

YKSINÄISYYS JA ALKOHOLINKÄYTTÖ

– yhteen kietoutuneet haasteet
suomalaisessa yhteiskunnassa



Alkusanat

Tämän selvityksen tarkoituksena on lisätä ymmärrystä alkoholinkäytön ja yksinäisyyden välisistä yhteyksistä sekä pohtia keinoja, miten haitallisen alkoholinkäytön ja yksinäisyyden toisiaan vahvistavaan ilmiöön voidaan puuttua.

Selvityksessä tarkasteltiin yksinäisyyden kokemisen ja alkoholinkäytön yleisyyttä sekä niiden välistä yhteyttä. Aihetta tarkasteltiin tutkimuskirjallisuuden, vuonna 2016 kerätyn kansallisen Juomatapatutkimuksen (THL) aineiston sekä syksyllä 2021 toteutetun anonyymiin verkkokyselyyn avulla. Kansallisen Juomatapatutkimuksen aineiston pohjalta oli mahdollista muodostaa yleiskuva yksinäisyyden yleisyydestä, alkoholinkäytöstä sekä juomisen syistä. Syksyllä 2021 kerätty anonyymi verkkokyselyn aineisto tarjosi yksilölähtöisen näkökulman yksinäisyyden ja alkoholinkäytön välisiin yhteyksiin, auttoi ymmärtämään niitä yksilöllisiä elämäntilanteita, joissa haasteet kietoutuvat toisiinsa ja nosti esille keinoja, joilla ihmiset ovat näistä haasteistaan pyrkineet eroon.

Yksinäisyyden yhteyksiä alkoholinkäyttöön ja alkoholihaittoihin tarkastelevalla selvityksellä on kansallista merkitystä, sillä molemmat ilmiöt haastavat suomalaisten hyvinvointia. Viime vuosina alkoholinkäyttöä ja yksinäisyyttä on tarkasteltu runsaasti kansallisesti ja kansainvälisesti, mutta ilmiöiden välisistä yhteyksistä on vähemmän tietoa saatavilla.

Selvitys kokoaa yhteen myös asiantuntijoiden näkemyksen siitä, millaisin toimin toisiinsa linkittyviä haasteita voidaan ennaltaehkäistä ja vähentää suomalaisessa yhteiskunnassa yleisesti ja millaisia askeleita yksinäisyyden vähentämiseksi voidaan ottaa.

Selvitys toteutettiin monitieteisenä yhteistyönä. Yliopistonlehtori Nelli Lyyra (Jyväskylän yliopisto) vastasi selvityksen kirjoittamisesta ja tulosten analysoinnista. Ohjausryhmään kuuluivat seuraavat asiantuntijat: Professori Niina Juntila, Turun yliopisto (yksinäisyys); Tutkimusprofessori Pia Mäkelä, Terveiden ja hyvinvoinnin laitos (alkoholitutkimus); Yksinäisyyden päällikkö Maria Lähteenmäki, HelsinkiMiso (yksinäisyys), Tutkimusprofessori Kristian Wahlbeck, MIELI ry (mielenterveys).

Haluamme esittää lämpimät kiitoksemme jokaiselle 475 vastaajalle, jotka antoivat verkkokyselylle aikaansa ja tarjosivat täten arvokasta tietoa ongelmien yhteenkietoutumisesta, juurisyistä ja keinoista, joilla vaikeistakin haasteista on mahdollista selviytyä.

Sisällys

Alkusanat	2
OSA 1:	
Yksinäisyys ja liiallinen alkoholinkäyttö ovat haasteita hyvinvoinnille	4
1.1 Yksinäisyys satuttaa	4
1.2 Alkoholinkäyttö ja juomisen motiivit	5
1.3 Yksinäisyys ja alkoholinkäyttö	6
OSA 2:	
Yksinäisyyden ja alkoholinkäytön väliset yhteydet suomalaisilla aikuisilla .	7
2.1 Juomatapatutkimus	7
2.2 Mittarit ja tilastolliset menetelmät	7
2.3 Yksinäisyys, alkoholinkäyttö ja juomisen syyt suomalaisilla aikuisilla . . .	8
Yksinäisyyden kokemisen yleisyys suomalaisilla	8
Alkoholinkäyttö ja humalajuominen	8
Yksinäisyyden yhteys alkoholinkäytön ja humalajuomisen useuteen . . .	10
Yksinäisyyden yhteydet juomisen motiiveihin	11
OSA 3:	
Yksilölliset kokemukset yksinäisyydestä ja alkoholinkäytöstä	12
3.1 Avoin verkkokysely	12
3.2 Mistä yksinäisyys johtuu ja miten se näkyy arjessa?	12
3.3 Suhtautuminen alkoholin käyttöön ja alkoholinkäyttö osana arkea	13
3.4 Alkoholista helpotusta yksinäisyyteen	14
3.5 Keinoja yksinäisyyden ja liiallisen alkoholinkäytön vähentämiseen	15
OSA 4:	
Johtopäätökset	16
Yksinäisyyttä ja haitallista alkoholinkäyttöä voidaan vähentää	17
Lähteet	18
Liitteet	20
LIITE 1: Juomatapatutkimus 2016	20
LIITE 2: Avoin verkkokysely	21
LIITE 3: Prosenttiosuudet ja X ² -testien tulokset	22

OSA 1:

Yksinäisyys ja liiallinen alkoholinkäyttö ovat haasteita hyvinvoinnille

Yksinäisyys ja liiallinen alkoholinkäyttö ovat Suomessa yleisiä yksilön ja yhteiskunnan hyvinvoinnin riskitekijöitä. Liiallinen alkoholin käyttö on useiden kansantautien riskitekijä (WHO 2013) ja pitkään jatkunut yksinäisyys lisää tuoreiden suomalaisten seurantatutkimusten mukaan mielenterveyden ongelmien ja sosiaalisen syrjäytymisen lisäksi ennenaikaisen kuoleman riskiä mm. erilaisten syöpä-, sydän- ja verisuonisairauksien sekä onnettomuuksien kautta (Kraav ym. 2020).

Useimpien henkilöiden kohdalla yksinäisyyden koke-

mukset ja runsas alkoholin käyttö eivät liity toisiinsa, mutta ilmiöiden väliltä on eri tutkimuksissa löytynyt yhteyksiä (mm. Junttila ym. 2016; Junttila, Kainulainen & Saari, 2015). Samanaikaisesti esiintyessään yksinäisyys ja runsas alkoholin käyttö kuitenkin syventävät ongelmallista olotilaa. Tässä kappaleessa käsitellään molempia ilmiöitä tutkimuskirjallisuuden valossa. Ensin erikseen ja lopuksi tarkastellaan miten yksinäisyyden kokemisen ja alkoholinkäytön välistä yhteyttä on tarkasteltu tutkimuksissa.

1.1 Yksinäisyys satuttaa

Ihmisten yksi perustarpeista on kuulua joukkoon ja muodostaa pysyviä vuorovaikutussuhteita (Deci & Ryan, 2000). Kun kuulumisen ja läheisyyden tunteet eivät täyty toivotulla tavalla yksilö kokee yksinäisyyttä (Baumeister & Leary, 1995). Yksinäisyys on negatiivinen, ahdistavana koettu tunnetila siitä, etteivät olemassa olevat ihmissuhteet vastaa laadultaan tai määrältään yksilön odotuksia (Weiss, 1973). Evoluutio-psykologisesta näkökulmasta yksinäisyys on nälän, janon ja väsymyksen kaltainen tunne, joka aktivoi ihmisen toimimaan siten, että puutteen kohteena oleva tarve voi täytyä (Cacioppo, Cacioppo & Boomsma, 2014).

