päivittäisten havaitsijoiden osuus oli melko pieni (14,3 %, n=13). Kerran viikossa ostrakismia havaittiin selkeästi enemmän (25,3 %, n=23). Kerran kuukaudessa ostrakismia ilmoitti havainneensa 7,7 % (n=7) vastaajista, ja harvemmin kuin kerran kuukaudessa havainneiden vastaajien osuus oli 13,2 % (n=12). Tuloksista voidaan nähdä, että huolimatta siitä, että 39,5 % (n=36) vastaajista ilmoitti, ettei ollut havainnut ostrakismin kohdistuvan toisiin opiskelijoihin laisinkaan, 60,5 % (n=55) vastanneista oli havainnut ostrakismia jollain aikavälillä. Eniten vastattiin, että ostrakismia havaittiin kerran viikossa.

Kahdeksannella kysymyksellä (liite 3) haluttiin saada vastausta siihen, ovatko opiskelijat havainneet ostrakismin olleen tahallista silloin, kun se on kohdistunut toiseen opiskelijaan.



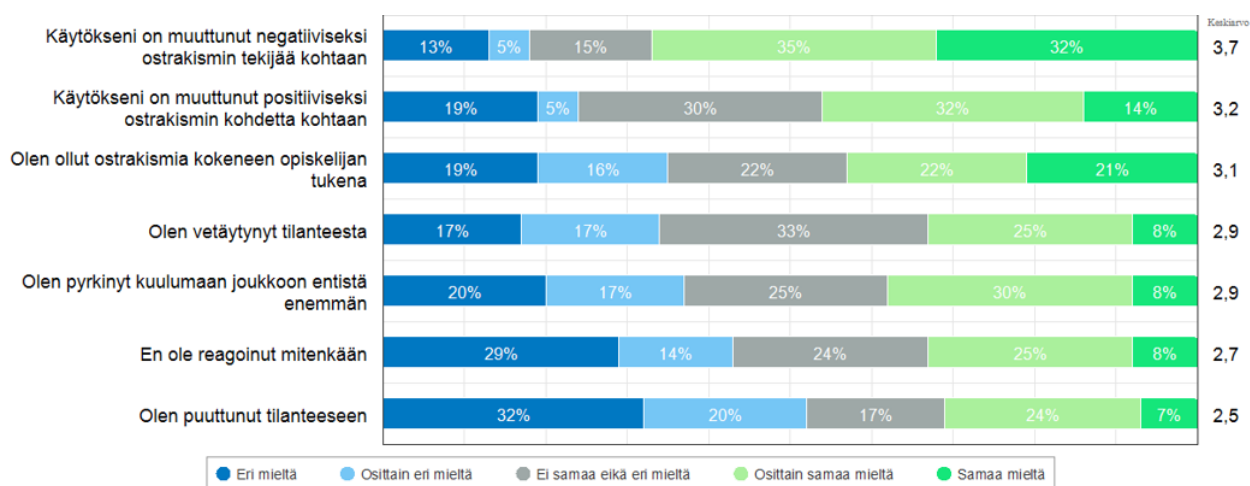
Kuva 14. Ostrakismin tahallisuuden havainnointi (n=91)

Kuva 14 havainnollistaa, että suurin osa vastaajista (34 %, n=31) ei ollut havainnut ostrakismin kohdistuvan toiseen opiskelijaan. Vastaajista 30,8 % (n=28) havainnoi ostrakismin olleen tahallista,

mutta melko tasaisen vastausprosentin sai myös, ettei vastaaja osannut sanoa oliko ostrakismi ollut tahallista vai ei (29,7 %, n=27). Tuloksista voidaan todeta, että ostrakismin havaittiin olevan osittain tahallista, mutta usealle vastaajalle tahallisuuden arviointi on ollut epävarmaa, tai ostrakismia ei ole havaittu ollenkaan.

## 5.2 Ostrakismiin reagoiminen

Yhdeksännellä kysymyksellä (liite 3) haluttiin saada selvyyttä siitä, millaisia käyttäytymisen reaktioita ostrakismin havaitseminen oli aiheuttanut niille opiskelijoille, jotka olivat havainneet ostrakismin kohdistuvan toisiin opiskelijoihin. Kysymys oli muotoiltu Likertin 5-portaiseksi asteikoksi, jossa oli eri väittämiä. Vastaajat saivat valita asteikon mukaisesti, mitä mieltä olivat väittämän kanssa. Väittämien tulkinnassa kerrotaan suluissa keskiarvo (ka.) keskiarvon virhemarginaali 5 %:n riskitasolla suuntaansa ( $\pm$ ) ja keskihajonta (s.).



Kuva 15. Ostrakismin havaitsijan käyttäytymisreaktiot (n=60)

Kuva 15 havainnollistaa väittämät vastauksineen suuruusjärjestyksessä. Vastaajien käytöksessä oli vastausten perusteella havaittavissa negatiivista käyttäytymisen muutosta ostrakismin tekijää kohtaan (ka.  $3,7 \pm 0,34$ , s. 1,34). Suurin osa vastanneista oli osittain samaa mieltä (35 %) tai samaa mieltä (32 %) kyseisen väittämän kanssa. Lievää positiivista muutosta oli havaittavissa myös käyttäytymisen (ka.  $3,2 \pm 0,33$ , s. 1,29), että tuen muodossa (ka.  $3,1 \pm 0,36$ , s. 1,41) ostrakismin kohdetta kohtaan. Tulokset tukevat ostrakismin havaitsemisen olevan yhteydessä negatiiviseen käytökseen ostrakismin tekijää kohtaan, ja positiivisen käytöksen ostrakismin kohdetta kohtaan (ks. 2.6).

Tarvetta pyrkiä kuulumaan joukkoon entistä enemmän, ei keskiarvon ( $2,9 \pm 0,32$ ) mukaan ole tulkittavissa huomattavissa määrin, vaikka keskiarvo on lievästi positiivinen. Vastauksissa on kuitenkin hieman hajontaa (s. 1,27). Suurin osa vastaajista (33 %) on väittämän kanssa neutraalilla

linjalla, joka viittaa siihen, ettei ostrakismin havaitseminen uhkaa merkittävästi kuulumisen tarvetta (vrt. 2.5 & 2.6).

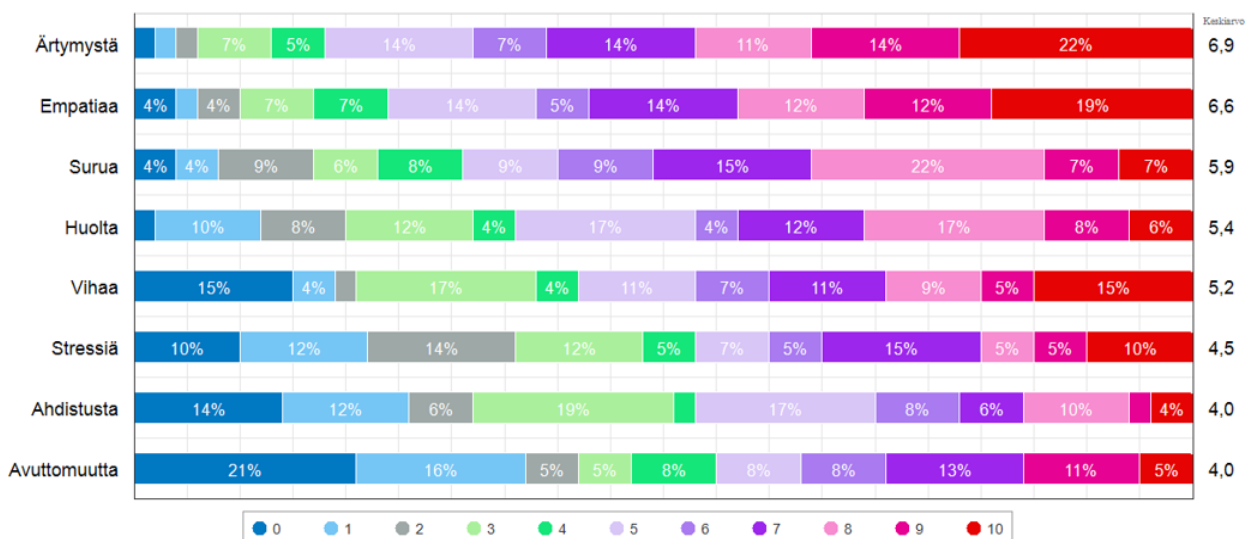
Tilanteesta vetäytymisen vastauksissa oli havaittavissa vähiten hajontaa (s. 1,20). Keskiarvo väittämässä on 2,9 ( $\pm 0,30$ ), jonka voidaan tulkita olevan lievästi positiivinen. Suurin osa vastaajista (33 %) on väittämän kanssa neutraalilla linjalla, ja 25 % vastaajista on väittämän kanssa osittain samaa mieltä. Tuloksen voidaan tulkita viittaavan jokseenkin passiiviseen käytökseen (ks. 2.6).

Jokseenkin passiivista käytöstä on lisäksi tulkittavissa osittain reagoimattomuuden osalta. Suurin osa vastaajista oli kuitenkin osittain eri mieltä (14 %) tai eri mieltä (29 %) väittämän kanssa, etteivät vastaajat ole reagoineet mitenkään (ka.  $2,7 \pm 0,34$ , s. 1,35).

Myös tilanteeseen puuttumisen (ka.  $2,5 \pm 0,34$ , s. 1,34) suhteen vastauksissa on tulkittavissa jonkin verran passiivisuutta, sillä 32 % vastaajista oli väittämän kanssa eri mieltä ja 20 % osittain eri mieltä. Vastauksissa on kuitenkin jonkin verran hajontaa, ja vastaajien joukossa on myös sellaisia, jotka ovat reagoineet tilanteeseen päinvastaisesti.

Vastaajilla oli myös mahdollisuus tuoda ilmi jokin muu käyttäytymisreaktio valmiiden väittämien lisäksi. Eräs vastaaja kuvaili ei-tervetullutta tuntemusta, joiden myötä havaintoja oli opiskelijoista, jotka olivat jääneet etäopiskelemaan opintojen alun jälkeen.

Kymmenes kysymys (liite 3) käsitteli ostrakismin havaitsemisen seurauksena syntyneitä tunnereaktioita. Vastaajat saivat itse valita asteikolla 0-10, mihin sijoittivat tuntemuksensa. 0 tarkoitti ei tunnereaktiota ja 10 vahvaa tunnereaktiota. Väittämien tulkinnessa kerrotaan suluissa keskiarvo (ka.) keskiarvon virhemarginaali 5 %:n riskitasolla suuntaansa ( $\pm$ ) ja keskihajonta (s.).



Kuva 16. Ostrakismin havaitsijan tunnereaktiot (n=60)

Ostrakismin havaitsemisen seurauksena syntyneet tunnereaktiot ovat esitettynä kuvassa 16 suuruusjärjestyksessä. Kuvasta voidaan nähdä, että vastauksissa on aika paljon hajontaa eri tunnereaktioiden välillä. Tunnereaktioista oli havaittavissa eniten ärtymystä (ka.  $6,9 \pm 0,67$ ), jonka 22 % vastaajista koki vahvana reaktion. Vastauksissa oli kuitenkin jonkin verran hajontaa (s. 2,64).

Empatiaa (ka.  $6,6 \pm 0,71$ , s. 2,81) koki vahvana 19 % vastaajista, ja empaattisen reaktion onkin todettu olevan yhteydessä ostrakismin havaittajaan (ks. 2.6). Havaittajan rooli näyttää nostavan pintaan myös surun tunteita (vrt. 2.5) keskiarvon ollessa  $5,9 (\pm 0,70)$ , s. 2.77). Tässä suurin osa vastaajista (22 %) asetti itsensä asteikolle 8. Myös huolta, jonka voidaan tulkita liittyvän empaattiseen reaktioon (ks. 2.6), koettiin jonkin verran (ka.  $5,4 \pm 0,73$ , s. 2,88). Suurin osa vastaajista oli asettanut tuntemuksensa asteikon keskitasolle, joka viittaa siihen, että huolta koetaan, mutta se ei ole yhtä vahvasti läsnä kuin surun, empatian ja ärtymyksen tunteet.

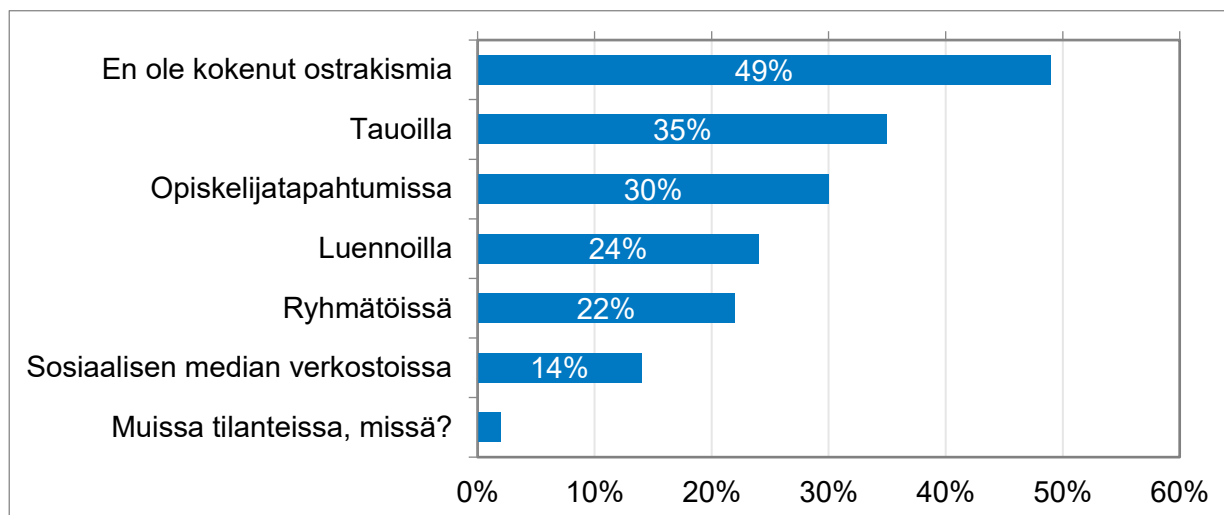
Tunnereaktioista nousi esiin myös jonkin verran vihan tunteita (ka.  $5,2 \pm 0,85$ , s. 3,36), joiden voidaan tulkita olevan yhteydessä refleksiiviseen vaiheeseen, ja viestivän koettua kipua ostrakismin havaitsemisen seurauksena (vrt. 2.5 & 2.6). Vastauksissa on kuitenkin huomattavasti hajontaa.

Avuttomuutta (ka.  $4,0 \pm 0,86$ , s. 3,39), ahdistusta (ka.  $4,0 \pm 0,73$ , s. 2,89) ja stressiä (ka.  $4,5 \pm 0,82$ , s. 3,24) koettiin vähiten, mutta vastauksissa on melko paljon hajontaa, eikä keskiarvo siten kerro koko totuutta. Stressin ja ahdistuksen vähäiset tunnereaktiot poikkeavat kuitenkin aiemmista tutkimuksista (vrt. 2.6).

