

# Suomalaisten yksinäisyys

## – Yleiskatsaus tutkimustuloksiin ja tutkimisen tapoihin

*Elisa Tiilikainen*

# Yksinäisyys Suomessa

- Jatkuvasti tai melko usein yksinäisyyttä kokee noin viitisen prosenttia.
- Vuoden 2014 Suomalaisten hyvinvointi -tutkimuksen mukaan koettu yksinäisyys ei ole lisääntynyt, mutta yksinäisyys kietoutuu yhä vahvemmin sosiaaliseen eriarvoisuuteen.
- Ikävaiheittain tarkasteltuna yksinäisyyttä esiintyy U-käyrän muotoisesti eli yksinäisyyttä koetaan eniten elämän alku- ja loppuvaiheissa.
- Yksinäisyyttä koetaan eniten myös erityisesti seuraavissa väestöryhmissä:
  - Yksinelävät ja yksinhuoltajat
  - Maahanmuuttajat
  - Työttömät (erityisesti työkyvyttömyyden perusteella eläkkeellä olevat)

(Moisio ja Rämö 2007; Saari 2010; Vaarama ym. 2014)

- Yksinäisyyden yleisyyttä on tarkasteltu muun muassa suhteessa ikään, sukupuoleen, siviilisäätyyn, terveyteen sekä sosioekonomiseen asemaan, mutta tutkimustulokset ovat olleet ristiriitaisia.
- Myös yksinäisyyden seurauksista paljon tutkimustietoa, mutta aina ei ole selvää, mikä on yksinäisyyden syytä ja mikä sen seurausta.
- Käsitelmäärityksen vaikeus: yksinäisyydellä subjektiivinen, ajallinen ja kulttuurinen luonne.

# Yksinäisyyden kolme ulottuvuutta

- **Subjekttiivinen kokemus**

- Perinteisesti määritelty yksilön subjektiiviseksi ja kielteiseksi kokemukseksi tyydyttävien ihmissuhteiden puutteesta.
- Määrittyy suhteessa yksilön omiin odotuksiin: myös ihmisten ympäröimänä ihminen voi kokea olevansa yksin ja toisaalta myös olla yksin kokematta itseään yksinäiseksi.

- **Ajallinen luonne**

- Jaoteltu muun muassa tilapäiseksi, tilanteiseksi ja krooniseksi yksinäisyydeksi sekä sykliseksi ja tulevaisuuteen kohdistuvaksi yksinäisyydeksi
- Yksinäisyydessä mennyt, nykyhetki ja tulevaisuus kietoutuvat yhteen
- Voi konkretisoitua tiettyinä vuorokauden tai vuoden aikoina tai esimerkiksi juhlapyhinä

- **Ympäröivä sosiokulttuurinen konteksti**

- Siihen miten omaa sosiaalista elämää arvioidaan vaikuttaa ympäröivän yhteiskunnan ja yhteisön kulttuuriset normit ja vaatimukset.
- Kun ihmisten olemisen tavat muuttuu, myös yksinäisyyden kokemus muuttuu.
- Yksinäisyyden sisällöt vahvasti aikaan ja paikkaan sidottuja.

# Yksittäisiä kysymyksiä

- "Tunnetteko itsenne yksinäiseksi?"
- "Kuinka usein tunnette yksinäisyyttä?"
- "Kärsittekö yksinäisyydestä?"
- "Onko yksinäisyys Teille ongelma?"
- "Kuinka monena päivänä viime viikolla tunsitte olevanne yksinäinen?"
- "Kuinka usein viimeisen viikon aikana olet kokenut itsesi yksinäiseksi?"

# Vastausvaihtoehtoja

- "Usein", "joskus" ja "ei koskaan"
- "Ei koskaan", "joskus", "usein ja "aina"
- "Jatkuvasti", "usein", "silloin tällöin", "harvoin" ja "ei koskaan"
- On myös pyydetty kertomaan mihin seuraavista ryhmistä hän itse itsensä sijoittaisi: "ei yksinäinen", "kohtalaisen yksinäinen", "vaikeasti yksinäinen" ja "erittäin yksinäinen"

# Käytettyjä mittareita

- UCLA Loneliness Scale

- Sis. 20 kysymystä, jotka alkavat "Kuinka usein Teistä tuntuu..." ja jatkuvat esim. "...että teillä ei ole ystäviä?" (kysymys 2), "...etteivät läheisenne ymmärrä kiinnostuksenne kohteita tai ajatuksianne?" (kysymys 8) tai "...että voitte halutessanne kääntyä jonkun puoleen?" (kysymys 20). 11 kysymystä on muotoiltu kielteisiksi ja yhdeksän myönteisiksi. Vastausvaihtoehdot "ei koskaan", "joskus", "silloin tällöin" tai "aina".

- De Jong Gierveld Loneliness Scale

- Sis. 11 väittämää, joista viisi käsittelee sosiaalista yksinäisyyttä ja kuusi emotionaalista yksinäisyyttä. Viisi väittämää on muotoiltu myönteisiksi kuten "Voin soittaa ystävilleni aina kun tarvitsen heitä" (kysymys 11) ja kuusi kielteisiksi kuten "Tunnen usein olevani hyljätty" (kysymys 10). Vastausvaihtoehdot joko "kyllä!", "kyllä", "jossain määrin", "ei", "ei!" Tai: "kyllä", "jossain määrin", "ei".

(Uotila 2011, 22-23; ks. myös Victor ym. 2009, 55-66)

# Laadullisia tutkimusmenetelmiä

- Haastatteleminen
  - Ihmisiä, jotka kokevat yksinäisyyttä tai jotka ovat muuten olleet halukkaita puhumaan siitä
  - Yksinäisyydestä on joko kysytty suoraan tai se on noussut esiin muista asioista keskusteltaessa
- Erilaisten kirjoitus- ja valokuva-aineistojen analysointi
  - Esim. elämäkerrat, kaunokirjallisuus, nettikeskustelut, sanomalehtikirjoitukset, laulujen sanat, valokuvat...



## ■ Mitattua vai koettua?

- Mittareissa yksinäisyydelle annetut sisällöt voivat kapea-alaisia, toisenlaiset kuvaukset jäävät tarkastelun ulkopuolelle.
- On pohdittu myös sitä, voidaanko ihminen tulkita yksinäiseksi sellaisten kysymysten perusteella, joissa ei yksinäisyyttä mainita lainkaan.
- Yksittäiselläkin kysymyksellä heikkoutensa: edellyttää yhteistä ymmärrystä siitä, mitä yksinäisyydellä tarkoitetaan ja saattaa tavoittaa "julkisesti hyväksytyjä vastauksia".

(esim. Jylhä ja Saarenheimo 2010; Uotila 2011)

## ■ Miten saada kiinni muutoksesta?

- Tutkimushetkellä koetusta yksinäisyydestä voi olla vaikeampi kertoa kuin jo eletystä yksinäisyyden kokemuksesta.
- Entä miten tavoittaa yksinäisyyden ajassa muuttuvat merkitykset?

*Näillä ajatuksilla kohti yhteisiä pohdintoja...*



UNIVERSITY OF  
EASTERN FINLAND

*uef.fi*