Yksinäisyys voidaan jakaa sosiaaliseen ja emotionaaliseen yksinäisyyteen. Sosiaalinen yksinäisyys, jolla tarkoitetaan sosiaalisten verkostojen ja kavereiden puutetta, on helpommin tunnistettava yksinäisyyden muoto kuin emotionaalinen yksinäisyys, jolloin ihminen kärsii luotettavien läheisten ihmissuhteiden puutteesta (Weiss, 1973; Russell ym. 1984). Yksilöllisyys leimaa yksinäisyyden kokemusta: toiselle voi riittää yksi hyvä ystävä ja toinen tuntee syvää yksinäisyyttä laajasta kaveripiiristä huolimatta (Peplau & Perlman, 1982; Rokach, 2004). Yksinäisyys ei ole vapaaehtoista tai itsevalittua ja poikkeaa käsitteenä yksin olemisesta. Lapset tunnistavat luotettavasti käsitteiden yksinäisyys ja yksin oleminen välisen eron jo ensimmäisistä kouluvuosista alkaen (Galanaki, 2004).

Yksinäisyys on yleinen ihmisenä olemiseen liittyvä tunne, joka koskettaa lähes jokaista jossain elämän vaiheessa, mutta vaivaa koko ajan tai suurimman osa ajasta jopa kymmenesosaa suomalaisista aikuisista (Elinolotilasto 2017; Murto ym. 2017). Korona-aika on lisännyt yksinäisyyden kokemuksia ja Suomen Punaisen Ristin ja Taloustutkimuksen koronavuon-

na 2021 tekemän selvityksen mukaan yksinäisyydestä kärsi jopa joka kolmas suomalainen ihminen. ”Miten Suomi voi?” -seurantatutkimuksen mukaan neljännes työikäisistä kertoi korona-ajan lisänneen heidän yksinäisyyden kokemuksiaan. Eniten pandemian johdosta toteutetut rajoituksista olivat lisänneet nuorten ja korkeakoulutettujen työntekijöiden yksinäisyyden kokemuksia.

Yleisesti yksinäisyyden tunteet ovat yleisimpiä nuoruudessa ja vanhuudessa (Hawkley & Cacioppo, 2010). Nuoruudessa kiivas fyysinen ja psyykinen kehitys sekä oman identiteetin vahvistuminen lisäävät yksinäisyyden kokemuksia (Laursen & Hartl, 2013) kuten myös yksinäisyyden negatiivisia vaikutuksia henkilön psyykkiselle hyvinvoinnille ja terveydelle. Vanhuudessa sen sijaan sosiaalisten suhteiden väheneminen ja elinpiirin kaventuminen altistavat yksinäisyydelle (Jylhä, 2004).

Usein koetulle ja pitkittyneelle yksinäisyydelle altistavia tekijöitä ovat esimerkiksi heikot sosiaaliset taidot (Junttila, 2010), vanhempien yksinäisyys, vanhempien vaikeus tukea lastaan sosiaalisten taitojen ja vuorovaikutuksen oppimisessa (Junttila, Vauras & Laakkonen, 2007) ja kiusatuksi tuleminen (Edery, 2016). Pitkittynyt ja/tai usein koettu yksinäisyys on yhteydessä lukuisiin terveysriskeihin, kuten päihteiden käyttöön (Segrin, McNelis & Pavlich, 2018), psyykkiseen ja fyysiseen oireiluun, sydän- ja verisuonitauteihin (Hawkley & Cacioppo, 2010) ja jopa ennenaikaiseen kuolemaan (Holt-Lunstad ym. 2015; Kraav ym. 2020). ”Yksinäisten Suomi” -tutkimuksen mukaan yksinäisyys linkittyi masentuneisuuden, ahdistuneisuuden, sosiaalisten pelkojen ja eristäytymisen lisäksi myös esimerkiksi aloitekyvyttömyyteen, tulevaisuudenpelkoihin,

lohtusyömiseen, uhkapelaamiseen ja velkaantumiseen. Vaikka väestötasolla yksinäisyys on erityisesti yksinasuvien ja eronneiden ongelma, voi se tuntua parisuhteessa hyvinkin syvältä. FINSEX-tutkimuksen mukaan jopa 30 prosenttia avio- tai avoliitossa olevista naisista kokee vähintään jonkin asteista yksinäisyyttä. Miehillä vastaavat prosenttiosuudet olivat noin 20 prosentin luokkaa (Kontula & Saari, 2016).

Yksinäisyyden kokeminen voi tuntua kipuna, sillä torjuttuksi tuleminen aktivoi saman aivojen osan kuin fyysinen

kipu (Cacioppo ym. 2013; Eisenberg, Lieberman & Williams, 2003). Monet etsivät yksinäisyyden aiheuttamaan turruttavaan kipuun helpotusta lääkkeitä ja päihteistä (Page ym. 2011) ja siten usein koettu yksinäisyys voi lisätä etenkin psyykkisten oireiden lääkitsemisherkkyttä (Lyyra ym. 2019). Yksinäisyyden tunnetta ei voi poistaa lääkkeillä, mutta yksinäisyydestä johtuvia oireita lääkitään valitettavan usein. Tämä näkyy runsaana opioidien ja muiden kipulääkkeiden, huumeiden sekä juuri alkoholin käyttönä (Junttila, Jyrkkä & Tolmunen, 2016).

1.2 Alkoholin käyttö ja juomisen motiivit

Suomalaisten vuosittainen alkoholin kulutus on eurooppalaista keskitasoa (Karlsson, 2018; OECD, 2020), mutta pohjoismaista kärkeä (Penttilä & Österberg, 2017). Päihdetilastollisen vuosikirjan mukaan suomalaisten alkoholin käytön kulutuksessa on laskeva trendi ja yli 15-vuotiaat suomalaiset kuluttavat vuosittain keskimäärin noin kahdeksan litraa puhdasta alkoholia (Päihdetilastollinen vuosikirja 2020). Suomessa miehet käyttävät alkoholia naisia enemmän, mutta ero naisten ja miesten välillä on pienentynyt. Naisten juomatavat ovat ”miehistyneet” viiden vuosikymmenen aikana siten, että alkoholia käytetään aiempaa useammin ja kerralla juodaan suurempia määriä (Mäkelä, 2018). Kansainvälisen vertailututkimuksen mukaan sukupuolierot alkoholin käytötavoissa ovat globaaleja: miehet juovat naisia useammin ja suurempia määriä kerrallaan (Wilsnack ym. 2009).

Vaikka suomalaisten juomatavat ovat eurooppalaistuneet, alkoholin käyttö on edelleen merkittävä uhka kansanterveydelle. Pitkäaikaisten terveyshaittojen kohtalaisen ja korkean riskin ryhmään lukeutuu 13 % 15–79-vuotiaista suomalaisista ja 78 % kaikesta Suomessa juodusta alkoholista kuuluu riskikäyttöön joko riskikäyttötilanteessa tai riskijuojien juomana (Lintonen & Mäkelä, 2018; <https://thl.fi/fi/web/alkoholi-tupakka-ja-riippuvuudet/alkoholi/nain-suomi-juo>). Alkoholin riskikäyttö on yleisempää miehillä (Lintonen, Niemelä & Mäkelä, 2019; Mäkelä, 2018) ja haitalliset päihderiippuvuudet kasautuvat tyypillisesti samoille yksilöille (Lintonen, Nevalainen & Latvala, 2018).