Spearmanin järjestyskorrelaatiolla tutkittiin lisäksi ikää taustamuuttujana, ja tuloksista löytyi tilastollisesti merkitsevää negatiivista korrelaatiota ( $p < 0,05$ ) avuttomuuden osalta (liite 4).

### 5.3 Ostrakismin kokeminen

Kysymys 11 (liite 3) käsitteli, millaisissa tilanteissa vastaajilla oli omakohtaisia kokemuksia ostrakismista. Kyseessä oli monivalintakysymys, josta pystyi valitsemaan useamman vastausvaihtoehdon. Monivalinnan takia vastausten prosentiosuuksien summa ylittää 100.



Kuva 17. Vastaajien kokema ostrakismi eri tilanteissa (n=91)

Kuva 17 havainnollistaa, että 49,5 % (n=45) vastaajista ei ollut omakohtaista kokemusta ostrakismista. Vastaajat, jotka olivat kokeneet ostrakismia, olivat kokeneet sitä eniten tauoilla (35,2 %, n=32) ja opiskelijatapahtumissa (29,7 %, n=27). Näissä tilanteissa esiintyvää ostrakismia raportoitiin myös avoimissa vastauksissa (kysymys 21, liite 3). Tauoilla ilmenevää ostrakismia kuvailtiin esimerkiksi seuraavasti:

”Menty lounaalle ilman että minulle kerrottu vaikka olen ilmaissut että en tahtois syödä yksin. Lähdetty tauolla jonnekkain kauemmas nopeasti niin että en näe mihin ”kaverini” menevät ja jään yksin.”

Tapautumiin liittyvää ostrakismia kuvattiin mukaan kutsumattomuutena ja toisaalta myös itse tapahtumissa puhumattomuutena. Tilannetta kuvailtiin esimerkiksi näin:

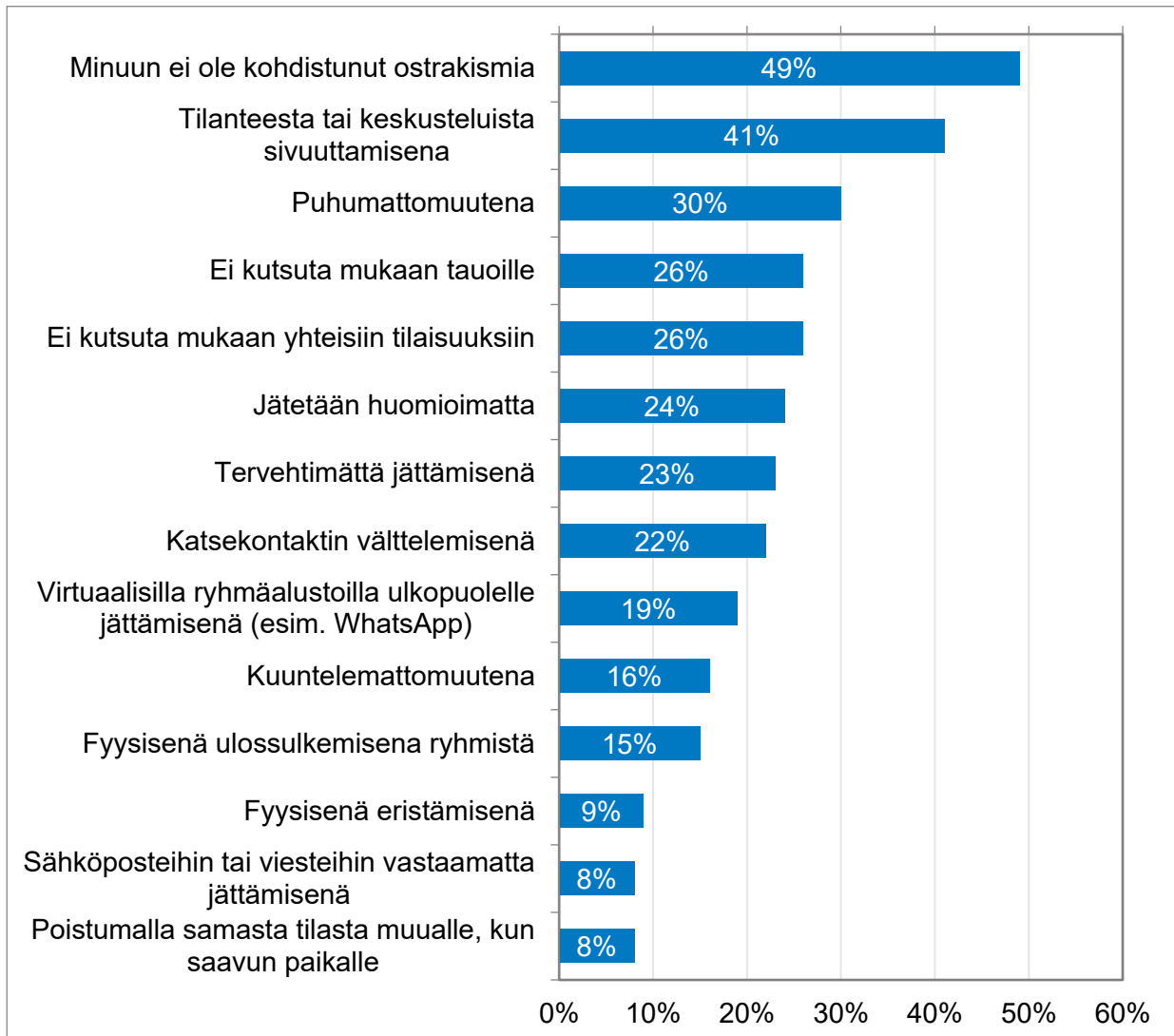
”On esim. sovittu yhteistä tekemistä vapaa-ajalle ja minua ei ole kutsuttu mukaan, vaikka olen sillä hetkellä samassa porukassa.”

Luennoilla koettiin ostrakismia hieman enemmän (24,2 %, n=22) kuin ryhmätöissä (22 %, n=20). Ryhmätöissä esiintyvää ostrakismia raportoitiin myös avoimissa vastauksissa (kysymys 21, liite 3), joissa korostuivat tutut piirit ja saman kaveriporukan kanssa työskentely. Tilannetta kuvailtiin esimerkiksi seuraavasti:

”Yhdellä kurssilla ryhmätöitä tehdessä tuli aina ulkopuolinen ja yksinäinen olo, kun minua ei otettu kunnolla keskusteluun mukaan. He olivat hyviä kavereita keskenään ja minua ei oikein huomioitu.”

Sosiaalisen median verkostoissa ostrakismia koki 14,3 % (n=13) vastaajista. Muissa tilanteissa ilmenevää ostrakismia ilmoitti kokeneensa 2,2 % (n=2) vastaajista. He kertoivat kokeneensa ostrakismia yhdistyksissä ja ruokailutilanteessa.

Kysymyksellä 12 (liite 3) haluttiin selvittää omakohtaisen ostrakismin ilmenemismuotoja. Kyseessä oli monivalintakysymys, josta pystyi valitsemaan useamman vastausvaihtoehdon. Monivalinnan takia vastausten prosentiosuuksien summa ylittää 100.



Kuva 18. Itseensä kohdistuvan ostrakismin ilmenemismuodot (n=91)

Vastaajista 49,5 % (n=45) kertoi, ettei heihin ollut kohdistunut ostrakismia. Ostrakismia kokeneista vastaajista enemmistö (40,7 %, n=37) oli kokenut tilanteesta tai keskusteluista sivuuttamista. Puhumattomuutta oli kokenut 29,7 % (n=27) vastaajista. Yhteisiin tilaisuuksiin ja tauoille mukaan kutsuttamatta jättäminen oli vastausten perusteella tasaista, molempien vastausprosenttien ollessa 26,4 (n=24). Huomioimatta jättämistä oli kokenut 24,2 % (n=22) vastaajista. Myös avoimissa

vastauksissa (kysymys 21, liite 3) nostettiin esiin edellä mainittuja ilmenemismuotoja, jotka viittaavat sosiaaliseen ostrakismiin (ks. 2.2.2).

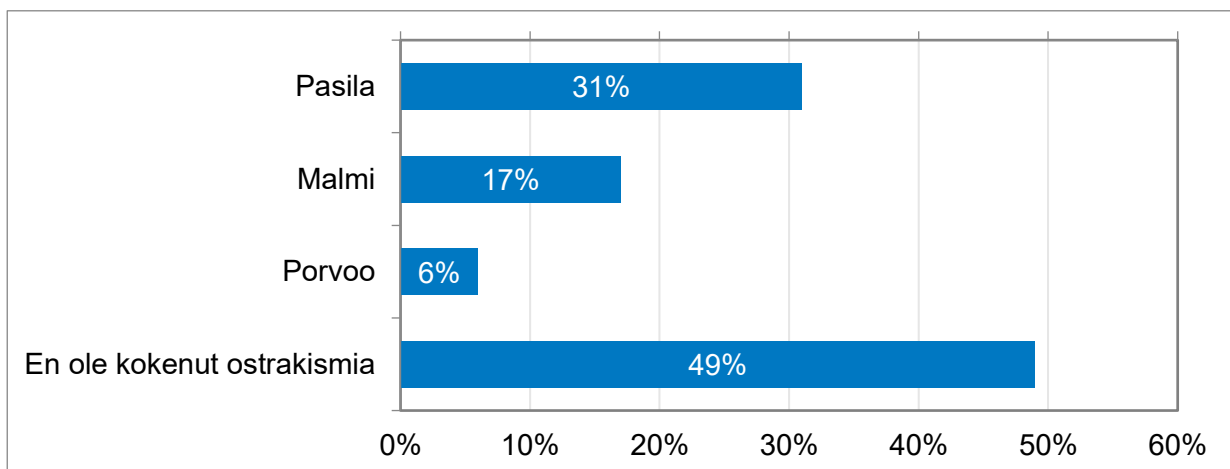
Avointen vastausten (kysymys 21, liite 3) omakohtaisissa kokemuksissa esiin nousi erityisesti ulkopuolelle jättäminen eri tilanteissa. Tilanteita, joissa ulkopuolelle jättämistä esiintyi, olivat muun muassa keskustelut, tauot, ryhmätyöt ja tapahtumat. Vastauksista tuli ilmi, että keskusteluissa saatettiin sivuuttaa tahallisesti toinen henkilö tai jättää kokonaan huomiotta.

Avoimissa vastauksissa (kysymys 21, liite 3) korostui myös välttelykäyttäytyminen, joka näkyi esimerkiksi samasta tilasta muualle poistumisena ja katsekontaktin välttelyä. Välttelykäyttäytyminen viittaa sekä fyysiseen että sosiaaliseen ostrakismiin (ks. 2.2.1 ja 2.2.2). Välttelyä kuvattiin esimerkiksi seuraavasti:

”Olen mennyt juttelemaan porukkaan, jossa on pari henkilöä, jotka tunnen. Muut vaikuttavat kiusaantuneilta, menevät hiljaisiksi, välttelevät katsekontaktia kanssani ja eivät ota minua huomioon ollenkaan.”

Kuvan 18 mukaan sosiaaliseen ostrakismiin viittaa myös tervehtimättä jättäminen, jota oli kokenut 23,1 % (n=21) vastaajista. Katsekontaktin välttelemistä, joka myös viittaa sosiaaliseen ostrakismiin, oli kokenut 22 % (n=20) vastaajista. Tämä voi viestiä matalammasta sosiaalisesta hyväksytävyydestä (ks. 2.2.2). Suurin osa ostrakismin koetuista ilmenemismuodoista viittaavat sosiaaliseen ostrakismiin, fyysisen ja kyberostrakismin jäaden vastauksissa hieman taka-alalle.

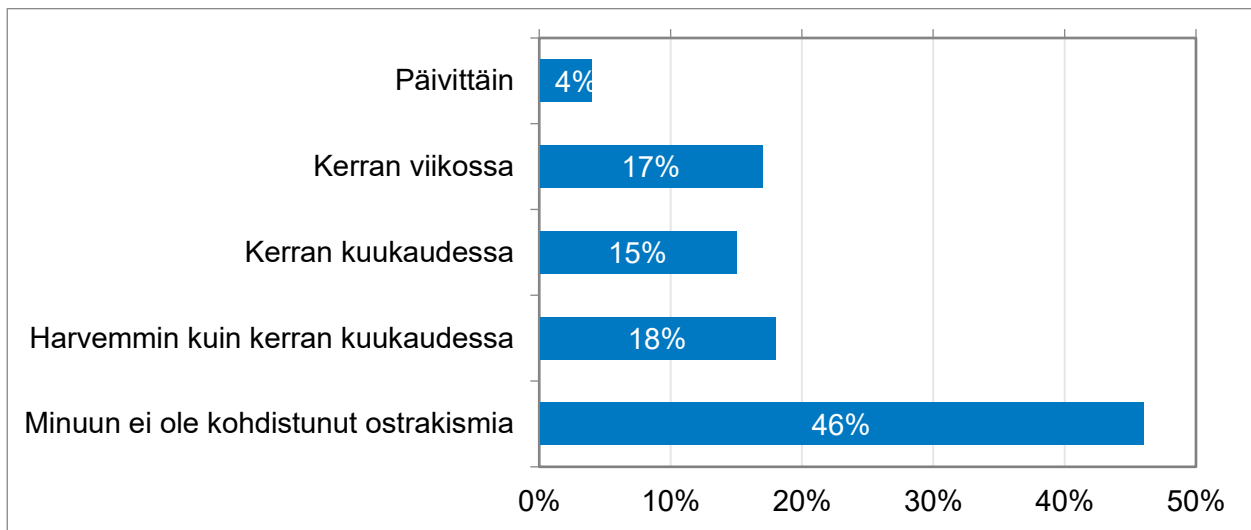
Kysymyksellä 13 (liite 3) haluttiin selvittää, millä Haaga-Helian kampuksella opiskelijat olivat kohdanneet itseensä kohdistuvaa ostrakismia. Kyseessä oli monivalintakysymys, josta pystyi valitsemaan useamman vastausvaihtoehdon. Monivalinnan takia vastausten prosentiosuuksien summa ylittää 100.



Kuva 19. Ostrakismin kokeminen Haaga-Helian kampuksilla (n=88)

Kuvasta 19 voidaan todeta, että ostrakismia koettiin eniten Pasilassa (30,7 %, n=27), joka on Haaga-Helian suurin kampus. Malmilla ostrakismia oli kokenut 17 % (n=15) vastaajista, ja Porvoossa 5,7 % (n=5) vastaajista. Vastaajista suurin osa 48,9 % (n=43) kuitenkin ilmoitti, ettei ollut kokenut ostrakismia. Vastausvaihtoehtoina olivat myös Haagan ja Vierumäen kampukset, mutta niihin ei tullut vastauksia.

