

JYX



This is a self-archived version of an original article. This version may differ from the original in pagination and typographic details.

Author(s): Kivitalo, Mari; Anttila, Timo

Title: Yksinäisyys saa hahmon

Year: 2016

Version: Published version

Copyright: © 2016 Westermarck-Seura

Rights: In Copyright

Rights url: <http://rightsstatements.org/page/InC/1.0/?language=en>

Please cite the original version:

Kivitalo, M., & Anttila, T. (2016). Yksinäisyys saa hahmon. *Sosiologia*, 53(4), 434-436.
<https://journal.fi/sosiologia/article/view/124255>

Kirjat

Yksinäisyys saa hahmon

Juho Saari (toim.): Yksinäisten Suomi. Helsinki: Gaudeamus, 2016. 376 s.
ISBN 978-952-495-406-8.

Juho Saari on tehnyt työryhmi-
neen mittavan työn suomalai-
sen yksinäisyyden tutkimisen
hyväksi. Äskettäin ilmestynees-
sä kirjassa ”Yksinäisten Suomi”
laaja monitieteinen tutkijaryh-
mä piirtää kuvan yksinäisyy-
destä ja sen taustalla olevista
mekanismeista. Kirjan 15 ar-
tikkeliä on jäsennetty siten,
että esitysjärjestys etenee alun
historiallisesta ja teoreettisesta
katsauksesta kohti alakohtai-
sempaa empiiristä tarkastelua.

Kirjan esipuhe alkaa rohkealla
väittämällä: ”Yksinäisyys hei-
kentää suomalaisten hyvinvoin-
tia ja terveyttä voimakkaammin
kuin mikään muu tuntemamme
yksittäinen tekijä”. Yliviritetyltä
kuulostava toteamus saa kriit-

tisen lukijan ottamaan tiukem-
man otteen kirjasta. Kirjoitta-
jat esittävät, että kyseessä on
erityisen merkittävä yhteiskun-
nallinen ongelma. Yksinäisyys
puhuttaa paljon, ja julkisen
keskustelun perusteella voisi
kuvitella, että yksinäisyys on
yleistyvä ilmiö. Tässä teoksessa
esitellyistä kyselyaineistoista
muodostettujen aikasarjojen
perusteella yksinäisyyttä koe-
kevien osuus väestöstä ei kui-
tenkaan ole lisääntynyt. Yksi-
näisyyttä kokevien määrä on
toki melkoinen, kun joka viides
suomalainen kokee olevansa
yksinäinen. Kirjan luettuaan
huomaa unohtaneensa melko
epäolennaiset yksinäisyyden
yleisyyttä kuvaavat prosent-
tiluvut. Paljon kiinnostavam-
pia ovat yksinäisyyden monet
muodot, samoin mekanismit
yksinäisyyden taustalla ja yksi-
näisyyden lukuisat tavat tuot-
taa pahoinvointia. Yksinäisyys
on pitkittyessään paitsi inhi-
millinen tragedia myös ilmiö,
jolla on laajamittaiset kansan-
terveydelliset ja -taloudelliset
seuraukset. Yksinäisyys on

yhteydessä muun muassa sy-
dän- ja verisuonisairauksiin,
masennukseen sekä uni- ja syö-
misongelmiin. Yksinäisyys pii-
loutuu monien sosiaalisten on-
gelmien, kuten työttömyyden,
taustalle. Teoksessa hahmottuu
myös kulttuurinen omakuva
suomalaisesta yksinäisyydestä.
Tarjoamalla katkelmia yksi-
näisyyden representaatioista
kirjallisuudessa, iskelmissä ja
valokuvissa tutkijat osoittavat,
miten yksinäisyys on vahvasti
läsnä kulttuurissamme.