Alkoholin käyttöön motiivit ovat yksilöllisiä ja motiivit kuvaavat sitä odotettua olotilaa tai tarvetta, minkä vuoksi alkoholia käytetään tai miksi yksilö haluaa päihtyä (Cox & Klinger, 1988). Juomisen taustalla vaikuttavat motiivit voidaan jakaa karkeasti kahteen luokkaan: 1) stressin ja tunteiden käsittely sekä 2) sosiaaliset syyt (Abbey, Smith & Scott, 1993). Tarkemmassa jaottelussa on tunnistettu kolme juomisen motiivia: 1) positiivisten tunteiden tehostaminen (*engl. enhancement motives*), 2) myönteiset vaikutukset sosiaalisissa tilanteissa

(*engl. social motives*), 3) negatiivisten tunteiden hallitseminen (*engl. coping motives*) (Cooper ym. 1992). Myöhemmin motiivialueeksi on tunnistettu myös kielteiset ulkoiset syyt, kuten ryhmän ulkopuolelle jäämisen välttäminen (Cooper, 1994).

Juomisen motiivien ja alkoholin käytön välisiä yhteyksiä selvittäneet tutkimukset osoittavat, että negatiivisten tunteiden hallitseminen alkoholilla on voimakkaasti yhteydessä alkoholiongelmiin ja alkoholin suurkulutukseen (Cooper, 1994; Härkönen & Katainen, 2018; Read ym. 2003; Skinner & Veilleux, 2016). Sen sijaan positiivisten tunteiden tehostaminen (*engl. enhance motives*) ja myönteiset sosiaaliset motiivit (*social reinforcement motives*) lisäsivät alkoholin käyttöä ja humalajuomista, mikä saattoi johtaa myöhemmin alkoholiongelman kehittymiseen (Cooper, 1994; Read ym. 2003; Tartaglia & Bergagna, 2020).

Yksilöllisten tekijöiden lisäksi juomiskäyttäytymiseen vaikuttaa ympäristö (Abbey, Smith & Scott, 1993). Esimerkiksi stressin helpotusta haetaan erityisesti stressaavassa elämäntilanteessa ja vastaavasti sosiaalisten motiivien vuoksi alkoholia käyttävät juovat todennäköisesti enemmän alkoholia sosiaalisessa tilanteessa, joissa muutkin käyttävät alkoholia verrattuna esimerkiksi kotona vietettyyn viikonloppuun.

Alkoholiongelmat esiintyvät usein samanaikaisesti mielen terveysongelmien, kuten masennuksen (Levola & Aalto, 2019) ja sosiaalisen ahdistuneisuushäiriön (Buckner & Turner, 2009; Grant ym. 2005) kanssa. Erityisesti haitalliset juomatavat näyttävät Suomessa olevan yhteydessä mielen terveyden haasteisiin (Mäkelä, Raitasalo & Wahlbeck, 2015). Tutkijat esittävät, että ongelmiin pitäisi pyrkiä vaikuttamaan samanaikaisesti, sillä yhdessä esiintyessään yksilön taakkana ovat lisäksi vähäinen sosiaalinen tuki, heikompi ammattiasema ja vaikeat masennuskaudet (Buckner & Turner, 2009). Lisäksi ongelmien samanaikainen hoitaminen on tärkeää, sillä sen myötä elämälaatu ja toimintakyky paranevat (Levola & Aalto, 2019).

1.3 Yksinäisyys ja alkoholinkäyttö

Alkoholinkäyttöä ja yksinäisyyttä on tutkittu runsaasti erillisinä ilmiöinä, mutta näiden yhteydestä on vähemmän julkaistua tutkimuskirjallisuutta. Tutkimustulokset yksinäisyyden ja alkoholinkäytön välisistä yhteyksistä ovat ristiriitaisia. Joissakin tutkimuksissa yhteys alkoholinkäytön ja yksinäisyyden kokemisen välillä on osoitettu (esim. Cacioppo ym. 2002; Junttila, Kainulainen & Saari, 2015), mutta kaikissa tutkimuksissa yhteyttä ei ole löytynyt (esim. McBroom, Fife & Nelson, 2015).

Kirjallisuus osoittaa sekä yksinäisyyden, että haitallisen alkoholinkäytön liittyvän muun muassa mielenterveysongelmiin, syrjäytymiseen ja terveyshaittoihin (Hawley & Cacioppo, 2010; Mäkelä ym. 2018; Kraav ym. 2021). Yksinäisyyden ja alkoholinkäytön välistä yhteyttä selvittämissä tutkimuksissa suoraa yhteyttä ei ole kuitenkaan osoitettu tai yhteys on ollut heikko, kun muiden muuttujien (koulutus, perherakenne ja terveys) vaikutus on huomioitu (Canham ym. 2016).

Yksinäisyyden ja alkoholinkäytön välinen epäsuora yhteys liittyy heikkoon itsetuntoon ja yksilön käsityksiin itsestä. Nuorilla yksinäisyyden kokemisen on osoitettu olevan yhteydessä epäsuorasti alkoholin käyttöön. Yhteys selittyi itsetunnon kautta siten, että heikko itsetunto lisäsi riskiä haitalliseen alkoholinkäyttöön etenkin tytöillä (McKay ym. 2017). Vastaavasti yksinäisyyden ja alkoholinkäytön välisiä yhteyksiä selvittäneen katsausartikkelin mukaan yksinäisyys ei linkity alkoholinkäyttöön ulkoisten sosiaalisten verkostojen kautta, vaan sisäisen tunteen, joka leimaa käsitystä itsestä ja ihmissuhteista (Åkerlind & Hörnquist, 1992).

Tutkimukset ovat selvittäneet myös yksin juomisen yhteyttä ongelmalliseen alkoholinkäyttöön. Katsausartikkelissa osoitettiin yksin juomisen olevan yhteydessä muun muassa kohonneeseen alkoholin kulutukseen, alkoholiongelmiin, alkoholin negatiivisiin vaikutuksiin sekä negatiivisten tunteiden käsittelyyn alkoholin avulla (Skrzynski & Creswell, 2021).



OSA 2:

Yksinäisyyden ja alkoholinkäytön väliset yhteydet suomalaisilla aikuisilla

2.1 Juomatapatutkimus

Aineistona määrällisessä tutkimuksessa käytettiin THL:n Juomatapatutkimusta. Haastatteluaineisto kerättiin vuonna 2016 ja tutkimukseen osallistui 2285 iältään 15–79-vuotiaasta Suomessa asuvaa henkilöä (FSD3282 –Juomatapatutkimus 2016).

Tässä tutkimuksessa alkoholinkäyttöä ja yksinäisyyden kokemista selvitettiin täysi-ikäisiltä vastaajilta. Lopullinen tutkimusjoukko koostui 2226 vastaajasta, joista noin puolet oli naisia (49 %, n = 1087) ja puolet miehiä (51 %,

n = 1139). Vastaajat jakautuivat ikäryhmittäin seuraavasti: 18–29-vuotiaat (29 %, n = 640), 30–49-vuotiaat (26 %, n = 586), 50–64-vuotiaat (24 %, n = 534) ja yli 65-vuotiaat (21 %, n = 466). Juomatapatutkimukseen osallistuneista 14 % (n = 330) ilmoitti olevansa raittiita, eikä heille siten esitetty alkoholin käyttöön, humalajuomiseen tai alkoholinkäytön syihin liittyviä kysymyksiä. Tulokset pohjautuvat niihin vastaajiin, jotka ovat ilmoittaneet käyttävänsä alkoholia.