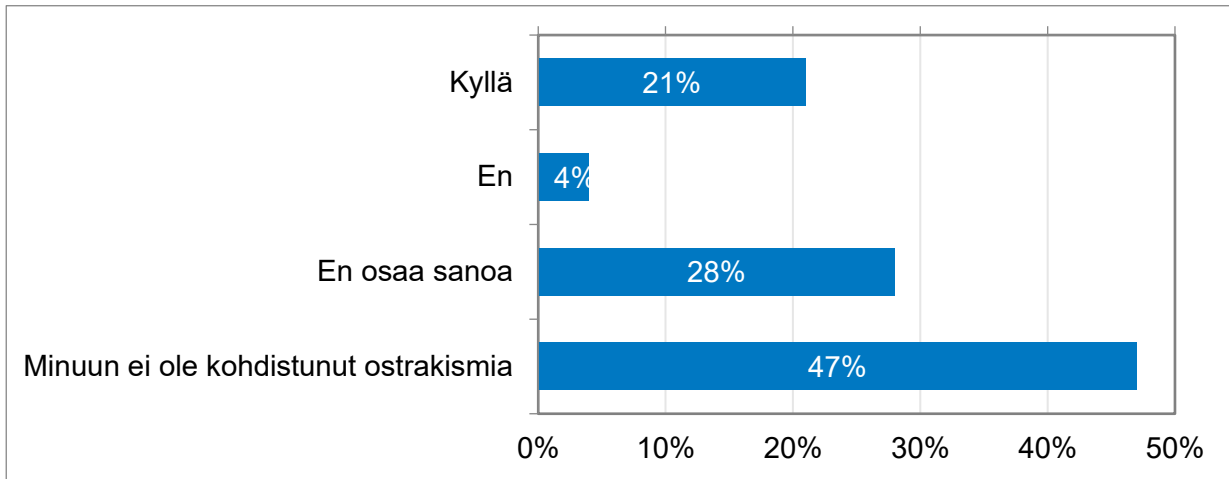
Kysymys 14 (liite 3) käsitteli omakohtaisen ostrakismin esiintymistiheyttä, jonka kuva 20 havainnollistaa.



Kuva 20. Omakohtaisen ostrakismin esiintymistiheys (n=89)

Vastaajista vain 4,5 % (n=4) ilmoitti kokeneensa ostrakismia päivittäin. Kerran viikossa ostrakismia kertoi kokeneensa 16,8 % (n=15) vastaajista, ja kerran kuukaudessa ostrakismia koki 14,6 % (n=13). Pieni enemmistö ostrakismia kokeneista vastaajista (18 %, n=16) kertoi kokeneensa ostrakismia harvemmin kuin kerran kuukaudessa. Vaikka 46,1 % (n=41) vastanneista kertoi, ettei heihin ollut kohdistunut ostrakismia, suurin osa vastaajista (53,9 %, n=48) oli kuitenkin kokenut ostrakismia jollain esiintymistiheydellä. Tuloksista voidaan todeta, että vaikka toisille ostrakismin kokeminen on satunnaisempaa, toisille ostrakismin kokeminen on säännöllistä ja osa viikoittaista arkea.

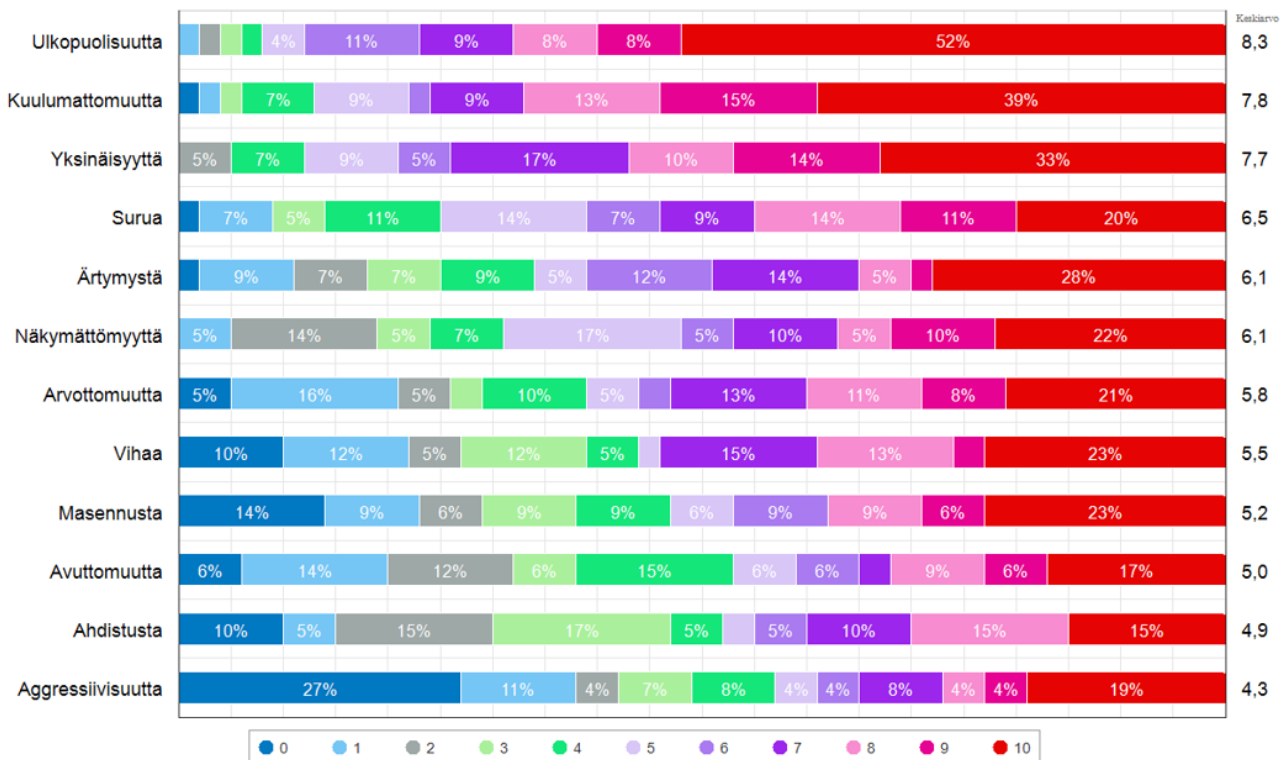
Kysymyksellä 15 (liite 3) haluttiin selvittää, ovatko opiskelijat kokeneet ostrakismin olevan tahallista, kun se on kohdistunut heihin.



Kuva 21. Omakehtaisen ostrakismin tahallisuuden kokeminen (n=90)

Suurin osa vastaajista (46,7 %, n=42) kertoi, ettei heihin ollut kohdistunut ostrakismia, kun 27,8 % (n=25) vastaajista ei osannut arvioida oliko ostrakismi ollut tahallista vai ei. Vastaajista 21,1 % (n=19) kuitenkin koki ostrakismin olleen tahallista, ja vain pieni osa (4,4 %, n=4) koki ostrakismin olleen tahatonta. Ostrakismin tahallisuuden arviointi ja subjektiiviset kokemukset vahvistavat sitä, että ostrakismin tarkoitusperä on toisinaan vaikea todeta (ks. 2.1 & 2.4).

Kysymys 16 (liite 3) käsitteli ostrakismin kokemisesta syntyviä tunnereaktioita. Vastaajat saivat itse valita asteikolla 0-10, mihin sijoittivat tuntemuksensa, kun ostrakismi oli kohdistunut heihin. 0 tarkoitti ei tunnereaktiota ja 10 vahvaa tunnereaktiota. Väittämien tulkinnessa kerrotaan suluissa keskiarvo (ka.) keskiarvon virhemarginaali 5 %:n riskitasolla suuntaansa ( $\pm$ ) ja keskihajonta (s.).



Kuva 22. Ostrakismin kokemisesta syntyvät tunnereaktiot (n=48)

Kuva 22 kuvastaa tunnereaktiot suuruusjärjestyksessä. Kuvasta käy selkeästi ilmi, että ulkopuolisuutta koettiin huomattavasti eniten (ka.  $8,3 \pm 0,69$ , s. 2,42). Tämän tunnereaktion koki vahvana yli puolet (52 %) vastaajista. Myös kuulumattomuuden (ka.  $7,8 \pm 0,74$ , s. 2,62) ja yksinäisyyden (ka.  $7,7 \pm 0,68$ , s. 2,39) tuntemukset nousivat selkeästi esiin – kuulumattomuutta koki vahvana 39 % vastaajista ja yksinäisyyttä 33 % vastaajista. Vastauksista nousi esiin myös ärtymyksen tuntemukset, joita koki vahvana 28 % vastaajista (ka.  $6,1 \pm 0,93$ , s. 3,27). Tulokset tukevat teoriaa, jossa toistuvalla huomiotta jättämisellä on yhteys negatiivisiin tunteisiin (ks. 2.5).

Myös surun ja vihan tuntemuksilla on todettu olevan yhteys ostrakismin välittömiin vaikutuksiin (ks. 2.5), joskin kuva 22 havainnollistaa, että tässä tutkimuksessa vastaajat kokivat surua (ka.  $6,5 \pm 0,83$ , s. 2,94) enemmän kuin vihaa (ka.  $5,5 \pm 1,03$ , s. 3,63). Hajontaa on kuitenkin nähtävissä vastausten välillä melko paljon.

Vastaajat kokivat myös näkymättömyyttä (ka.  $6,1 \pm 0,85$ , s. 3,00), joka on usein seurausta sosiaalisesta ostrakismista, ja voi toisinaan toimia suojauskeinona (ks. 2.2.2 & 2.5). Näkymättömyyttä koki vahvana 22 % vastaajista. Vaikka näkymättömyyden vastauksissa on nähtävissä melko paljon hajontaa, jokainen vastaaja oli kuitenkin kokenut näkymättömyyttä edes hieman, joka kuvastaa sosiaalisen ostrakismin vaikutusta (ks. 2.2.2).

Vastauksissa on havaittavissa jonkin verran myös ostrakismin seurauksena syntyviä pitkäaikaisia vaikutuksia arvottomuuden (ka.  $5,8 \pm 0,97$ , s. 3,44), avuttomuuden (ka.  $5,0 \pm 0,95$ , s. 3,37) ja masennuksen (ka.  $5,2 \pm 1,05$ , s. 3,70) osalta, joiden voidaan tulkita olevan seurausta tarpeiden vahvistamattomuudesta (ks. 2.5).

Ahdistuksen tuntemukset (ka.  $4,9 \pm 0,93$ , s. 3,30), joita erityisesti opiskelijoiden välinen ostrakismi voi nostaa esiin (ks. 3.3), ei näissä tuloksissa nouse esiin kovinkaan vahvasti. Toisaalta vastauksissa on nähtävissä sekä voimakkaita ahdistuksen tunnereaktioita että lievempiä reaktioita.

Aggressiivisuutta koettiin tunnereaktioista vähiten (ka.  $4,3 \pm 1,13$ ). 27 % vastaajista ei kokenut aggressiivisuutta laisinkaan, kun 19 % vastaajista koki sen vahvana. Aggressiivisuuden vastauksissa on nähtävissä kuitenkin eniten hajontaa (s. 4,00). Vastaukset painottuvat kuitenkin enemmän keskiarvon alapuolelle, joka viittaisi siihen, että aggressiivisuutta esiintyy, mutta tulosten perusteella selkeää yhteyttä kahden perustarpeen vahvistamisen osalta ei ole (vrt. 2.5).

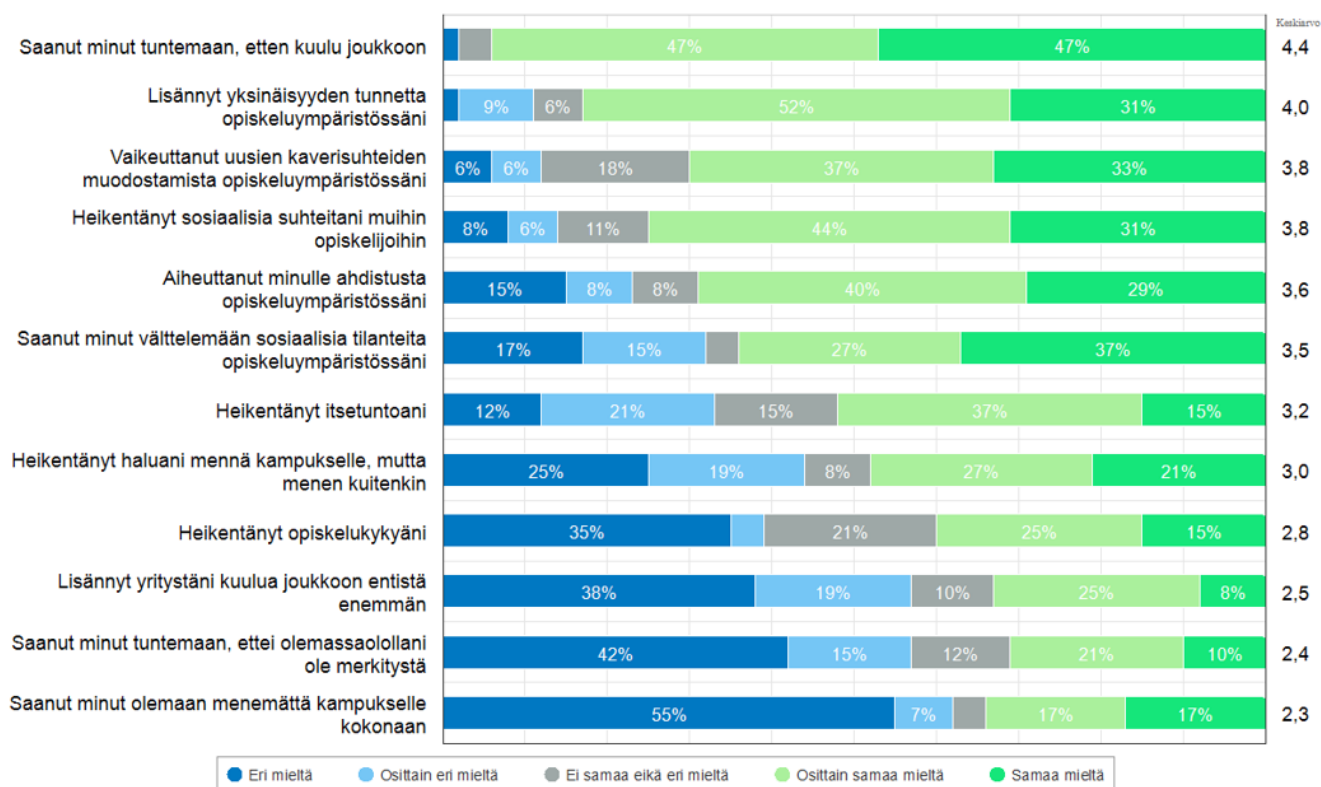
Spearmanin järjestyskorrelaatiolla tutkittiin lisäksi ikää taustamuuttujana, ja tuloksista löytyi tilastollisesti merkitsevää negatiivista korrelaatiota ( $p < 5\%$ ) yksinäisyyden osalta (liite 4).