Yksinäisyydestä voidaan erot-
taa erilaisia ajallisia kehitys-
kulkuja riippuen siitä, onko
kyse elämäntilanteeseen kyt-
keytyvästä väliaikaisesta yksi-
näisyyden kokemuksesta vai
pitkittyneestä yksinäisyydestä.
Erilaiset elämäntilanteet, ku-
ten ero tai leskeksi jääminen,
tuottavat erilaisia riskitekijöitä
yksinäisyydelle. Kysymys näis-
tä kriiseistä selviytymisestä pa-
lautuu pitkälti yksinäisyyden
(synty)mekanismeihin. Kirjan
tärkeä anti onkin tarkastella
yksinäisyyttä relationaalisesta

lähtökohdasta, jolloin tarkastelu keskittyy ihmisten vuorovaikutussuhteisiin ja niissä esiintyviin ongelmiin. Yhdistävänä käsitteenä nousee esiin tilanteisuus (*situationaalisuus*), joka tarkoittaa, että yksinäisyyttä tarkastellaan suhteessa aikaan ja paikkaan.

Kirjoittajaryhmässä on mukana niin lääkäreitä, sosiologeja, kansanterveystieteilijöitä kuin kasvatus- ja sosiaalipsykologeja, jotka lähestyvät yksinäisyyttä omalta tieteenalaltaan. Lähtökohta on herkullinen, mutta käsitteellisen yhdenmukaisuuden kannalta hankala. Kirjan toimitustyöhön on panostettu. Peruskäsitteistö on esitelty selkeästi, ja sitä käytetään yhdenmukaisesti läpi kirjan. Toki kirjan toimittaja Juhon Saari on urakoinut seitsemässä kirjan artikkelissa.

Yksinäisyyden käsitteistö ei ole aivan yksinkertainen. Tiivistäen: ensimmäinen käsitteellinen jako voidaan tehdä ahdistavan yksinäisyyden (*loneliness*) ja myönteisen yksinolon (*solitariness*) välillä. Tämän jälkeen yksinäisyys voidaan jakaa (kuten tässä kirjassa) sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen. Ensimmäinen viittaa sosiaaliset tarpeet täyttävien verkostojen poissaoloon ja jälkimmäinen läheisten, merkityksellisten ja luottamuksellisten ihmissuhteiden puut-

tumiseen. Onkin huomattava, että tässä kirjassa kyse on yksinäisyydestä sosioemotionaalisenä tilana. Sosiologisemmat lähikäsitteet, kuten sosiaalinen eristyneisyys (*social isolation*), verkostot (tässä tapauksessa niiden puute) tai sosiaalinen pääoma, rajautuvat tässä tutkimuksessa taustalle. Kirjan käsittekartassa sosiaalinen eristyneisyys on merkitty yksinäisyyden alatyypiksi. Joissain tutkimuksissa nämä käsitteet taas erotetaan kategorisesti.

Kun vertailimme lukukokemuksiamme, yhteiseksi suosikkiteemaksi osoittautui artikkeli aivojen, mielen ja yksinäisyyden monimutkaisista yhteyksistä. Aivotutkimuksessa puhutaan sosiaalisten aivojen hypoteesista, jonka mukaan ihmisäivot kehittyvät sosiaalisessa vuorovaikutuksessa. Sosiaalinen vuorovaikutus on tärkeää muun muassa ihmisen tunteiden sääntelyn kehittymisen kannalta, mikä on puolestaan yhteydessä elämänhallintaan. Ongelmat elämänhallinnassa ovat omiaan luomaan pohjaa yksinäisyydelle. Toisaalta eristäminen ja yhteisön ulkopuolelle joutuminen voi aiheuttaa syvää tuskaa ja häpeää sekä sairastuttaa mielen. Kasvokaisen kohtaamisen merkitystä ihmiselle kuvastaa *homonculus*, ihmisen pienoiskuva aivojen liike- ja tuntokuorella, määriteltynä sillä perusteella,

kuinka suurta osaa ihmiskeho tietty aivojen alue hermottaa. *Homonculus*-pienoiskuvalla on suuret silmät, isot kasvot ja kädet suhteessa ihmisen todellisiin fyysisiin mittasuhteisiin. Ihminen on kasvokkaiseen vuorovaikutukseen tottunut eläin.