2.2 Mittarit ja tilastolliset menetelmät

Yksinäisyyden kokemista kysyttiin seuraavasti: Kuinka usein tunnet itsesi yksinäiseksi? Vastausvaihtoehdot olivat: 1 = Jatkuvasti, 2 = Melko usein, 3 = Joskus, 4 = Hyvin harvoin, 5 = En koskaan. Vastaukset luokiteltiin uudelleen kolmeen luokkaan, kuvaamaan usein (luokat 1 ja 2), joskus (luokka 3) ja harvoin tai ei koskaan (luokat 4 ja 5) koettua yksinäisyyttä.

Alkoholinkäytön määrää selvitettiin kysymyksellä: Kuinka usein käytät alkoholia? Kevyen humalajuomisen useutta mitattiin kysymyksellä: Kuinka usein käytät alkoholia niin, että se hiukan tuntuu päässä? Ja rankempaa humalajuomista kysymyksellä: Kuinka usein käytät alkoholia niin, että se tuntuu oikein toden teolla? Vastausvaihtoehdot kaikkiin alkoholin käytön ja humaltumisen useutta mittaaviin kysymyksiin olivat: 1 = Päivittäin, 2 = 4–5 kertaa viikossa, 3 = 2–3 kertaa viikossa, 4 = Kerran viikossa, 5 = 2–3 kertaa kuukaudessa, 6 = Noin kerran kuukaudessa, 7 = Noin kerran parissa kuukaudessa, 8 = 3–4 kertaa vuodessa, 9 = Kerran pari vuodessa, 10 = Harvemmin kuin kerran vuodessa, 11 = En koskaan. Luokat yhdistettiin analyysivaiheessa kuvaamaan päivittäistä tai lähes päivittäistä (> 4 kertaa viikossa), viikoittaista (1–3 kertaa viikossa), kuukausittaista (1–3 kertaa kuukaudessa) ja vuosittaista (1–6 kertaa vuodessa) alkoholin käyttöä. Luokat "Harvemmin kuin kerran vuodessa" ja "En koskaan" yhdistettiin kuvaamaan erittäin vähäistä alkoholinkäyttöä.

Alkoholinkäytön syitä mitattiin motiivikysymysmittarilla, Drinking Motive Questionnaire Revised Short Form (Kuntsche & Kuntsche, 2009), jossa juomisen syitä kuvaavat motiiviväittämät jakautuvat kolmeen osa-alueeseen: Myönteiset vaikutukset sosiaalisiin tilanteisiin; Positiivisten tunteiden tehostaminen; Negatiivisten tunteiden hallinta. Vastaajat arvioivat alkoholinkäytön syitä vastaamalla kysymykseen: Miten usein juot alkoholijuomia seuraavista syistä? Vastausvaihtoehdot olivat: 1 = Tuskin koskaan tai en koskaan, 2 = Toisinaan, 3 = Noin puolessa juomiskerroista, 4 = Useimmiten, 5 = Aina tai lähes aina.

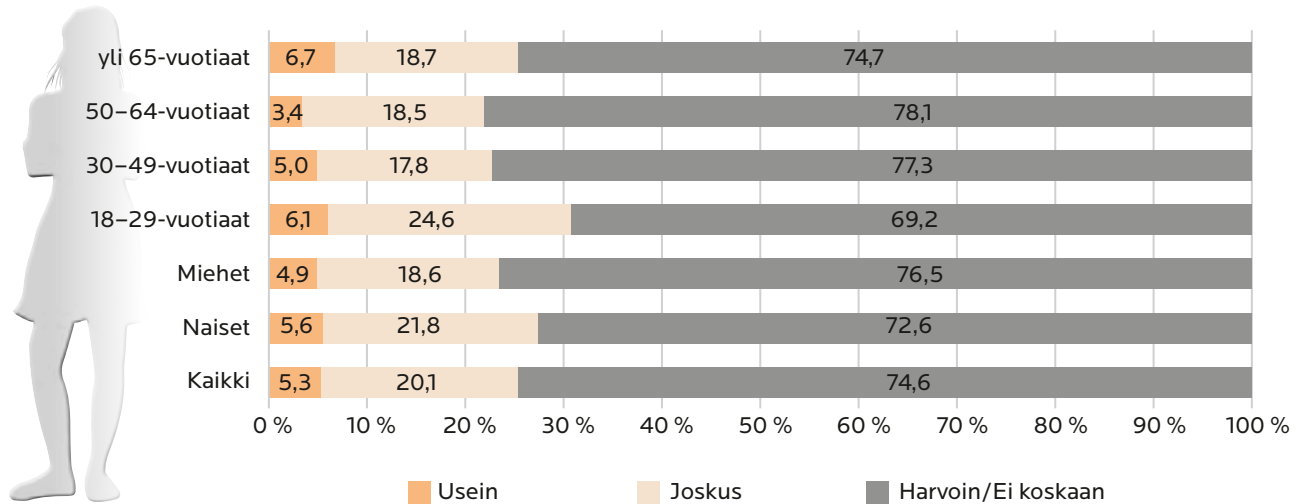
Aineiston analysoinnissa käytettiin kuvailevia tilastollisia menetelmiä (frekvenssit ja prosenttiosuudet ja ristiintaulukointi) sekä muuttujien yhteyttä kuvaavaa Khiin neliö -testiä. Lisäksi prosenttiosuuksien eroja ryhmien välillä tarkasteltiin prosenttiosuuksien luottamusvälien avulla (luottamusväli 95 %). Merkitsevyyden rajana käytettiin arvoa $p < ,01$. Tulokset analysoitiin SPSS-ohjelmalla (versio 26).

2.3 Yksinäisyys, alkoholinkäyttö ja juomisen syyt suomalaisilla aikuisilla

Yksinäisyyden kokemisen yleisyys suomalaisilla

Yksinäisyyden kokeminen suomalaisessa aikuisväestössä oli melko yleistä. Joka neljäs koki itsensä vähintäänkin joskus yksinäiseksi, mutta viisi prosenttia oli yksinäinen usein. Sukupuolella ei ollut yhteyttä yksinäisyyden kokemiseen.

Ikä vaikutti siten, että nuorimmassa ikäryhmässä pienempi osuus ilmoitti, että kokee yksinäisyyttä harvoin tai ei koskaan verrattuna muihin ikäryhmiin (kuvio 1).

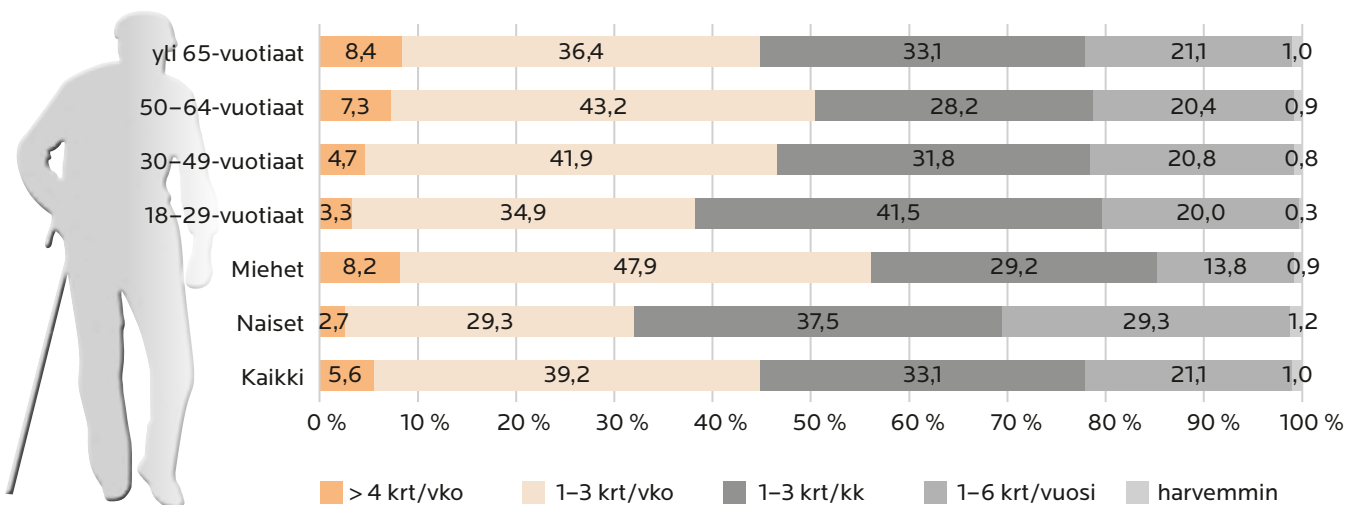


Kuvio 1. Yksinäisyyden kokeminen sukupuolittain ja ikäryhmittäin (n = 2222).