Tunnereaktioiden osalta voidaan nähdä, että ostrakismin subjektiiviset kokemukset näkyvät vastauksien hajonnassa. Voidaan kuitenkin todeta, että ostrakismi saa aikaan erittäin voimakkaita tunnereaktioita. Vastaajilla oli lisäksi mahdollisuus tuoda jokin muu tuntemus ilmi valmiiden tunnereaktioiden lisäksi. Eräs vastaaja kertoi jättäneensä luokkayhteisön, eikä haluavan samoille kursseille.

Avoimissa vastauksissa (kysymys 21, liite 3) eräs vastaaja kuvaili lisäksi jääneensä heti opintojen alussa ulkopuoliseksi. Ulkopuolisuus ja muut tuntemukset olivat olleet niin voimakkaita, että hän kertoi lopettaneensa opinnot Haaga-Heliassa ensimmäisen vuoden jälkeen. Hän kuvaili tilannetta näin:

"On ikävää, että opiskeluympäristö Haaga-Heliassa sai minut voimaan pahoin."

Kysymys 17 (liite 3) käsitteli ostrakismin kokemisesta syntyviä tunne- ja käyttäytymisreaktioita. Käytössä oli Likertin 5-portainen asteikko, jossa vastaajat saivat valita, mitä mieltä olivat väittämän kanssa.



Kuva 23. Ostrakismin aiheuttamat tunne- ja käyttäytymisreaktiot (n=49)

Kuva 23 näyttää väittämät vastauksineen suuruusjärjestyksessä. Vahvimpana tunnereaktiona ostrakismia kokeneilla vastaajilla oli tunne, ettei kuulu joukkoon (ka.  $4,4 \pm 0,22$ , s. 0,77). Tämä heijastuu refleksiiviseen vaiheeseen, ja uhkaa yhtä perustarvettamme (ks. 2.1 & 2.5). Kyseisen väittämän kanssa sekä osittain samaa mieltä ja samaa mieltä olivat 47 % vastaajista. Myös yksinäisyyden tunnetta koettiin opiskeluympäristössä melko vahvasti (ka.  $4,0 \pm 0,27$ , s. 0,97), joka heijastuu toistuvaan huomiotta jättämiseen (ks. 2.5).

Ostrakismin koettiin vaikeuttavan uusien kaverisuhteiden muodostamista (ka.  $3,8 \pm 0,32$ , s. 1,15), ja heikentävän sosiaalisia suhteita muihin opiskelijoihin (ka.  $3,8 \pm 0,33$ , s. 1,19), joiden voidaan päätellä olevan seurausta negatiivisista kokemuksista, sekä pitkään jatkuneesta yksinäisyydestä (ks. 3.3 ja 3.2.3).

Ostrakismin koettiin aiheuttavan ahdistusta opiskeluympäristössä (ka.  $3,6 \pm 0,38$ , s. 1,37), jossa 40 % vastaajista oli osittain samaa mieltä väittämän kanssa, ja 29 % samaa mieltä. Opiskeluympäristössä esiintyvä ahdistus näyttäisi tämän perusteella olevan voimakkaampaa, kuin ahdistus yleisenä tunnereaktiona (vrt. kuva 22 & 3.3).

Ostrakismin koettiin vaikuttavan osittain heikentävästi myös itsetuntoon (ka.  $3,2 \pm 0,36$ , s. 1,29). Osittain samaa mieltä oli 37 % vastaajista, ja samaa mieltä 15 % vastaajista. Itsetunto-ongelmat

viittaavat toistuvaan huomiotta jättämiseen, sekä perustarpeiden vahvistamattomuuteen (ks. 2.5 & 3.3). Taustalla voi olla myös tunne rangaistavuudesta (ks. 3.3). Heikentynyt itsetunto voi olla seurausta myös pitkään jatkuneesta yksinäisyydestä (ks. 3.2.3).

Ostrakismin vaikutukset opiskelukykyyn koettiin jokseenkin heikentävästi (ka.  $2,8 \pm 0,42$ , s. 1,50). Vastauksissa oli kuitenkin hajontaa, joka viittaa siihen, että toisille ostrakismin kokemus on vaikuttanut opiskelukykyyn negatiivisesti, kun toisille sillä ei ole ollut vaikutusta. Vaihtelu saattaa selittyä omilla voimavaroilla (ks. 3.1).

Vastauksissa oli havaittavissa myös sosiaalisten tilanteiden välttelyä (ka.  $3,5 \pm 0,43$ , s. 1,55), joka heijastuu reflektiiviseen vaiheeseen (ks. 2.5). Sen sijaan vastauksissa ei ollut havaittavissa huomattavaa yritystä kuulua joukkoon entistä enemmän, keskiarvon ollessa melko neutraali ( $2,5 \pm 0,40$ , s. 1,44), joten tämä ei viittaa suoraan prososiaaliseen käytökseen ja tarpeiden vahvistamiseen (vrt. 2.5).

Vastauksissa ei ollut havaittavissa myöskään kovin suurta tunnetta heikentyneestä olemassaolon merkityksestä keskiarvon ollessa hieman alle neutraalin ( $2,4 \pm 0,41$ , s. 1,47). Tämä viittaa siihen, ettei ostrakismin kokeminen uhkaa selkeästi olemassaolon perustarvetta (vrt. 2.1 & 2.5).

Ostrakismin koettiin lisäksi heikentävän halua mennä kampukselle jossain määrin (ka.  $3,0 \pm 0,42$ , s. 1,51). Selkeää vetäytymiskäyttäytymistä ei vastauksista kuitenkaan tule ilmi, sillä vastaajista 55 % (ka.  $2,3 \pm 0,47$ , s. 1,68) oli eri mieltä väittämän kanssa, ettei ostrakismin kokeminen ollut saanut olemaan menemättä kampukselle kokonaan (vrt. 2.5). Vastauksissa oli kuitenkin hajontaa, ja toisille ostrakismin kokemus on ollut niin voimakas, että se on saanut välttämään kampukselle menemistä kokonaan.

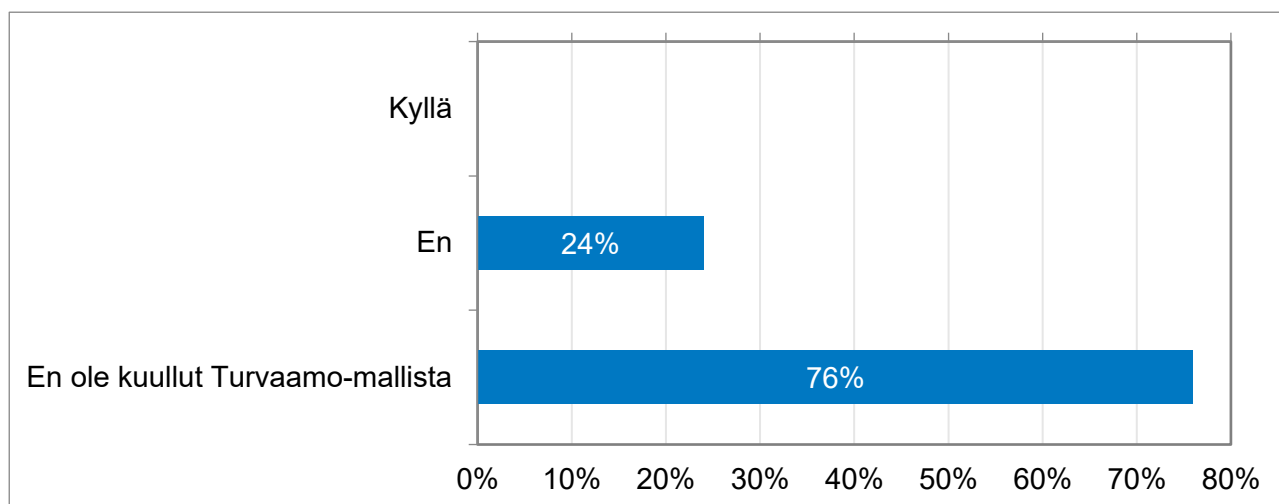
Spearmanin järjestyskorrelaatiolla (liite 4) tutkittiin lisäksi ikää taustamuuttujana. Tuloksista löytyi tilastollisesti merkitseviä negatiivisia korrelaatioita ( $p < 5 \%$ ) seuraavien tunne- ja käyttäytymisreaktioiden osalta:

- Vaikeuttanut uusien kaverisuhteiden muodostamista opiskeluympäristössän
- Saanut minut tuntemaan, etten kuulu joukkoon
- Lisännyt yritystäni kuulua joukkoon entistä enemmän
- Heikentänyt itsetuntoani

Tuloksista voidaan todeta, että ostrakismin kokemukset ovat erityisesti nuoremmille opiskelijoille vaikuttaneet kuulumisen tarpeeseen (ks. 2.5).

#### 5.4 Turvaamo-mallin hyödyntäminen

Kysymyksellä 18 (liite 3) haluttiin selvittää ovatko ostrakismia kokeneet tai havainnoineet opiskelijat hakeneet apua tai tukea Haaga-Helian Turvaamo-mallin kautta.



Kuva 24. Turvaamo-mallin hyödyntäminen (n=90)

Vastaajista suurin osa (75,6 %, n=68) ei ollut kuullut Turvaamo-mallista, joka voi viitata siihen, ettei opiskelijoita ole onnistuttu tavoittamaan kyseisellä mallilla. Tuloksista voidaan lisäksi tulkita, että 24,4 % (n=22) vastaajista oli kuullut Turvaamosta, mutta he eivät olleet hyödyntäneet sitä ostrakismitapauksissa.

Mikäli kysymykseen 18 olisi vastannut ”kyllä”, olisi silloin avautunut avoin kysymys numero 19. Kysymyksessä 19 (liite 3) haluttiin selvittää, millaisia kokemuksia opiskelijoilla oli Turvaamo-mallin hyödyntämisestä. Avoimia vastauksia tähän ei kuitenkaan tullut, joten tältä osin tuloksia ei saatu.

## 6 Pohdinta

### 6.1 Tutkimustulosten yhteenveto ja johtopäätökset

Opinnäytetyön tavoitteena oli tutkia, miten ostrakismi ilmenee Haaga-Helian liiketalouden päiväopiskelijoiden keskuudessa. Ensimmäisellä alakysymyksellä haluttiin selvittää, millaisia havain- toja opiskelijoilla oli ostrakismista opiskelijayhteisössä.

Opiskelijat havaitsivat toisiin opiskelijoihin kohdistuvaa ostrakismia eniten tauoilla, opiskelijatapah- tumissa ja ryhmätöissä. Avoimissa vastauksissa tuotiin esille ryhmätöissä samojen kaveriporukoi- den kanssa työskentely, jolloin muut saatettiin jättää porukan ulkopuolelle. Opiskelijatapah- tumissa esiin nousi mukaan kutsumattomuus, ja toisaalta myös itse tilaisuuksissa puhumattomuus. Tauoilla havaittiin vahvaa puolesta tai vastaan -asettelua. Tauoilla havaittiin myös yksin jääneitä ja vetäyty- neitä opiskelijoita, mikä viittaa siihen, että ostrakismin kokemus on ollut läsnä jo jonkin aikaa (ks. 2.5).

Ostrakismia havaittiin pääasiassa sosiaalisena ostrakismina, joka näkyi tilanteesta tai keskuste- luista sivuuttamisena, puhumattomuutena ja huomiotta jättämisenä. Myös fyysistä ostrakismia ja kyberostrakismia havaittiin. Ostrakismin havainnot kulkivat käsi kädessä kampuksen kokoon näh- den, sillä Haaga-Helian suurimmalla kampuksella Pasilassa havaittiin ostrakismia eniten. Suurin osa ostrakismia havainneista opiskelijoista oli havainnut ostrakismin esiintyvän kerran viikossa. Ostrakismin tarkoitusperän havainnointi tahallisuuden osalta oli vaihtelevaa – toiset opiskelijat ha- vaitsivat sen olleen tahallista, kun toisille tahallisuuden arvioiminen oli epäselvää. Tämä tukee il- miön monimuotoisuutta ja epäselvyyttä ostrakismin tarkoitusperästä (ks. 2.1).

Tutkimuksen toisella alakysymyksellä haluttiin selvittää, miten opiskelijat reagoivat ostrakismiin sitä havaitessaan. Tulokset osoittivat, että ostrakismia havainnet opiskelijat reagoivat sekä käyttäytymi- sen että tunteiden osalta ostrakismiin. Havaittajoiden käyttäytymisessä oli tuloksien perusteella viit- teitä käytöksen muuttumisesta negatiiviseksi ostrakismin tekijää kohtaan, ja positiiviseksi ostrakis- min kohdetta kohtaan (ks. 2.6). Myös passiivista käytöstä oli havaittavissa jonkin verran. Sen si- jaan ostrakismin havaitsemisella ei tuloksien perusteella ollut voimakasta suoraa yhteyttä prososi- aaliseen käytökseen, jolla ostrakismin havaittajat pyrkisivät kuulumaan joukkoon entistä enemmän (vrt. 2.5). Havaitsemisen tunnereaktioista voimakkaimmin esiintyivät ärtymys, empatia ja suru. Tu- loksista esiin nousseet tunnereaktiot näyttävät olevan yhteydessä ostrakismin havaitsemisjärjestel- mään, joka käynnistää ostrakismin havaittajassa empaattisen reaktion (ks. 2.6).

Kolmannella alakysymyksellä tavoitteena oli selvittää, millaisia itseensä kohdistuvia ostrakismin kokemuksia opiskelijoilla oli. Opiskelijat olivat kokeneet ostrakismia eniten tauoilla,

opiskelijatapahtumissa ja luennoilla. Ostrakismia koettiin eniten tilanteesta tai keskusteluista sivuuttamisena, puhumattomuutena, sekä kutsumatta jättämisenä tauoille ja yhteisiin tilaisuuksiin. Pasilan kampuksella koettiin ostrakismia eniten. Ostrakismin esiintymistiheys vaihteli, mutta sitä koettiin suhteellisen tasaisesti kerran viikossa, kerran kuukaudessa ja harvemmin kuin kerran kuukaudessa esiintyvillä aikaväleillä. Ostrakismin tahallisuuden arvioiminen oli monille epäselvää, ja suurin osa ostrakismia kokeneista ei osannut sanoa, oliko ostrakismi ollut tahallista vai ei. Joukossa oli kuitenkin myös opiskelijoita, jotka kokivat ostrakismin olleen tahallista.

Ostrakismin koettiin aiheuttavan voimakkaita tunnereaktioita, joista esiin nousi erityisesti ulkopuolisuuden tunne. Myös kuulumattomuutta ja yksinäisyyttä koettiin melko voimakkaasti. Aggressiivisuudesta, joka yleensä liittyy ostrakismin kokemuksiin (ks. 2.5), ei ollut voimakkaita viitteitä. Tuloksissa oli kuitenkin hajontaa, joten aggressiivisuutta ei voida myöskään sulkea pois.