Yksinäisyyttä on pitkään keskitetty tarkastelemaan yksilön ongelmana, ja sitä on hoidettu enemmän kliinisten oireiden kautta, kuten psykiatrian piirissä masennuksena. Yksinäisyyteen ei ole diagnoosiluokitusta, eikä yksinäisyyden medikalisoiminen ole kirjoittajien mukaan perusteltuakaan. Kirjan lähestymistapa yhdistää ajatus siitä, että yksinäisyys on yhteiskunnallista, ja sitä voidaan hoitaa myös yhteiskuntapolitiikan keinoin. Keskeinen haaste tutkijoille onkin se, miten päästä käsiksi yksinäisyyden alkusyihin. Kuinka yhdistää mikrotason koettu yksinäisyys makrotason prosesseihin? Haaste on paitsi metodologinen, myös käsitteellinen: kuinka määritellä ja tunnistaa yksinäiset ja kuinka saada ihmiset kertomaan yksinäisyydestään.

Kirja sisältää vahvan yhteiskuntapolitiittisen viestin ja kutsun yksinäisyyden juurihoitoon. Kutsu koskee niin poliitikkoja, tutkijoita, kansalaisjärjestöjä kuin kansalaisiakin. Yksinäisyyttä voidaan lievittää ja ennaltaehkäistä myös rakenteiden kautta. "Matalan kynnyksen"

kohtaamispaikkojen avulla voidaan edesauttaa sosiaalista vuorovaikutusta. Kolmannen sektorin toimijat ovat tässä suhteessa aktiivisessa roolissa, ja yhdistyksillä ja kirkolla onkin tärkeä tehtävä näiden tilojen luomisessa. Yksinäisten seuratoiminta saattaa kuitenkin herättää emotionaalista vastarintaa. Käytännön ohjeena on, että kannattaa perustaa mieluummin kuoro kuin yksinäisten yhdistys. Teos on helppolukuinen, ja se on suunnattu tiedeyhteisön lisäksi suurelle yleisölle – mistä tunnustuksena ehdokkuus vuoden 2016 Kanava-tietokirjatunnustuspalkinnon saajaksi. Se soveltuu hyvin yhteiskunnallisen- ja sosiaalialan oppikirjaksi. Ajatellaan myös, että kyse ei ole vain kirjasta. Teos on osa Saaren johtamaa Kulttuurirahaston ”Suomalaisten yksinäisyys” Argumenta-hanketta, jonka puitteissa on järjestetty aiheesta myös tieteellisiä työpajoja eri sidosryhmien asiantuntijoiden kesken. Yksinäisyys-hanke on saanut lähes päivittäistä huomiota mediassa, ja se on tehnyt yhteistyötä Helsingin Sanomien kanssa jo tiedonkeruuvaiheessa. Lisäksi hankkeen lopputulos on esitetty YLE:n radiossa ja Areenassa. Saaren koordinoima yksinäisyys-hanke on hieno esimerkki siitä, miten eri tieteenalojen tutkijat ja kansalaisjärjestöt voivat yhteen hiileen puhaltamalla saada tulen syttymään. Yksinäisyys tiedostetaan

nyt paremmin sekä yksilön taakana että yhteisön ongelmana. Yksinäisyystutkimuksen ympärille kerääntynyt yhteisö on ollut luomassa uudenlaista yhteiskunnallisen vaikuttamisen konseptia. Tähän konseptiin kuuluu ilmiölähtöisyys, aidosti monitieinen yhteistyö, käytännön toimijoiden suora osallistuminen tutkimukseen ja osallistava tiedotus. Tällaisen ryhmätyön tavoite on luonnollisesti ilmiön tai ongelman tekeminen näkyväksi. Oheistuotoksena myös yksittäinen tieteenala, kuten sosiologia, näyttäytyä tärkeänä.

Kirjan päätössanoissa Juho Saari toteaa, että yksinäisyystutkimus on vasta viriämässä. Hän ehdottaa uuden päivittyksen tekemistä suomalaisen yksinäisyystutkimuksen tilasta kymmenen vuoden päästä. Me puolestamme ehdotamme, että sosiologinen tutkimus ottaa haasteen vastaan. Sosiologit voisivat päivittää havaintojaan (uusista) yhteiskunnallisista prosesseista, jotka etäännyttävät ja eristävät ihmisiä toisistaan tai purkavat yhteisöjen sosiaalista kittiä. Yksinäisyyden mekanismit voivat myös muuttua sosiaalisen vuorovaikutuksen muotojen uudistuessa, esimerkiksi silloin kun kasvokkainen vuorovaikutus korvautuu yhä enemmän verkkovälitteisellä kanssakäymisellä.

Mari Kivitalo & Timo Anttila