Alkoholinkäyttö ja humalajuominen

Alkoholin käyttökertoja ja humalajuomisen useutta selvitettiin niiden vastaajien osalta, jotka ilmoittivat käyttävänsä alkoholia. Suuri osa (79 %) alkoholia käyttävistä aikuisista käytti alkoholia vähintään kerran kuukaudessa, vähintään viikoittain alkoholia käytti 45 % ja 6 % ilmoitti käyttävänsä alkoholia neljänä päivänä viikossa tai useammin. Alkoholia

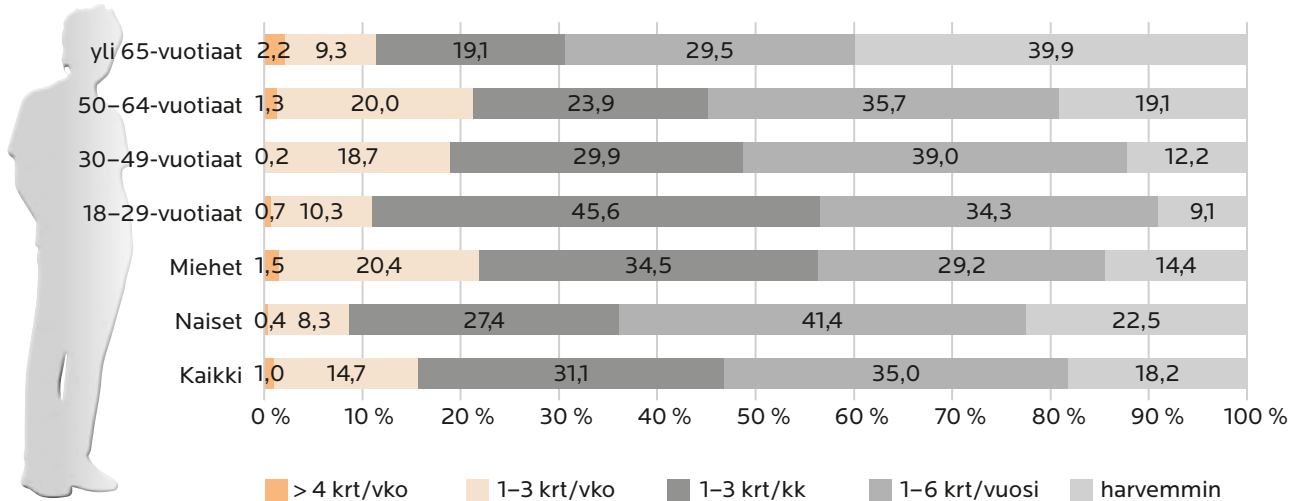
käyttävät miehet käyttivät naisia yleisemmin alkoholia päivittäin (8 %) ja vähintään viikoittain alkoholia käytti yli puolet miehistä (56 %). Alkoholia käyttävistä naisista viikoittain tai useammin alkoholia käytti 32 %. Päivittäinen alkoholin käyttö oli yleisintä yli 50-vuotiaiden ryhmissä.



Kuvio 2. Alkoholin käyttökerrat sukupuolittain ja ikäryhmittäin (n = 1922).

Kevyellä humalajuomisella viitattiin sellaiseen alkoholin käyttöön, että "se hiukan tuntuu päässä" (Juomatapatutkimus, koodikirja). Kaikista alkoholia käyttävistä vastaajista 16 % ilmoitti humaltuvansa kevyesti vähintään viikoittain, miehet

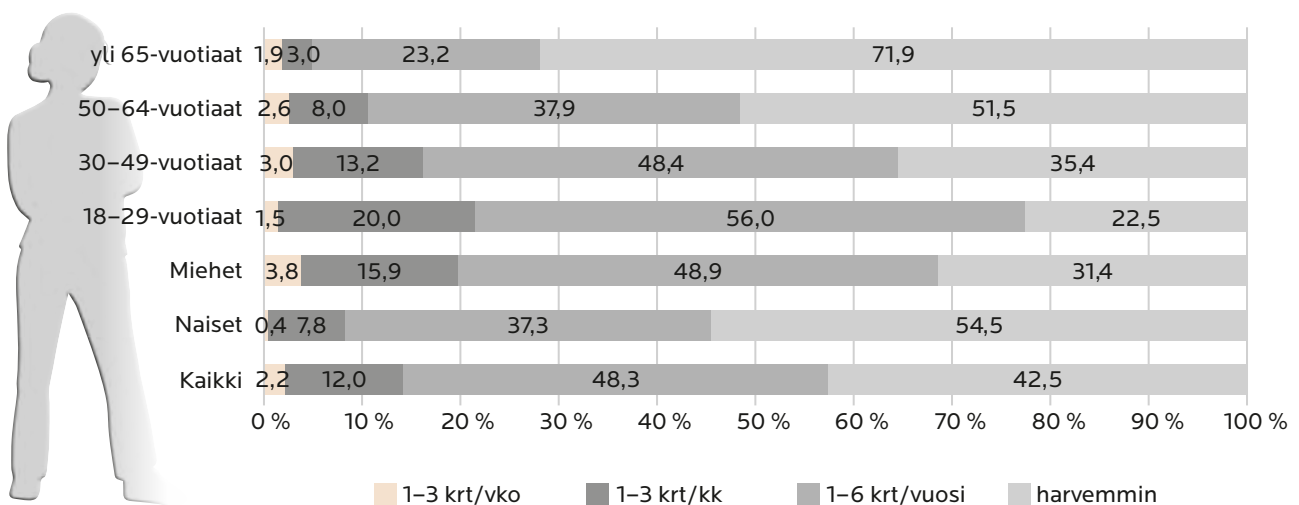
useammin kuin naiset (22 % vs. 9 %). Ikäryhmät erosivat toisistaan siten, että vähintään viikoittainen kevyt humaltuminen oli yleisempää 30–64-vuotiailla verrattuna nuoriin aikuisiin (18–29-vuotiaat) tai eläkeikäisiin (yli 65-vuotiaat).



Kuvio 3. Kevyt humalajuominen sukupuolittain ja ikäryhmittäin (n = 1920).

Rankan humalajuomisen useutta kysyttiin seuraavasti: Kuinka usein käytät alkoholia niin, että se tuntuu oikein toden teolla? Kaikista alkoholia käyttävistä vastaajista 2 % ilmoitti juovansa itsensä humalaan vähintään viikoittain ja 14 % humaltui vähintään kerran kuukaudessa tai useammin. Miehillä humalajuominen oli yleisempää kuin naisilla ja vähintään kerran kuukaudessa tai useammin itsensä humalaan joi 20 % alkoholia käyttävistä miehistä. Vastaava osuus naisilla oli 8 %.