Tuloksista tuli ilmi, että ostrakismin kokeminen heikentää voimakkaasti joukkoon kuulumisen tunnetta ja lisää opiskeluympäristössä koettua yksinäisyyttä (ks. 2.5 & 3.3). Ostrakismin koettiin lisäksi heikentävän sekä olemassa olevien että uusien sosiaalisten suhteiden muodostamista opiskeluympäristössä (ks. 3.3). Käyttäytymisreaktioiden osalta ostrakismi on saanut opiskelijoita välttelemään sosiaalisia tilanteita opiskeluympäristössä. Lisäksi ostrakismin koettiin heikentävän opiskelijoiden halua mennä kampukselle, mutta selkeää kampukselle menemättä jättämistä oli havaittavissa vain pienessä osassa vastauksia.

Tutkimuksen neljännellä alakysymyksellä haluttiin selvittää, millaisia kokemuksia opiskelijoilla oli Haaga-Helian Turvaamo-mallin hyödyntämisestä ostrakismitapauksissa. Suurin osa opiskelijoista ei ollut kuullut Turvaamo-mallista, joka viittaa siihen, ettei Turvaamo-mallin olemassaoloa ole tuotu opiskelijoiden tietoisuuteen tarpeeksi näytävästi, jotta sitä olisi osattu hyödyntää. Kukaan vastaajista ei ollut hakenut apua tai tukea Turvaamo-mallin kautta, ja syytä olisikin pohtia, onko kyseisen mallin mukainen toiminta helposti saatavilla.

Johtopäätöksinä voidaan todeta, että ostrakismia havaittiin enemmän, kuin sitä koettiin, mikä korostaa ilmiön subjektiivisuutta. Pasilan kampuksella sekä havaittiin että koettiin ostrakismia eniten. Tilanteet, joissa ostrakismia havaittiin ja koettiin eniten, olivat tauot. Ostrakismi ilmeni sekä havaituissa että omakohtaisissa kokemuksissa eniten sosiaalisena ostrakismina, joka ilmeni keskusteluista sivuuttamisena ja puhumattomuutena. Vastauksissa korostuivat samat tutut piirit, joihin oli vaikeampaa päästä mukaan.

Ostrakismi vaikutti sekä havaitsijoihin, että ostrakismin kokijoihin voimakkaasti aiheuttaen erilaisia käyttäytymis- ja tunnereaktioita. Havaitsijoiden tunne- ja käyttäytymisreaktiot viittasivat havaitsijoiden havaitsemisjärjestelmän että empaattisen järjestelmän aktivoitumiseen (ks. 2.6). Ostrakismia

kokeneiden tunnereaktiot viittasivat voimakkaaseen ulkopuolisuuteen, kuulumattomuuteen ja yksinäisyyteen, ja käyttäytymisreaktiot sosiaalisten tilanteiden välttelemiseen.

Turvaamo-mallin olemassaoloa ei pääosin tiedostettu opiskelijoiden keskuudessa, mikä osoittaa mallin tiedotuksessa ja sen saatavuudessa huomattavia puutteita. Turvaamon hyödyntäminen vaatisi ensinnäkin parempaa tiedotusta, ja matalampaa kynnystä ottaa yhteyttä. Malli ei sellaisenaan myöskään tarjoa suoraa vastausta ostrakismiin tuomiin haasteisiin ilmiön monimuotoisuuden takia, jolloin sitä pitäisi muokata sellaiseen suuntaan, että myös ostrakismia havainnoineet tai kokeneet opiskelijat pystyisivät hyödyntämään sitä.

## 6.2 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Tutkimusetiikalla tarkoitetaan tutkimuksen hyvää tieteellistä käytännön noudattamista, joka nojaa useampaan yleisesti sovittuun pelisääntöön (Vilka 2021a, 37). Eettisyystarkastelu koskee koko tutkimusprosessia, ja on yksi tutkimuksen luotettavuuden mittareista (Tähtinen ym. 2020, 57-58). Tutkimuksen eettisyystarkastelussa huomioidaan tutkimusprosessin johdonmukainen hallinta niin menetelmien, tiedonkeruun kuin tulosten esittämisen osalta. Eettisyystarkastelussa huomioidaan lisäksi tutkijan rehellisyys, huolellisuus ja tarkkuus koko tutkimusprosessin ajan. (Vilka 2021a, 37.)

Tässä tutkimuksessa hyvää tieteellistä käytäntöä noudatettiin tutkimuksen alusta lähtien tutkimusaiheen valinnalla. Hyvä tieteellinen käytäntö nojaa siihen, että tutkimuksen tulisi tuoda uutta tietoa (Vilka 2021a, 37). Tämän tutkimuksen aiheeksi valikoitui Suomessa vähemmän tutkittu ostrakismi, jonka tutkiminen korkeakouluympäristössä toi uudenlaista näkökulmaa ilmiöön. Tutkimuksen alussa tutkimuksesta tehtiin myös tutkimussuunnitelma, joka tuki tutkimusprosessin hahmottamista ja hallintaa vaiheineen. Tutkimukseen haettiin lisäksi lupa tutkimusohjeistuksen mukaisesti.

Vilkan (2021a, 37) mukaan hyvä tieteellinen käytäntö pitää sisällään tiedeyhteisön hyväksymät eettisesti kestävätkä tiedonhankinta- ja tutkimusmenetelmät. Tämän tutkimuksen tietoperusta koottiin luotettavista ja monipuolisista lähteistä lähdekritiikkiä käyttäen. Tutkimuksessa noudatettiin lähdeviitteiden asianmukaisia merkintöjä, jotka tukevat Vilkan (2021a, 39) mukaan sekä eettisyyttä että raportin laadukkuutta.

Tutkimusmenetelmä vaiheineen kuvattiin selkeästi kohdassa 4.3, joka tukee tutkimuksen toistettavuutta ja avoimuutta. Tutkimuksen menetelmävalinnaksi valikoitui kysely, joka tuki kohdeperusjoukon tavoitettavuutta, anonymiteettiä ja mahdollisimman suuren otoksen saamista. Kyselyn tarkoitus ja kerätyn datan käyttö tuotiin avoimesti esiin saatekirjeessä (liite 1). Kyselyyn vastaaminen oli vapaaehtoista, ja sen pystyi keskeyttämään koska tahansa. Tutkimusaineisto analysoitiin huolella ja raportoitiin rehellisesti.

Kvantitatiivisessa tutkimuksessa tutkimusta arvioidaan sen luotettavuuden eli reliabiliteetin, sekä pätevyyden eli validiteetin avulla. Nämä kaksi muodostavat yhdessä tutkimuksen kokonaisluotettavuuden. (Vilka 2021a, 153.) Luotettavuuteen ja laatuun vaikuttavat monet tekijät, kuten tilastolliset, tekniset ja sisällölliset seikat (Vehkalahti 2019, 40).

Reliabiliteetilla tarkoitetaan tulosten tarkkuutta ja toistettavuutta. Käytännössä tämä tarkoittaa saman mittaustuloksen saamista tutkijasta riippumatta, kun mittaus toistetaan. Tutkimuksen luotettavuus voi heikentyä tutkimuksen aikana useammasta syystä. Nämä virheet voivat syntyä esimerkiksi tulkintavirheistä joko vastaajan tai tutkijan toimesta. (Vilka 2021a, 153.) Tämän tutkimuksen kyselylomake rakennettiin tietoperustaan peilaten, ja siinä mahdollisesti esiintyviä virheitä pyrittiin välttämään kysymysten huolellisella asettelulla ja muotoilulla. Tulkintavirheitä, ja muita mahdollisia virheitä, pyrittiin välttämään kyselylomakkeen testaamisella kahdella ulkopuolisella henkilöllä. Tulosten analysoinnissa käytettiin apuna Webropolin Professional Statistics -analyysiä ja Exceliä. Ostrakismin havainnot ja kokemukset ovat subjektiivisia, joten niiden toistettavuutta voivat heikentää miten vastaajat kokevat ilmiön vastaushetkellä.

Tutkimustulosten luotettavuutta arvioitiin lisäksi laskemalla Likertin ja numeeristen 10-portaisten asteikkojen keskiarvot, virhemarginaalit ja keskihajonnat. Ostrakismin havaitsemisen seurauksena syntyneiden käyttäytymisreaktioiden virhemarginaalit vaihtelivat 0,30-0,36 välillä ja keskihajonnat 1,20-1,41 välillä. Havaitsemisen seurauksena syntyneiden tunnereaktioiden virhemarginaalit (0,67-0,86) ja keskihajonnat (2,64-3,39) olivat sen sijaan suuremmat. Omakohtaisen ostrakismin tunne-reaktioiden virhemarginaalit vaihtelivat 0,68-1,13 välillä ja keskihajonnat 2,39-4,00 välillä. Likertin asteikon omakohtaisten tunne- ja käyttäytymisreaktioiden virhemarginaalit vaihtelivat 0,22-0,47 välillä ja keskihajonnat 0,77-1,68 välillä.

Kuten ostrakismin havaitsemisen käyttäytymisreaktiot, myös omakohtaiset tunne- ja käyttäytymisreaktiot jakautuivat Likertin 5-portaiselle asteikolle suhteellisen tasaisesti, mikä lisää tulosten luotettavuutta. Sen sijaan numeerisilla 10-portaisilla asteikoilla mitatuissa tunnereaktioissa havaittiin suurempaa vaihtelua sekä havaitsemisen että omakohtaisten kokemusten osalta. Tämä voi osittain johtua laajemmasta skaalasta ja heikentää siten tulosten reliabiliteettia.

Validiteetilla tarkoitetaan tutkimuksessa käytettävän menetelmän tai mittarin kykyä mitata sitä, mitä tutkimuksessa pitikin. Tähän vaikuttaa se, millä tavalla tutkimukseen osallistuneet ovat ymmärtäneet kyselylomakkeen kysymykset. (Vilka 2021a, 153.) Vehkalahten (2019, 41) mukaan validiteetti on tärkein tekijä mittauksen luotettavuuden kannalta, sillä reliabiliteetilla ei ole merkitystä, jos mittaus ei kohdistu oikeaan asiaan. Tulokset voivat vääristyä, jos kysymykset tulkitaan eri tavalla, kuin tutkija oletti (Vilka 2021a, 153). Validiteetin tarkastelussa voidaan huomioida useita osa-alueita, kuten sisältövaliditeettia, käsitevaliditeettia ja ulkoista validiteettia (Kananen 2011, 122).

Sisältövaliditeetin tarkastelussa huomioidaan tutkimuksessa käytetyn mittarin pohjautumista teoriaan ja sen kykyä mitata oikeaa asiaa (Kananen 2011, 122). Sisältövaliditeetin tarkastelussa on huomioitava myös kysymystenasettelu – mitä, keneltä ja miten kysytään (Ketokivi 2015, luku 2.6.1). Tässä tutkimuksessa hyödynnettiin monipuolisesti erilaisia kysymysmittareita, kuten Likertin 5-portaista asteikkoa, 10-portaista numeerista asteikkoa, monivalintakysymyksiä ja avoimia kysymyksiä. Näiden mittareiden yhdistelmällä saatiin monipuolista dataa, joka vastasi tutkimuksen kysymyksiin. Tulkintavirheitä pyrittiin välttämään huolellisella kysymysten asettelulla ja näiden selitysosuuksilla. Huomioimalla edellä mainitut asiat, tutkimuksen sisältövaliditeetin voidaan todeta olevan hyvällä tasolla.

Käsitevaliditeetti liittyy läheisesti sisältövaliditeettiin. Käsitevaliditeetissa tarkastellaan tutkittavan käsitteen teoreettista määritelmää ja mittareiden vastaamista tähän. Käsitevaliditeetti tarkastelee sisältövaliditeettia tarkemmin teoreettisia käsitteitä ja niiden muuttamista mitattaviksi muuttujiksi. (Kananen 2011, 122-123.) Tässä tutkimuksessa kysymysmittarit pohjautuivat ostrakismin teoreettiseen viitekehykseen, jossa käsiteltiin muun muassa ostrakismin eri ilmenemismuotoja, sekä ostrakismin vaikutuksia sen havaitsijaan että kohteeseen. Mittareiden avulla ostrakismin ilmiöstä saatiin katettua keskeisimmät asiat, ja käsitevaliditeettia voidaan tällöin pitää riittävällä tasolla.

Ulkoisella validiteetilla viitataan tutkimustulosten yleistettävyyteen. Sen avulla arvioidaan, kuinka hyvin tutkimustuloksia voidaan yleistää tutkimuksen kohdeperusjoukon lisäksi muihin vastaaviin joukkoihin, kuten eri ammattikorkeakoulujen opiskelijoihin. (Kananen 2011, 121.) Tutkimuksen validiteettitarkastelussa tulee ottaa huomioon myös otoksen koko, jonka riittävyys tulisi olla sellainen, että sillä pystytään edustamaan perusjoukkoa (Vilka 2021b, 137-138). Yleisesti ottaen voidaan todeta, että suurempi otos parantaa estimaatin eli arvion tarkkuutta perusjoukosta. Otoksesta laskettujen arvojen perusteella voidaan laskea luottamusväli, joka ilmaisee vaihteluvälin, jolla perusjoukon todellinen arvo todennäköisesti sijaitsee. (Heikkilä 2014, 104.)

Tässä tutkimuksessa kokonaisotos oli 92, joka jäi hieman alle tavoitteena olleesta 100:sta. Lisäksi kysymyksissä oli vaihtelua otannon suhteen, sillä kyselylomakkeen hyppysääntöjen takia vastaajien määrä oli huomattavasti pienempi joissain kysymyksissä. Tulosten luotettavuutta ja siten myös niiden yleistettävyyttä tarkasteltiin laskemalla sekä 5-portaisille Likert-asteikoille että 10-portaisille numeerisille asteikoille virhemarginaalit. Näissä kysymyksissä, jotka tarkastelivat tunne- ja käyttäytymisreaktioita, otoksen koko vaihteli 48-60 välillä. Tämän takia tulosten yleistettävyys on hieman heikompi, kuin suuremmalla otoksella. Tutkimuksen otos on kuitenkin sukupuolen osalta linjassa kohdeperusjoukon kanssa, jossa naisopiskelijoita on selkeästi miehiä enemmän. Tämä tukee otoksen edustavuutta ja siten tutkimustulosten yleistettävyyttä. Lasketut virhemarginaalit olivat myös kohtuullisella tasolla, mikä tukee tulosten yleistettävyyttä kohdeperusjoukkoon.

Heikkilän (2014, 76) mukaan myös tutkimusajankohdalla on merkitystä tutkimustulosten kannalta. Tämän tutkimuksen aineisto kerättiin kyselyllä lukukauden loppuvaiheilla, jonka ajankohta ei ollut paras mahdollinen tutkimuksen vastaajien eli opiskelijoiden näkökulmasta. Vastausajankohdan tuoma haaste oli jo etukäteen tiedossa. Aineiston kerääminen aiemmin ei ollut kuitenkaan mahdollista tutkimuksen keskeneräisyyden takia, ja myöhemmin toteutettu aineiston keruu olisi ollut mahdollista vasta seuraavan lukukauden alkupuolella, joka olisi asettanut haasteita ajallisesti tutkimuksen valmistumisen suhteen. Tutkimuksen ajankohta näin ollen vaikutti tutkimuksen otoskokoontodennäköisesti heikentävästi.

Tämän tutkimuksen perusteella tutkimustulokset saattaisivat olla samanlaisia eri korkeakouluissa, sillä ostrakismi ilmiönä ei ole teorian perusteella kovin herkkä ympäristön vaikutuksille. Yleistettävyydessä tulee kuitenkin ottaa huomioon tämän tutkimuksen kohdeperusjoukko, joka oli rajattu päiväopiskelijoihin. Tutkimustuloksia ei siten voi yleistää esimerkiksi monimuoto-opiskelijoihin, sillä heillä opiskelu ympäristö on erilainen.

### **6.3 Kehitys- ja jatkotutkimusehdotukset**

Tämän tutkimuksen tavoitteena oli saada ensikosketus ostrakismin ilmenemiseen korkeakoulu ympäristössä. Sen vuoksi syvällisempää tarkastelua ilmiöön esimerkiksi haastatteluiden muodossa ei tehty. Yhtenä jatkotutkimusehdotuksena voisikin olla haastatteluin tehtävä ostrakismin tutkiminen, jossa tarkasteltaisiin erityisesti opiskelijoiden tunne- ja käyttäytymisreaktioita tarkemmin myös pidemmällä aikavälillä. Laadullinen tutkimus aiheesta toisi enemmän syvällisempää ymmärrystä ilmiöön ja sen vaikutuksiin. Lisäksi olisi mielenkiintoista tutkia, miten opiskelijoiden resilienssi vaikuttaa ostrakismin kokemuksiin.

Jatkotutkimuksen näkökulmasta ostrakismin tutkimista olisi myös tärkeää laajentaa muihin korkeakouluihin, jotta saataisiin vertailukelpoista tietoa ostrakismin ilmiöstä eri ympäristöissä. Tutkimuksen voisi tällaisenaan soveltaa muiden korkeakoulujen kontekstiin. Tutkimusta voisi laajentaa myös tämän tutkimuksen kohdeperusjoukon ulkopuolelle.

Tutkimuksen taustatekijöillä, kuten iällä ja sukupuolella, ei ollut keskeistä roolia tässä tutkimuksessa, vaan demografisilla tekijöillä haluttiin saada enemmän kokonaiskuvaa vastaajista. Merkitsevyytsteillä esiin nousi kuitenkin mielenkiintoisia havaintoja iän roolista ostrakismin havainnoissa ja kokemuksissa. Näiden pohjalta oli havaittavissa viitteitä siitä, että nuoremmalla iällä saattaisi olla yhteyttä voimakkaampiin tunne- ja käyttäytymisreaktioihin ostrakismin havaitsemisen ja kokemisen osalta. Tämä havainto tarvitsisi kuitenkin tarkempaa tutkimusta, ja voisi olla yksi jatkotutkimusehdotus.

Kehitysehdotuksena voisi olla, miten nuorten opiskelijoiden tarvitsema tuki taattaisiin heti opintojen alussa, jotta välttyttäisiin siltä, että opiskelija ei jäisi ryhmän ulkopuolelle. Tässä voisi apuna käyttää Haaga-Helian Turvaamo-mallia. Turvaamo-mallia tulisi kuitenkin kehittää siihen suuntaan, että opiskelijat ensinnäkin tiedostaisivat Turvaamon olemassaolon, ja että kynnyksy yhteydenottoon olisi matala. Turvaamo-malli sellaisenaan ei myöskään vastaa suoraan ostrakismin tuomiin haasteisiin ilmiön moninaisuuden ja tarkoituksellisen epäselvyyksien takia, joten sen kehittämistä tulisi pohtia myös tästä näkökulmasta.

Myös ryhmätöissä, jossa sekä havaittiin että koettiin ostrakismia, kaipaisi pohdintaa ja toisaalta myös kehitettävää, miten näissä tilanteissa, jotka ovat kuitenkin selkeitä oppimistilanteita, välttyttäisiin ulkopuolelle jäämiseltä. Vastauksissa tuli ilmi samojen ryhmien kanssa työskentely, ja siinä voisi olla myös opettajilla miettimisen paikka, onko näin hyvä toimia toistuvasti.

#### **6.4 Opinnäytetyöprosessin ja oman oppimisen arviointi**

Opinnäytetyöprosessi oli paljon pidempi, mitä olin alun perin ajatellut ja suunnitellut. Aloitin opinnäytetyöprosessin elokuussa 2022 osallistumalla opinnäytetyöseminaareihin. Alkuperäinen opinnäytetyöaiheeni koski työpaikkakiusaamista. Koin aiheen kuitenkin jokseenkin hankalaksi, ja päävaivaa toi erityisesti aiheen tarkempi rajaamattomuus, joka omalta osaltaan tuntui vaikeuttavan empiirisen aineiston keräämistä. Työpaikkakiusaamiseen liittyviä lähteitä etsiessäni törmäsin usein ostrakismiin, sen enempää aiheesta oikeastaan tietämättä. Haastavan elämäntilanteen takia opinnäytetyön tekeminen jäi kuitenkin pitkäksi aikaa tauolle syksyllä 2022, ja aktivoitui toden teolla vasta maaliskuussa 2024. Tällöin myös opinnäytetyön aihe vaihtui työpaikkakiusaamisesta ostrakismiin, ja tutkimus toteutettiin toimeksiantona Haaga-Helialle. Tarkasti rajattu aihe ja kohde-ryhmä helpottivat huomattavasti opinnäytetyön hallintaa.

Ostrakismin tutkiminen oli varsin mielenkiintoista, mutta samalla erittäin haastavaa. Vahvasti psykologiseen ilmiöön tarttuminen, ilman psykologista pohjaymmärrystä, olivat välillä sellainen yhdistelmä, että mietin, mihin olin oikein ryhtynyt. Toisaalta se sysäsi liikkeelle omaa mielenkiintoani psykologian puolelle. Huomasin myös, että mitä enemmän tutkin ostrakismia, sitä tärkeämmäksi koin aiheen. Tosin ilmiön raadollisuus ja yleisyys olivat surullista luettavaa niin lähteiden kuin tutkimustulosten osalta, ja taisivat aiheuttaa itsessäni myös empaattisen reaktion.

Opinnäytetyöprosessissa haastavinta oli omien voimavarojen löytäminen kirjoitusprosessiin suhteellisen kuormittavassa elämäntilanteessa. Matka oli aikamoista vuoristorataa, ja se oli kaikkea muuta kuin helppo. Haasteita matkaan toi myös relevanttien lähteiden löytäminen, joihin sai käyttää roppakaupalla aikaa. Tämä toisaalta kehitti paljon tiedonhakutaitoja. Pääasiassa lähteet olivat englanniksi, sillä suomeksi asiaa ei ole pahemmin tutkittu, joka toisaalta kuvastaa myös tämän

tutkimuksen tarpeellisuutta. Englanninkieliset lähteet toivat kuitenkin päänvaivaa erityisesti tiettyjen ilmiöiden tai termien kääntämiseen.

Kyselyosiota jälkikäteen katseltuna mietin, olisiko se voinut olla hieman lyhempi, mutta toisaalta silloin tutkimustulokset eivät olisi olleet niin kattavia, jotka kuitenkin tukivat kaikkia tutkimuksen alkukysymyksiä. Kysymysten muotoilu olisi voinut olla myös vielä selkeämpää. Matkan varrella huomasin myös, etteivät tilastot olleet vahvinta osaamistani. Sain näihin kuitenkin apua niin ohjaajaltani kuin opinnäytetyöpajoistakin, ja loppua kohden näidenkin ymmärrys parani. Opinnäytetyöprosessin aikana hyödynsin myös tekstipajaa, opintovalmentajaa, ja koin saavani tukea myös toimeksiantajan puolelta.

Opinnäytetyön tekeminen työn ohessa oli suhteellisen raskasta. Työn loppuvaiheilla jäinkin ensin osittain opintovapaalle ja sen jälkeen kokonaan opintovapaalle, jotta sain keskittyä työn tekemiseen paremmin. Opinnäytetyö opetti eniten sinnikkyyttä ja periksiantamattomuutta, ja sai toisaalta katsomaan omaa vaativuutta uudesta näkökulmasta. Itsestäni olen loppujen lopuksi erittäin ylpeä, että sain opinnäytetyön lopulta maaliin uuden suunnitelman mukaisessa ajassa. Koen ylpeyttä myös tutkimastani aiheesta ja sen haasteellisuudesta. Toivon myös, että tutkimallani aiheella on merkitystä ostrakismin laajempaan ymmärrykseen korkeakouluympäristössä, vaikka tutkimus tällaisenaan olikin vasta pintaraapaisu ilmiöön.

## Lähteet

- Arslan, G. 2021. Social ostracism in school context: academic self-concept, prosocial behaviour, and adolescents' conduct problems. *Educational and Developmental Psychologist*, 38, 1, s. 24-35. Luettavissa: <https://doi.org/10.1080/20590776.2020.1834830>. Luettu: 24.4.2024.
- Chaudhry, S., Tandon, A., Shinde, S. & Bhattacharya, A. 2024. Student psychological well-being in higher education: The role of internal team environment, institutional, friends and family support and academic engagement. *PloS one*, 19, 1, s. 1-23. Luettavissa: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0297508>. Luettu: 30.4.2024.
- Douwes, R., Metselaar, J., Pijnenborg, G. H. M. & Boonstra, N. 2023. Well-being of students in higher education: The importance of a student perspective. *Cogent education*, 10, 1, s. 1-17. Luettavissa: <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2190697>. Luettu: 20.4.2024.
- Etelämäki, T. 5.2.2024. ”Erikoislääkärit kohtelivat kuin roskaa” – Työntekijät kertovat sairaaloiden hierarkiasta. *Helsingin Sanomat*. Luettavissa: <https://www.hs.fi/kotimaa/art-2000010105944.html>. Luettu: 25.3.2024.
- Fadjukoff, P., Kainulainen, S., Pirhonen, J., Saaranen, T., Valokivi, H. & Vauhkonen, A. 2022. Sosiaalinen hyvinvointi turvaa terveyttä. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 59, 3, s. 327-335. Luettavissa: <https://doi.org/10.23990/sa.111453>. Luettu: 25.4.2024.
- Giesen, A. & Echterhoff, G. 2018. Do I Really Feel Your Pain? Comparing the Effects of Observed and Personal Ostracism. *Personality & social psychology bulletin*, 44, 4, s. 550-561. Luettavissa: <https://doi.org/10.1177/0146167217744524>. Luettu: 7.5.2024.
- Gross, Z. & Maor, R. 2018. Social rejection during school years and the development of negative attitudes toward minority groups in adulthood. *Children and youth services review*, 89, s. 319-328. Luettavissa: <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2018.04.047>. Luettu: 9.10.2024.
- Haaga-Helia s.a. a. Vastuullisuus. Luettavissa: <https://www.haaga-helia.fi/fi/vastuullisuus>. Luettu: 10.10.2024.
- Haaga-Helia s.a. b. Turvaamo. Luettavissa: <https://www.haaga-helia.fi/fi/ohjaus-ja-hyvinvointi/turvaamo>. Luettu 25.4.2024.
- Haaga-Helia s.a. c. Tietoa Haaga-Heliasta. Luettavissa: <https://www.haaga-helia.fi/fi/haaga-heliasta>. Luettu: 5.8.2024.

Haaga-Helia s.a. d. Koulutus. Luettavissa: <https://www.haaga-helia.fi/fi/koulutus>. Luettu: 5.8.2024.

Haaga-Helia s.a. e. AMK-tutkinnot – Varaa paikkasi tulevaisuuden työelämään. Luettavissa: <https://www.haaga-helia.fi/fi/amk-k/amk-tutkinnot>. Luettu: 5.8.2024.

Haaga-Helia s.a. f. Vuosikertomus 2023. Luettavissa: <https://www.haaga-helia.fi/fi/vuosikertomus-2023>. Luettu: 8.10.2024.

Haaga-Helia s.a. g. Opinto-opas. HELI Liiketalouden koulutusohjelma. Luettavissa: <https://opinto-opas.haaga-helia.fi/fi/13336/fi/39086>. Luettu: 7.10.2024.

Haaga-Helia s.a. h. Opinto-opas. TRALI Tradenomi liiketalous. Luettavissa: <https://opinto-opas.haaga-helia.fi/fi/131320/fi/131352>. Luettu: 7.10.2024.

Hartgerink, C. H. J., van Beest, I., Wicherts, J. M. & Williams, K. D. 2015. The Ordinal Effects of Ostracism: A Meta-Analysis of 120 Cyberball Studies. PloS one, 10, 5, s. 1-24. Luettavissa: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0127002>. Luettu: 3.4.2024.

Heikkilä, T. 2014. Tilastollinen tutkimus. 9. uudistettu painos. Edita. Helsinki. E-kirja. Luettu: 4.9.2024.

HelsinkiMissio 2022. Työelämän yksinäisyys 2022 -barometri. Luettavissa: [https://www.helsinki-missio.fi/wp-content/uploads/2022/08/TyoelamanYksinaisyys2022\\_barometri.pdf](https://www.helsinki-missio.fi/wp-content/uploads/2022/08/TyoelamanYksinaisyys2022_barometri.pdf). Luettu: 25.3.2024.

Huttu, T. 2022. Tutkimuksella ulkopuolisuutta vastaan. Kasvun tuki -aikakauslehti, 2, 2, s. 5-6. Luettavissa: <https://journal.fi/kasvuntuki/article/view/128895>. Luettu: 9.4.2024.

Itä-Suomen yliopisto. YTM Sirpa M. Manninen, väitös 14.6.2024: Työpaikkaostrakismi on arkipäivää terveydenhuoltoalalla. Luettavissa: <https://www.uef.fi/fi/artikkeli/ytm-sirpa-m-manninen-vaitos-1462024-tyopaikkaostrakismi-on-arkipaivaa-terveydenhuoltoalalla>. Luettu: 17.9.2024.

Junttila, N. 2018. Kaiken keskellä yksin: Aikuisten yksinäisyydestä. Tammi. Helsinki.

Junttila, N. 2022. Yksinäisyyden monet kasvot. Tammi. Helsinki.

Junttila, N. 2023. Ostrakismi satuttaa ja sairastuttaa. Acatiimi. Luettavissa: <https://acatiimi.fi/2023/04/04/ostrakismi-satuttaa-ja-sairastuttaa/>. Luettu: 6.3.2024.

Juntunen, A. 2015. Tarkoituksellinen elämäni: Nuorten toimijuus ulkopuolisuuden kokemuksissa. Teologinen Aikakauskirja, 120, 4, s. 310-325. Luettavissa: <https://journal.fi/tatt/article/view/137029>. Luettu: 9.10.2024.