Rankan humalajuomisen ja ikäryhmän välillä oli yhteys siten, että kuukausittainen humalajuominen oli yleisintä nuorten aikuisten ikäryhmässä (18–29-vuotiaat) ja säännöllisesti itsensä humalaan juovien osuus pieneni iän myötä. Samoin, 1–6 kertaa vuodessa humalaan juovien osuus oli suurempi kahdessa nuorimmassa ikäryhmässä verrattuna yli 50-vuotiaisiin.

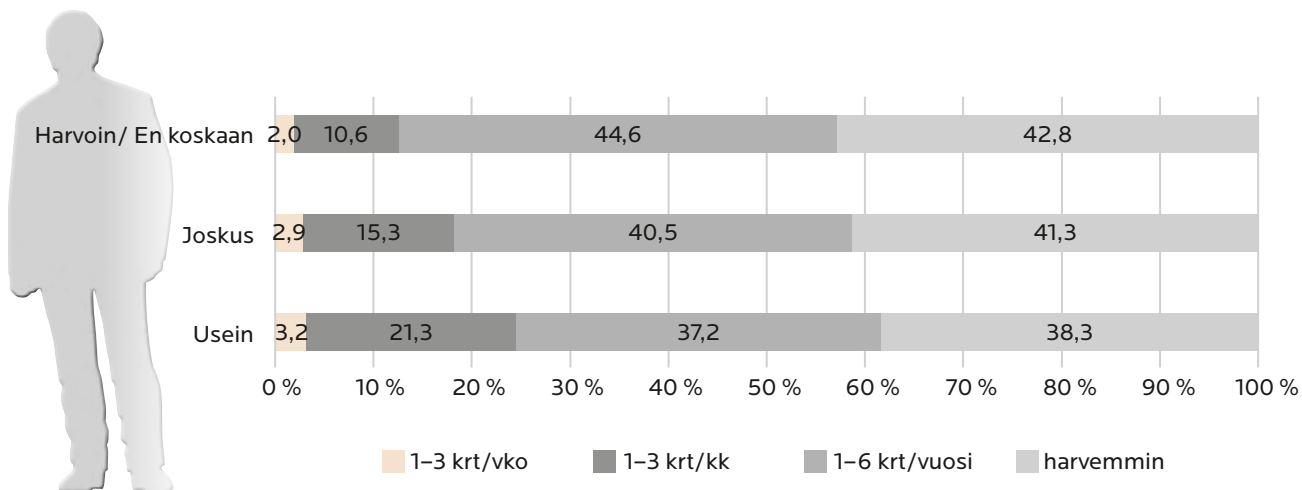


Kuvio 4. Rankka humalajuominen sukupuolittain ja ikäryhmittäin (n = 1919).

Yksinäisyyden yhteys alkoholinkäytön ja humalajuomisen useuteen

Erot alkoholinkäyttökerroissa ja kevyen humalajuomisen määrässä olivat melko pieniä yksinäisyyden kokemisen yleisyyden mukaan muodostettujen ryhmien välillä. Prosenttiosuuksien luottamusvälien avulla analysoitiin ylittääkö ryhmien prosenttiosuuksien erot satunnaisvaihtelusta johtuvan eron. Tulokset osoittavat, että yksinäisyyden kokemisella ei ollut yhteyttä alkoholin käyttökertoihin ($X^2(8) = 8,83$; $p = ,357$)

eikä kevyen humalajuomisen määrään ($X^2(8) = 9,19$; $p = ,327$). Yksinäisyyden kokeminen oli kuitenkin yhteydessä rankan humalajuomisen määrään ($X^2(6) = 16,58$; $p = ,011$) siten, että noin kaksinkertainen osuus usein yksinäisistä ilmoitti juovansa itsensä humalaan viikoittain tai kuukausittain verrattuna niihin, jotka olivat yksinäisiä vain harvoin tai eivät koskaan (25 % vs 13 %).



Kuvio 5. Rankka humalajuominen ja yksinäisyys (n = 1918).



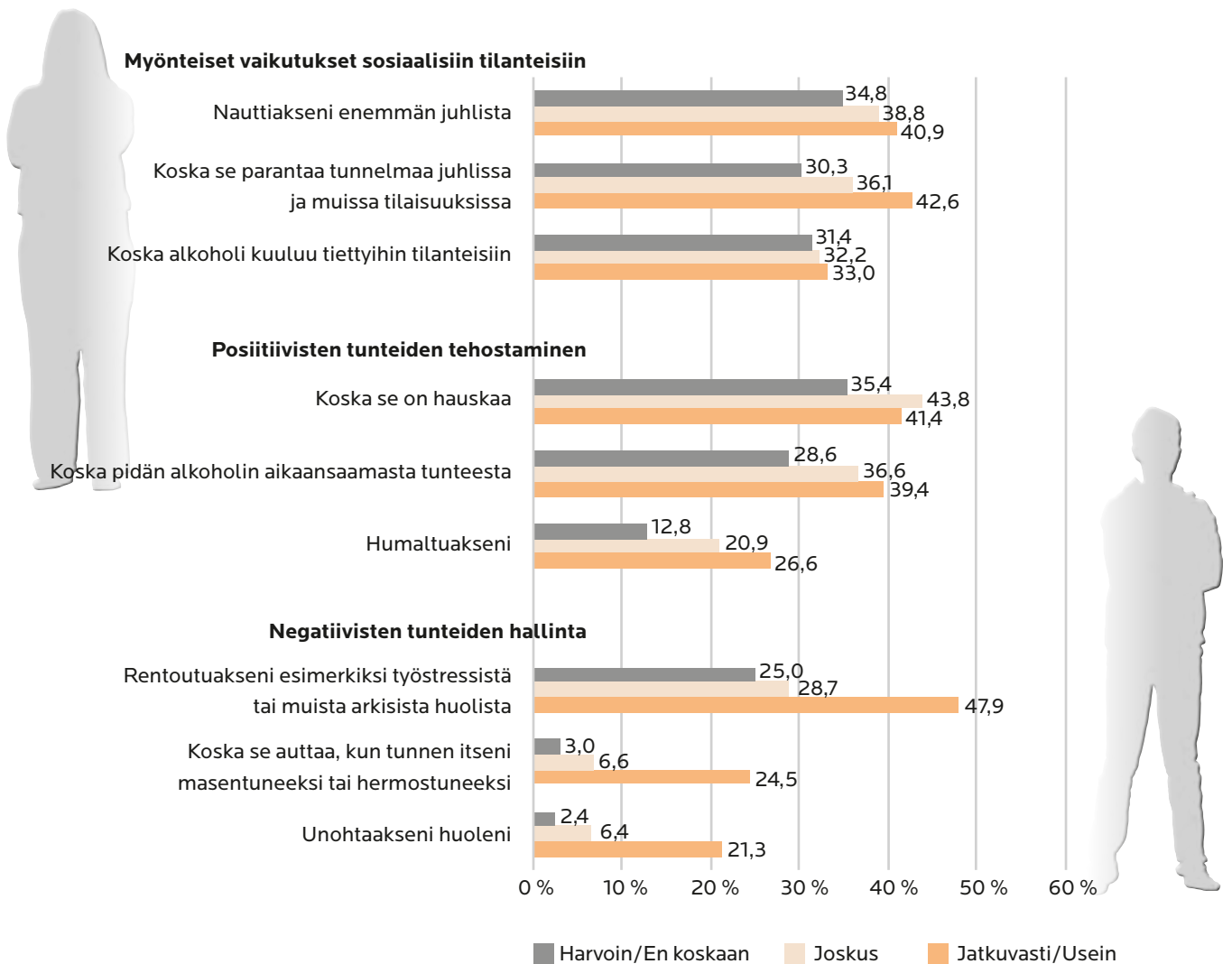
Yksinäisyyden yhteydet juomisen motiiveihin

Juomisen motiiveja mitattiin kolmen osa-alueen avulla, joista kuhunkin kuului kolme väittämää. Alkoholin käyttöä myönteisten sosiaalisen vaikutusten saamiseksi arvioitiin kysymyksillä, jotka liittyivät esimerkiksi siihen, että alkoholia käytettiin, jotta juhlista nautittaisiin enemmän tai tunnelma olisi parempi. Luottamusvälitarkastelun mukaan yksinäisyys ei ollut yhteydessä sosiaaliin tilanteisiin liittyviin juomisen motiiveihin.