Kallionpää, K. 28.4.2023. Tutkimus: Valtaosa terveydenhuollon työntekijöistä kokee ostrakismia, joka nakertaa salakavalasti työpaikkojen ilmapiiriä. Helsingin Sanomat. Luettavissa:

<https://www.hs.fi/hyvinvointi/art-2000009519191.html>. Luettu: 26.3.2024.

Kananen, J. 2011. Kvantti: Kvantitatiivisen opinnäytetyön kirjoittamisen käytännön opas. Jyväskylän ammattikorkeakoulu. Jyväskylä.

Kaukinen, R. 2023. Turvaamo - turvallisemman tilan toimintatapa opiskelijoiden hyvinvoinnin tukena. Luettavissa: <https://julkaisut.haaga-helia.fi/turvaamo-turvallisemman-tilan-toimintatapa-opiskelijoiden-hyvinvoinnin-tukena/>. Luettu: 25.4.2024.

Ketokivi, M. 2015. Tilastollinen päättely ja tieteellinen argumentointi. Gaudeamus. Helsinki. E-kirja. Luettu: 21.10.2024.

Koivisto, H., Komulainen, K. & Rätty, H. 2020. Kouluun vai palveluiden äärelle: Kuinka fuksit positioivat itsensä yliopistoon. Kasvatus & Aika, 14, 3, s. 20-42. Luettavissa: <https://journal.fi/kasvatusjaaika/article/view/89073>. Luettu: 9.10.2024.

Kunttu, K., Komulainen, A., Kosola, S., Seilo, N., Väyrynen, T. & Aalto-Setälä, R. 2021. Opiskelu-terveys. 2. painos. Kustannus Oy Duodecim. Helsinki.

Leppänen, P. 28.11.2021. Yksinäisyydestä uskalletaan puhua työpaikoilla liian vähän – tutkija: "Ulkopuolelle jäänyttä sattuu, se näkyy aivoissa samoin kuin fyysinen kipu". Yle. Luettavissa: <https://yle.fi/a/3-12202739>. Luettu: 26.3.2024.

Manninen, S. M., Koponen, S., Sinervo, T., Kouvo, A-J. & Laulainen, S. 2023. Työpaikkaostrakismiin yhteydessä olevat tekijät sairaalaorganisaatiossa. Työelämän tutkimus, 21, 1, s. 58-83. Luettavissa: <https://journal.fi/tyoelamantutkimus/article/view/109916/77908>. Luettu: 25.3.2024.

Mäkinen, S. 20.5.2024. Kehityskoordinaattori. Haaga-Helia ammattikorkeakoulu. Sähköposti.

Möller, S. 20.5.2022. Viivi, 21, suljettiin ulkopuolelle ja Nooralle, 29, ei aina viitsitty edes puhua – iso osa alle 30-vuotiaista kokee työyhteisössä yksinäisyyttä. Yle. Luettavissa: <https://yle.fi/a/3-12446891>. Luettu: 26.3.2024.

Nezlek, J. B., Wesselmann, E. D., Wheeler, L. & Williams, K. D. 2015. Ostracism in Everyday Life: The Effects of Ostracism on Those Who Ostracize. The Journal of social psychology, 155, 5, s. 432-451. Luettavissa: <https://doi.org/10.1080/00224545.2015.1062351>. Luettu: 30.4.2024.

Paolini, D., Pagliaro, S., Alparone, F. R., Marotta, F. & van Beest, I. 2017. On vicarious ostracism. Examining the mediators of observers' reactions towards the target and the sources of ostracism.

- Social Influence, 12, 4, s. 117–127. Luettavissa: <https://doi.org/10.1080/15534510.2017.1377107>.  
Luettu: 7.5.2024.
- Ren, D., Wesselmann, E. D. & Williams, K. D. 2018. Hurt people hurt people: Ostracism and aggression. *Current opinion in psychology*, 19, s. 34-38. Luettavissa: <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.03.026>. Luettu: 27.3.2024.
- Robinson, S. L., O'Reilly, J. & Wang, W. 2013. Invisible at Work: An Integrated Model of Workplace Ostracism. *Journal of Management*, 39, 1, s. 203-231. Luettavissa: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/0149206312466141>. Luettu: 11.4.2024.
- Rudert, S. C., Ruf, S. & Greifeneder, R. 2020. Whom to punish? How observers sanction norm-violating behavior in ostracism situations. *European journal of social psychology*, 50, 2, s. 376-391. Luettavissa: <https://doi.org/10.1002/ejsp.2606>. Luettu: 11.5.2024.
- Salminen-Tuomaala, M., Nissinen, K. & Haasio, A. 2023. Factors Contributing to the Social Exclusion of Secondary School Aged Youth. *European Journal of Applied Sciences*, 11, 2, s. 29-43. Luettavissa: <https://doi.org/10.14738/aivp.112.14145>. Luettu: 25.4.2024.
- Saukkonen, E. 17.4.2023. Tervehditkö töissä kollegaasi? Terveysalalla suljetaan työntekijöitä ulkopuolelle tavalla, joka on yllättävän yleistä. *Yle*. Luettavissa: <https://yle.fi/a/74-20027400>. Luettu: 26.3.2024.
- Savikuja, T., Happo, I., Talonen, E. & Virtanen, P. 2024. Erityisen tukevia menetelmiä: Tietoa ja konkretiaa ammatilliseen koulutukseen. Santalahti. Jyväskylä. E-kirja. Luettu: 7.10.2024.
- Sommer, K. L., Williams, K. D., Ciarocco, N. J. & Baumeister, R. F. 2001. When Silence Speaks Louder Than Words: Explorations Into the Intrapsychic and Interpersonal Consequences of Social Ostracism. *Basic and applied social psychology*, 23, 4, s. 225-243. Luettavissa: [https://doi.org/10.1207/S15324834BASP2304\\_1](https://doi.org/10.1207/S15324834BASP2304_1). Luettu: 14.4.2024.
- Syrjämäki, A.H., Lyyra, P. & Hietanen, J. K. 2017. Yksin jääminen satuttaa – katsaus kokeelliseen ostrakismitutkimukseen. *Psykologia*, 52, 05, s. 376-390.
- Terveysten ja hyvinvoinnin laitos 2021. Korkeakouluopiskelijoiden terveys- ja hyvinvointitutkimus KOTT. Luettavissa: <https://www.terveytemme.fi/kott/tulokset/index.html#hyvinvointi>. Luettu: 20.4.2024.
- Tietoarkisto s.a. Kyselylomakkeen laatiminen. Luettavissa: <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetaelmaopetus/kvanti/kyselylomake/laatiminen/>. Luettu: 9.9.2024.

- Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Uudistettu laitos. Kustannusosakeyhtiö Tammi. Helsinki. E-kirja. Luettu: 26.9.2024.
- Tähtinen, J., Laakkonen, E. & Broberg, M. 2020. Tilastollisen aineiston käsittelyn ja tulkinnan perusteita. 2. uudistettu painos. Turun yliopiston kasvatustieteiden laitos. Turku. E-kirja. Luettu: 6.9.2024.
- Vehkalahti, K. 2019. Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät. Helsingin yliopisto. Helsinki. E-kirja. Luettavissa: <https://doi.org/10.31885/9789515149817>. Luettu: 9.9.2024.
- Vilkkä, H. 2021a. Tutki ja kehitä. 5. uudistettu painos. PS-kustannus. Jyväskylä. E-kirja. Luettu: 21.8.2024.
- Vilkkä, H. 2021b. Näin onnistut opinnäytetyössä: Ratkaisut tutkimuksen umpikujiin. PS-kustannus. Jyväskylä. E-kirja. Luettu: 3.9.2024.
- Väisänen, K. 8.11.2023. Ostrakismi satuttaa enemmän kuin yksinäisyys – sosiaalinen hyljeksintä on yleistä terveydenhuollon töissä. Työ Terveys Turvallisuus. Luettavissa: <https://ttlehti.fi/ostrakismi-satuttaa-enemman-kuin-yksinaisyys-sosiaalinen-hyljeksinta-on-yleista-terveydenhuollon-toissa/>. Luettu: 2.10.2024.
- Wesselmann, E. D., Bagg, D. & Williams, K. D. 2009. "I Feel Your Pain": The effects of observing ostracism on the ostracism detection system. *Journal of experimental social psychology*, 45, 6, s. 1308-1311. Luettavissa: <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2009.08.003>. Luettu: 7.5.2024.
- Wesselmann, E. D., Wirth, J. H., Pryor, J. B., Reeder, G. D. & Williams, K. D. 2013. When Do We Ostracize? *Social psychological & personality science*, 4, 1, s. 108-115. Luettavissa: <https://doi.org/10.1177/1948550612443386>. Luettu: 19.9.2024.
- Williams, K. D. 2001. *Ostracism: The power of silence*. The Guilford press. New York. E-kirja. Luettu: 6.3.2024.
- Williams, K. D. 2009. Ostracism: A Temporal Need-Threat Model. *Advances in Experimental Social Psychology*, 41, s. 275-314.
- Williams, K. D., Forgas, J.P. & von Hippel, W. 2005. *The Social Outcast: Ostracism, Social Exclusion, Rejection, and Bullying*. Psychology Press. New York. E-kirja. Luettu: 6.3.2024.
- Wirth, J. H., Sacco, D. F., Hugenberg, K. & Williams, K. D. 2010. Eye Gaze as Relational Evaluation: Averted Eye Gaze Leads to Feelings of Ostracism and Relational Devaluation. *Personality &*

social psychology bulletin, 36, 7, s. 869-882. Luettavissa:  
<https://doi.org/10.1177/0146167210370032>. Luettu: 16.4.2024.

World Health Organization 2023a. How school systems can improve health and well-being: topic brief: physical activity. Luettavissa: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240064775>. Luettu: 22.4.2024.

World Health Organization 2023b. How school systems can improve health and well-being: topic brief: mental health. Luettavissa: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240064751>. Luettu: 21.4.2024.

Xing, J. & Kuo, F. 2024. The effects of cyber-ostracism on college students' aggressive behavior: A moderated mediation model. *Frontiers in psychiatry*, 15, s. 1-10. Luettavissa:  
<https://doi.org/10.3389/fpsy.2024.1393876>. Luettu: 29.4.2024.

YTHS s.a. a. Opiskelukyky. Luettavissa: <https://www.yths.fi/palvelut/opiskeluyhteisotyo/opiskelukyky/?cn-reloaded=1>. Luettu: 11.4.2024.

YTHS s.a. b. Sosiaaliset suhteet. Luettavissa: <https://www.yths.fi/terveystieto/mielenterveys/sosiaaliset-suhteet/?cn-reloaded=1>. Luettu: 2.5.2024.

## Liitteet

### Liite 1. Saatekirje

Hyvä liiketalouden päiväopiskelija,

**Oletko havainnut tai kokenut opiskeluympäristössäsi sosiaalista hyljeksintää tai ulkopuolisuutta (ostrakismia)? Havainnointisi ja kokemuksesi aiheesta olisivat erittäin tärkeitä.**

Ostrakismilla tarkoitetaan henkilön tahallista tai tahatonta ulossulkemista sosiaalisista tilanteista. Tämä voi ilmetä monilla eri tavoin, esim. katsekontaktin välttelemisenä, puhumattomuutena tai huomiotta jättämisenä. Ostrakismi voi ilmetä yksittäisen henkilön tai ryhmän toimesta joko lyhytaikaisessa kontaktissa tai kehittyä pidemmällä aikavälillä.

Tutkin opinnäytetyössäni Haaga-Helian liiketalouden päiväopiskelijoiden keskuudessa ilmenevää ostrakismia, sen laajuutta, miten sitä koetaan ja miten siihen reagoidaan. Tutkimus toteutetaan toimeksiantona Haaga-Helian liiketalouden tutkinnolle ja ohjaus-, ura- ja hyvinvointipalveluiden päälliköille. Kysely on anonymi, siinä ei kerätä henkilötietoja. Yksittäistä vastaajaa ei voi tunnistaa. Tulokset käsitellään luottamuksellisesti ja kerätty data tuhotaan opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

Kyselyn vastaaminen vie n. 10 minuuttia. Toivon, että sinulla olisi hetki aikaa vastata kyselyyn, vaikka olemmekin jo lukukauden lopussa. Jokainen vastaus on tärkeä, ja auttaa tutkimaan tärkeää aihetta korkeakouluympäristössä.

**Vastaathan kyselyyn viimeistään tiistaina 21.5.2024 alla olevan linkin kautta.**

**Linkki kyselyyn: <https://link.webpolsurveys.com/S/86E917DECCEC2667>**

Etukäteen kiittäen ja aurinkoista kesää toivottaen,

Sanna Lehtonen

sanna.lehtonen@myy.haaga-helia.fi

## Liite 2. Muistutuskirje

Hyvä liiketalouden päiväopiskelija,

Jos olet alla olevan kyselyn 37:n vastanneen opiskelijan joukossa, lämmin kiitos siitä. Mikäli et ole vielä vastannut, ehdit vielä vastaamaan. Kyselyn viimeinen vastauspäivä on huomenna tiistaina 21.5.2024. **Havainnointisi ja kokemuksesi aiheesta olisivat erittäin tärkeitä ja toisivat arvokasta tietoa.**

Kyselyssä kartoitetaan Haaga-Helian liiketalouden päiväopiskelijoiden keskuudessa ilmenevää ostrakismia, sen laajuutta, miten sitä koetaan ja miten siihen reagoidaan. Ostrakismilla tarkoitetaan henkilön tahallista tai tahatonta ulossulkemista sosiaalisista tilanteista. Tämä voi ilmetä monilla eri tavoin, esim. katsekontaktin välttelemisenä, puhumattomuutena tai huomiotta jättämisenä. Ostrakismi voi ilmetä yksittäisen henkilön tai ryhmän toimesta joko lyhytaikaisessa kontaktissa tai kehittyä pidemmällä aikavälillä.

Tutkimus toteutetaan toimeksiantona Haaga-Helian liiketalouden tutkinnolle ja ohjaus-, ura- ja hyvinvointipalveluiden päällikölle. Kysely on anonymi, eikä siinä kerätä henkilötietoja. Yksittäistä vastaajaa ei voi tunnistaa. Tulokset käsitellään luottamuksellisesti ja kerätty data tuhotaan opinnäytetyön valmistumisen jälkeen.

Kyselyn vastaaminen vie n. 5-10 minuuttia. Toivon, että sinulla olisi hetki aikaa vastata kyselyyn, vaikka olemmekin jo lukukauden lopussa. Jokainen vastaus on tärkeä. Kiitos, kun autat tutkimaan tärkeää aihetta korkeakouluympäristössä.

**Linkki kyselyyn: <https://link.webpolsurveys.com/S/86E917DECCEC2667>**

Etukäteen kiittäen ja aurinkoista kesää toivottaen,

Sanna Lehtonen

sanna.lehtonen@my.haaga-helia.fi

### Liite 3. Webropol-kysely

#### Ostrakismin ilmeneminen Haaga-Heliassa

TAUSTATIEDOT

##### 1. Sukupuolesi?

- Nainen
- Mies
- Muu
- En halua vastata

##### 2. Ikäsi vuosina?

##### 3. Minkä vuoden opiskelija olet Haaga-Heliassa?

- 1. vuoden
- 2. vuoden
- 3. vuoden
- 4. vuoden tai sitä enemmän

## OSTRAKISMIN HAVAITSEMINEN

Ostrakismilla tarkoitetaan tilannetta, jossa henkilö suljetaan sosiaalisen tilanteen ulkopuolelle joko tahallisesti tai tahattomasti. Tämä voi ilmetä monilla eri tavoin, esim. katsekontaktin välttelemisenä, puhumattomuutena tai huomiotta jättämisenä. Ostrakismi voi ilmetä yksittäisen henkilön tai ryhmän toimesta joko lyhytaikaisessa kontaktissa tai kehittyä pidemmällä aikavälillä.

Kysymykset 4-8 koskevat tilanteita, joissa olet **havainnut** toiseen opiskelijaan kohdistuvaa ostrakismia.

### 4. Millaisissa tilanteissa olet havainnut muihin opiskelijoihin kohdistuvaa ostrakismia?

Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon.

- Ryhmätöissä
- Tauoilla
- Luennoilla
- Opiskelijatapahtumissa
- Sosiaalisen median verkostoissa
- Muissa tilanteissa, missä?
- En ole havainnut ostrakismia

### 5. Millä tavoin ostrakismi on ilmennyt, kun se on kohdistunut toisiin opiskelijoihin?

Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon.

- Katsekontaktin välttelemisenä
- Puhumattomuutena
- Tilanteesta tai keskusteluista sivuuttamisena
- Sähköposteihin tai viesteihin vastaamatta jättämisenä
- Virtuaalisilla ryhmäalustoilla ulkopuolelle jättämisenä (esim. WhatsApp)
- Kuuntelemattomuutena
- Ei kutsuta mukaan tauoille
- Tervehtimättä jättämisenä
- Fyysisenä eristämisenä
- Fyysisenä ulossulkemisena ryhmistä
- Ei kutsuta mukaan yhteisiin tilaisuuksiin
- Jätetään huomioimatta
- Poistumalla samasta tilasta muualle, kun opiskelija saapuu paikalle
- Jollain muulla tavalla, miten?
- En ole havainnut ostrakismia

**6. Millä Haaga-Helian kampuksella olet havainnut toisiin opiskelijoihin kohdistuvaa ostrakismia?**

Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon.

- Pasila
- Malmi
- Haaga
- Vierumäki
- Porvoo
- En ole havainnut ostrakismia

**7. Kuinka usein olet havainnut ostrakismin kohdistuvan toiseen opiskelijaan?**

- Päivittäin
- Kerran viikossa
- Kerran kuukaudessa
- Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- En ole havainnut ostrakismia

**8. Oletko havainnut ostrakismin olevan tahallista, kun se on kohdistunut toiseen opiskelijaan?**

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa
- En ole havainnut ostrakismia

## OSTRAKISMIIN REAGOIMINEN

Ostrakismi = henkilö suljetaan sosiaalisen tilanteen ulkopuolelle joko tahallisesti tai tahattomasti.

Kysymykset 9 ja 10 koskevat ostrakismin **havainnoinnin** seurauksena **sinussa** aiheutuneita käyttäytymis- ja tunnereaktioita.

**9. Millaisia käyttäytymisen reaktioita ostrakismin havaitseminen on sinussa aiheuttanut, kun ostrakismi on kohdistunut toisiin opiskelijoihin?**

	Eri mieltä	Osittain eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Samaa mieltä
Olen vetäytynyt tilanteesta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen puuttunut tilanteeseen	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käytökseni on muuttunut negatiiviseksi ostrakismin tekijää kohtaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Käytökseni on muuttunut positiiviseksi ostrakismin kohdetta kohtaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen ollut ostrakismia kokeneen opiskelijan tukena	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Olen pyrkinyt kuulumaan joukkoon entistä enemmän	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
En ole reagoinut mitenkään	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Jotain muuta, mitä?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
<input style="width: 280px; height: 20px;" type="text"/>					

**10. Millaisia tunnereaktioita ostrakismin havaitseminen on sinussa herättänyt, kun ostrakismi on kohdistunut toisiin opiskelijoihin?**

0 = ei tunnereaktiota

10 = vahva tunnereaktio



## OSTRAKISMIN KOKEMINEN

Ostrakismin kokemisella tarkoitetaan tilanteita, joissa olet **itse kohdannut** sosiaalista ulossulkemista eri tilanteissa. Kysymykset 11-17 koskevat omakohtaista kokemusta.

**11. Millaisissa tilanteissa olet kokenut itseesi kohdistuvaa ostrakismia?**

Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon.

- Ryhmätöissä
- Tauoilla
- Luennoilla
- Opiskelijatapahtumissa
- Sosiaalisen median verkostoissa
- Muissa tilanteissa, missä?
- En ole kokenut ostrakismia

**12. Millä tavoin ostrakismi on ilmennyt, kun se on kohdistunut sinuun?**

Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon.

- Katsekontaktin välttelemisenä
- Puhumattomuutena
- Tilanteesta tai keskusteluista sivuuttamisena
- Sähköposteihin tai viesteihin vastaamatta jättämisenä
- Virtuaalisilla ryhmälustoilla ulkopuolelle jättämisenä (esim. WhatsApp)
- Kuuntelemattomuutena
- Ei kutsuta mukaan tauoille
- Tervehtimättä jättämisenä
- Fyysisenä eristämisenä
- Fyysisenä ulossulkemisena ryhmistä
- Ei kutsuta mukaan yhteisiin tilaisuuksiin
- Jätetään huomioimatta
- Poistumalla samasta tilasta muualle, kun saavun paikalle
- Jollain muulla tavalla, miten?
- Minuun ei ole kohdistunut ostrakismia

**13. Millä Haaga-Helian kampuksella olet kokenut itseesi kohdistuvaa ostrakismia?**

Voit valita yhden tai useamman vaihtoehdon.

- Pasila
- Malmi
- Haaga
- Vierumäki
- Porvoo
- En ole kokenut ostrakismia

**14. Kuinka usein olet kokenut ostrakismin kohdistuneen sinuun?**

- Päivittäin
- Kerran viikossa
- Kerran kuukaudessa
- Harvemmin kuin kerran kuukaudessa
- Minuun ei ole kohdistunut ostrakismia

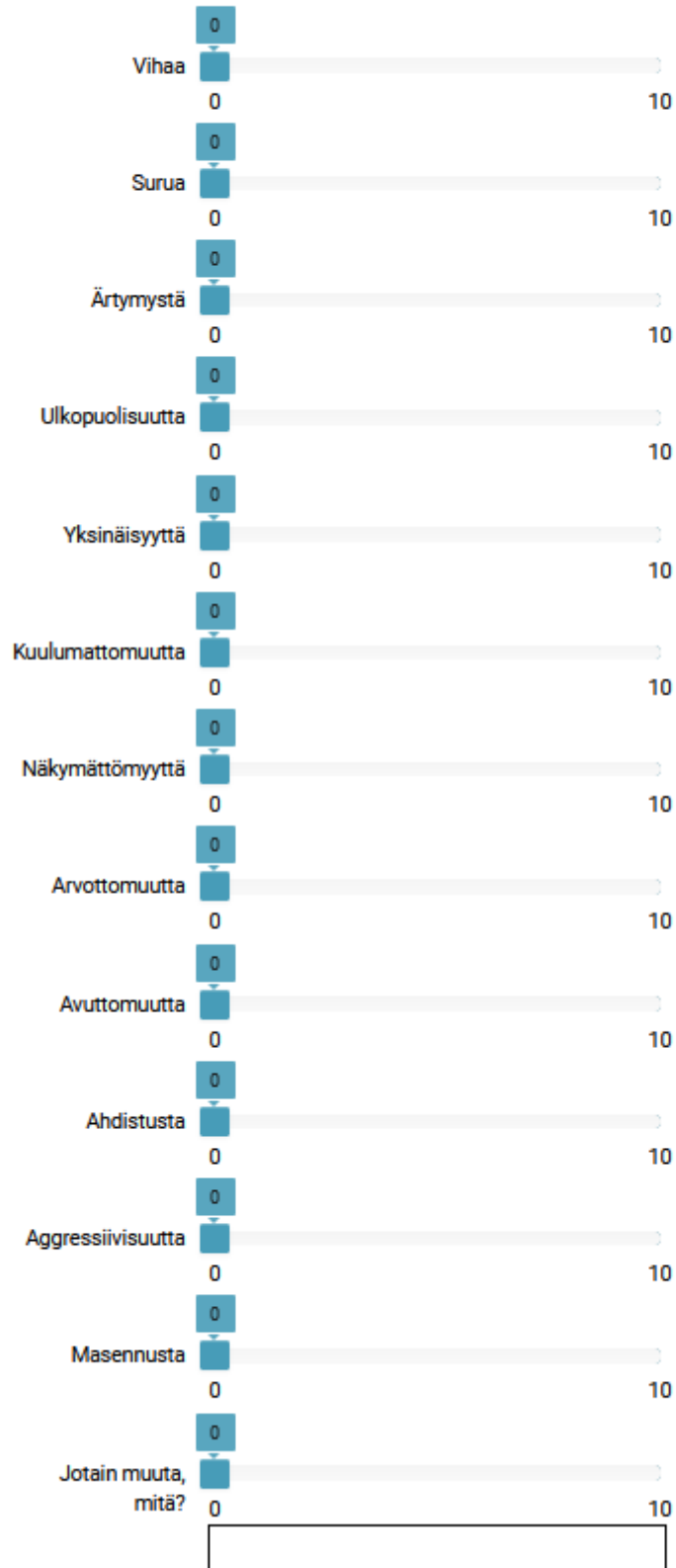
**15. Oletko kokenut ostrakismin olevan tahallista, kun se on kohdistunut sinuun?**

- Kyllä
- En
- En osaa sanoa
- Minuun ei ole kohdistunut ostrakismia

**16. Millaisia tunnereaktioita olet kokenut ostrakismin seurauksena, kun ostrakismi on kohdistunut sinuun?**

0 = ei tunnereaktiota

10 = vahva tunnereaktio



### 17. Miten arvioisit seuraavia väittämiä? Ostrakismi on...

	Eri mieltä	Osittain eri mieltä	Ei samaa eikä eri mieltä	Osittain samaa mieltä	Samaa mieltä
Heikentänyt sosiaalisia suhteitani muihin opiskelijoihin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lisännyt yksinäisyyden tunnetta opiskeluympäristössäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vaikeuttanut uusien kaverisuhteiden muodostamista opiskeluympäristössäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saanut minut tuntemaan, etten kuulu joukkoon	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Lisännyt yritystäni kuulua joukkoon entistä enemmän	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Aiheuttanut minulle ahdistusta opiskeluympäristössäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saanut minut välttelemään sosiaalisia tilanteita opiskeluympäristössäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heikentänyt haluani mennä kampukselle, mutta menen kuitenkin	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saanut minut olemaan menemättä kampukselle kokonaan	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heikentänyt itsetuntoani	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Heikentänyt opiskelukykyäni	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Saanut minut tuntemaan, ettei olemassaolollani ole merkitystä	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

#### TURVAAMO-MALLIN HYÖDYNTÄMINEN

### 18. Oletko hakenut apua tai tukea Haaga-Helian Turvaamo-mallin kautta?

- Kyllä  
 En  
 En ole kuullut Turvaamo-mallista

**19. Millaisia kokemuksia sinulla on Turvaamo-mallin hyödyntämisestä ostrakismitapauksissa?**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the respondent to write their answer to question 19. In the bottom right corner, there is a small, stylized logo consisting of several parallel diagonal lines.

**20. Jos haluat, voit kuvailla tilannetta, jossa olet havainnut toiseen opiskelijaan kohdistuvaa ostrakismia?**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the respondent to describe a situation of ostracism. In the bottom right corner, there is a small, stylized logo consisting of several parallel diagonal lines.

**21. Jos haluat, voi kuvailla tilannetta, jossa olet kokenut itseesi kohdistuvaa ostrakismia?**

A large, empty rectangular box with a thin black border, intended for the respondent to describe a situation of ostracism directed at themselves. In the bottom right corner, there is a small, stylized logo consisting of several parallel diagonal lines.

**Liite 4. Spearmanin järjestyskorrelaatiot (taustamuuttujana ikä)**

<b>Millaisia tunnereaktioita ostrakismin havaitseminen on sinussa heittänyt, kun ostrakismi on kohdistunut toisiin opiskelijoihin?</b>	<b>Ikäsi vuosina?</b>
Surua	-0.02 (p=0.892)
Vihaa	-0.04 (p=0.767)
Ahdistusta	0.02 (p=0.870)
Ärtymystä	0.22 (p=0.096)
Empatiaa	0.03 (p=0.839)
Huolta	-0.06 (p=0.683)
Stressiä	-0 (p=0.960)
Avuttomuutta	-0.34 (p=0.032)
Vihaa	-0.22 (p=0.167)

<b>Millaisia tunnereaktioita olet kokenut ostrakismin seurauksena, kun ostrakismi on kohdistunut sinuun?</b>	<b>Ikäsi vuosina?</b>
Surua	-0.16 (p=0.292)
Ärtymystä	0.04 (p=0.761)
Ulkopuolisuutta	-0.08 (p=0.572)
Yksinäisyyttä	-0.33 (p=0.032)
Kuulumattomuutta	-0.08 (p=0.581)
Näkymättömyyttä	-0.1 (p=0.520)
Arvottomuutta	-0.04 (p=0.773)
Avuttomuutta	-0.1 (p=0.579)
Ahdistusta	0.08 (p=0.631)
Aggressiivisuutta	0.17 (p=0.406)
Masennusta	0.08 (p=0.715)

Miten arvioisit seuraavia väittämiä? Ostrakismi on...	Ikäsi vuosina?
Heikentänyt sosiaalisia suhteitani muihin opiskelijoihin	-0.18 (p=0.225)
Lisännyt yksinäisyyden tunnetta opiskeluympäristössäni	-0.27 (p=0.060)
Vaikeuttanut uusien kaverisuhteiden muodostamista opiskeluympäristössäni	-0.41 (p=0.005)
Saanut minut tuntemaan, etten kuulu joukkoon	-0.31 (p=0.031)
Lisännyt yritystäni kuulua joukkoon entistä enemmän	-0.33 (p=0.021)
Aiheuttanut minulle ahdistusta opiskeluympäristössäni	-0.21 (p=0.132)
Saanut minut välttelemään sosiaalisia tilanteita opiskeluympäristössäni	-0.18 (p=0.216)
Heikentänyt haluani mennä kampukselle, mutta menen kuitenkin	-0.1 (p=0.472)
Saanut minut olemaan menemättä kampukselle kokonaan	0.03 (p=0.861)
Heikentänyt itsetuntoani	-0.37 (p=0.009)
Heikentänyt opiskelukykyäni	-0.15 (p=0.322)
Saanut minut tuntemaan, ettei olemassaolollani ole merkitystä	-0.09 (p=0.532)