Positiivisten tunteiden tehostamista mitattiin kolmella kysymyksellä, jotka mittasivat, kuinka usein alkoholin käytön taustalla oli toive hauskuudesta, alkoholin aikaansaamasta miellyttävästä tunteesta tai humaltumisesta. Yksinäisyys oli yhteydessä positiivisten tunteiden tehostamiseen siten, että usein yksinäisillä alkoholin aikaansaama tunne sekä

humala olivat useammin juomisen motiivina verrattuna niihin vastaajiin, jotka olivat yksinäisiä vain harvoin tai ei koskaan.

Suurin ero juomisen motiiveissa löytyi negatiivisten tunteiden hallitsemista mittaavissa kysymyksissä. Usein yksinäisistä 50 % ilmoitti työstressin ja huolista rentoutumisen olevan juomisen motiivina puolessa juomiskerroista tai useammin. Vastaava osuus harvoin yksinäisillä oli 25 %. Tätäkin suurempi ero oli väittämässä ”Koska se auttaa, kun tunnen itseni masentuneeksi tai hermostuneeksi”, jonka joka neljäs usein yksinäisistä ilmoitti juomisen motiiviksi noin puolessa juomiskerroista tai useammin. Vastaava osuus ei-yksinäisillä oli kolme prosenttia. Huolien unohtaminen oli myös kymmenen kertaa yleisemmin juomisen motiivina usein yksinäisillä verrattuna harvoin yksinäisiin (21 % vs. 2 %).



Kuvio 6. Juomisen motiivit yksinäisyyden kokemuksen yleisyyden mukaan. Prosenttiosuudet (%) vastaajista, jotka arvioivat mainittujen motiivien kuvaavan omaa alkoholinkäyttöään noin puolessa juomiskerroista tai useammin (n = 1916).

OSA 3:

Yksilölliset kokemukset yksinäisyydestä ja alkoholinkäytöstä

3.1 Avoin verkkokysely

Avoimella verkkokyselyllä kerättiin tietoa suomalaisilta yksinäisyyden kokemisesta ja alkoholinkäytöstä syksyllä 2021. Kysely oli vapaasti vastattavissa aikavälillä 25.8.-24.9.2021. Avoin verkkokysely oli sijoitettu Alkon verkkosivuille (<https://www.alko.fi/vastuullisesti/alkoholihaitat-arjessa/yksinaisyys>). Lisäksi MIELI ry ja HelsinkiMissio jakoivat kyselyä kanaviensa kautta.

Verkkokysely koostui kymmenestä kysymyksestä, joista neljä avointa kysymystä käsitteli yksinäisyyttä, alkoholinkäyttöä ja niiden välillä olevaa yhteyttä. Lisäksi taustakysymyksiä kysyttiin vastaajan sukupuoli, ikä, perhetilanne ja käyttäkö alkoholia yleisimmin yksin vai seurassa.

Kyselyyn vastasi yhteensä 475 henkilöä, joista 76 % oli naisia, 22 % miehiä ja 2 % ilmoitti sukupuolekseen muu tai ei halunnut sanoa sukupuoltaan. Vastaajat edustivat tasaisesti kaikkia ikäryhmiä ja ikä vaihteli 18 vuoden ja 80 vuoden välillä. Vastaajista hieman yli puolet (56 %) ei asunut puolison kanssa ja vain neljäsosalla vastaajista (23 %) oli vastaamisen ajankohtana alaikäisiä lapsia. Vastaajista 44 % asui yhdenhengen taloudessa.

Avoimet vastaukset analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin keinoin, jonka avulla vastauksista tunnistettiin toistuvia teemoja. Sisällönanalyysi toteutettiin aineistolähtöisesti, mutta aineistosta nousevia teemoja peilattiin analyysivaiheessa myös tutkimuskirjallisuuteen.

3.2 Mistä yksinäisyys johtuu ja miten se näkyy arjessa?

Yksinäisyyden kokemukset olivat vastaajilla yleisiä. Yksinäisyyden kokemukset johtuvat useimmin ulkoisista syistä, kuten avioerosta, muutosta tai esimerkiksi sairaudesta, joka oli syrjäyttänyt työelämästä. Myös pandemia-ajan rajoitusten ja etätyöskentelyn nähtiin lisänneen yksinäisyyden tunnetta. Sosiaalisten kontaktien määrä väheni, eivätkä videotapaamiset korvanneet kasvokkaista yhteydenpitoa.

"Olen ollut pian vuoden sairaslomalla ja liikuntakyky lähes olematon. Toipuminen on tämän jälkeenkin ollut hidasta. Vietän aikaa pääasiassa yksin kotona. Lapsista toinen on paljon isällään ja teini omien kavereidensa kanssa." (nainen, 39 vuotta)

"Työttömyys alkoi samaan aikaan koronan kanssa. Ei voinut tavata ketään työssä, ei sen ulkopuolella. Videotapaamiset kavereiden kanssa tuntui kummalliselta ja kaverit ovat ruudun päässä työkseen." (nainen, 48 vuotta)

Osa vastaajista koki yksinäisyyden liittyvän heidän luonteesensa ja kulkeneen tavalla tai toisella mukana läpi elämän.

"Koen olevani erilainen ja ulkopuolinen perheessä ja harrastuksissa. Minulla ei ole monia ystäviä/kavereita. Pelkään hakea töitä, koska luulen, etten soveltuisi

työporukkaan. En uskalla tutustua uusiin ihmisiin edes harrastusporukoissa." (nainen, 35 vuotta)

Yksinäisyys näkyi arjessa etenkin siinä, ettei ollut ketään kenen kanssa jakaa arjen tapahtumia, työpäivän kuulumisia tai loma-ajan suunnitelmia. Yksinäisyys konkretisoitui myös niihin hetkiin, kun olisi kaivannut juttuseuraa, mutta ei ollutkaan ketään kenelle soittaa tai kukaan ei vastannut yhteydenottoihin.

"Olen ollut yksinhuoltaja pitkään ja tänä syksynä aikuistunut lapseni muutti pois. Yksinäisyys tuntuu siten, että nyt sairaslomalla voi mennä päiviä, ettei puhu kenenkään kanssa ja töissä ollessakin vain töissä asiakkaiden kanssa tai muuten työhön liittyvistä asioista. Se tuntuu myös siten, että on mentävä yksin, jos haluaa esim. leffaan. Se tuntuu myös taloudessa, koska harvoin voi jakaa arkipäiväisiä menoja kenenkään kanssa. Päivittäin ei ole ketään jolle kertoa kuulumiset, huolet, ilot, arjen. Ylpeyden ja ilon aiheetkin kalpenevat haileiksi, kun niitä ei voi jakaa. Myös empatiaa tai apua on vaikeampi hakea/saada, kun ei ole päivittäistä kontaktia" (nainen, 54 vuotta)

"En näe fyysisesti kavereita, osittain siksi koska asun ulkomailla. Uusiin ihmisiin täällä on suht vaikea tutustua oikeasti, enkä koe täkäläisiin ihmisiin muutenkaan yhteenkuuluvaisuuden tunnetta. Ainoat kontaktit ihmisiin ovat kaupassa käynti ja opiskelun/työn kautta, joissa en kuitenkaan oikeasti klikkaa kenenkään kanssa. Herään yksin, kun tulee kotiini, olen yksin. Viikonloput yksin." (mies, 35-vuotta)

Sosiaalinen media tarjoaa nykyisin mahdollisuuden yhteydenpitoon ja asioiden jakamiseen. Parhaimmillaan sosiaalinen media voi tarjota keinon ystävyyssuhteiden ylläpitämiseen ja verkostoitumiseen. Tutkimukset kuitenkin osoittavat, että sosiaalinen media tiivistää yhteydenpitoa etenkin heillä, joilla jo on paljon sosiaalisia suhteita, mutta vastaavasti lisää ulkopuolisuuden tunnetta ja vertailutyttömyyttä, kun näkee muiden jakavan kuvia hauskoista sosiaalisista tilanteista (Hunt ym., 2018; Yang, 2016). Yksinäisyyden tiedetään olevan yhteydessä myös pakonomaisia piirteitä sisältävään sosiaalisen median käyttöön (Paakkari ym. 2021).

"Muiden onnen näkeminen somessa vahvistaa yksinäisyyden tunnetta. Muiden pahan olon näkeminen taas antaa lohdun siitä ettei ole ainoa yksinäinen." (mies, 25 vuotta)

"Saan hyvin harvoin viestejä kavereilta. Vietän pääosan ajastani yksin omassa huoneessa. Minua ei koskaan kutsuta minnekään." (mies, 20 vuotta)

Parisuhde ja parisuhteettomuus nousivat esiin yksinäisyyteen liittyvissä vastauksissa. Yksinasuvat ja he, jotka eivät olleet parisuhteessa, näkivät kumppanin puuttumisen olevan yksi syy yksinäisyyden kokemiselle. Toisaalta yksinäisyyttä koettiin myös parisuhteessa, kun parisuhde ei vastannut odotuksia lämmöstä, välittämisestä ja kohtaamisesta. Parisuhdeyksinäisyys on suomalaisten tutkimusten mukaan oletettua yleisempää, vaikka se on aiheena usein vaiettu. Toimimattomassa parisuhteessa koettu yksinäisyys voi tuntua hyvin ahdistavalta, sillä se on ristiriidassa parisuhteeseen liittyvien odotusten kanssa (Kontula & Saari, 2016).

"Kyllä, koen olevani yksinäinen kun arki ja perus elämä vie kaiken ajan. Parisuhteessa kohtamattomuus vahvistaa yksinäisyyden kokemusta. Ihmisiä on ympärillä mutta kukaan ei kuule juuri minua ja minun huoliani. Puheen aiheet läheisten kanssa pyörii muiden huolien tai lasten asioissa ja tuntuu että itse jää usein kohtamatta. Mahdollisuuksia omien ystävien näkemiseen ei juurikaan ole eikä ehkä enää voimavarojakaan." (nainen, 37 vuotta)

3.3 Suhtautuminen alkoholin käyttöön ja alkoholinkäyttö osana arkea

Suurin osa vastaajista ilmoitti käyttävänsä alkoholia pääasias-
sa sosiaalisissa tilanteissa tai rentoutukseen esimerkiksi työviikosta. Monilla lapsuuden kokemukset tai lähipiirin alkoholinkäyttö vaikuttaa siihen, millainen oma suhtautumien alkoholiin on. Vanhempien alkoholinkäyttö on vaurioittanut monen suomalaisen lapsen elämän alkuvaiheita ja on yksi yleisimmistä lastensuojeluilmoitusten ja toimenpiteiden taustalla olevista asioista. Kuten monet muut sukupolvittaisesti siirtyvät ongelmat, on alkoholinkäytönkin todettu siirtyvän sukupolvelta toiselle, joko perittyinä tai opittuna ominaisuutena. Moni kuitenkin osaa suhtautua oman lapsuutensa kokemuksiin myös kokemuksina, joita ei halua välittää enää omille lapsilleen ja siksi tehnyt tietoisien päätöksen oman toimintansa muutoksesta.

"Suhdetta alkoholiin olen pohtinut eri iässä eri tavoin. Nuorempana pohdin kasvatuksen ja autonomian välistä suhdetta. Äitini on absolutisti ja isälläni on riippuvuusongelma alkoholiin. Oman tien löytäminen on vaatinut pohdintaa. Koen suhteeni alkoholiin olevan luonteva ja terveys-suositusten mukainen." (nainen, 47 vuotta)

"Suvussani löytyy alkoholisia, ja huomaan esimerkiksi omalta isältäni välillä liiallista käyttöä, jonka takia alkoholilla on hiukan negatiivinen kuva. Toisaalta en myöskään kiellä itseltäni juomista ja tykkään kyllä sosiaalisissa tapahtumissa nauttia alkoholista. Välillä tuntuu, että voisin juoda vähän vähemmän, mutta ystäväni kanssa juodessa on tietynlaista painostusta siihen, että ollaan humalassa." (nainen, 25 vuotta)

3.4 Alkoholista helpotusta yksinäisyyteen

Vastauksissa korostuu se, ettei alkoholin ja yksinäisyyden välillä ole suoraa yhteyttä toisiinsa, sillä ilmiöt ovat monisyisiä. Suurimmalla osalla vastaajista yksinäisyyden kokeminen ei liittynyt alkoholin käyttöön ja alkoholin ongelmallisuus yksinäisyyden helpottajana tiedostettiin.

"En yleensä käytä alkoholia jos tunnen olevani yksinäinen. Alkoholi yleensä pahentaa huonoja tunteita, joten siksi en käytä alkoholia kun olen allapäin." (nainen, 24 vuotta)

"Jos olet ollut koko elämäsi yksin, aina asunut yksin ja käytät kuitenkin alkoholia, niin on aika varmaa, että joskus on päiviä, jolloin olet ottanut alkoholia myös silloin kun olet tuntenut itsesi yksinäiseksi. Yksinäisyys itsessään on jo minulle nykyään häpeä ja trauma, jota poden päivittäin. En käytä alkoholia yksinäisyyteen tai parantamaan sitä, koska sitä se ei todellakaan paranna, mutta kyllä lasillinen tai kaksi on joskus auttanut rentoutumaan ja helpottamaan ylikuormittuneen surullista fiilistä." (nainen, 36 vuotta)

"Alkoholin rentouttava vaikutus toki vähentää yksinäisten iltojen tuskaa, mutta en koe suoraa yhteyttä yksinäisyyteen. Luultavasti joisin saman verran vaikka vain olisin yksinäni, vaikka en kärsisi yksinäisyydestä." (mies, 45 vuotta)

Heillä, joilla alkoholin käyttö ja yksinäisyys liittyivät tai olivat liittyneet toisiinsa, alkoholista oli etsitty helpotusta yksinäisyyteen liittyvään ahdistukseen ja tyhjään oloon.

"Masentuneena aloin eka kerran juoda yksin. Se oli kuin ystävä, ja työttömänä jotain mitä tehdä, katkaista päivien loputon ankeus ja hukkaan valuva elämä -fiilis. Tunne itsestä muuttuu alkon vaikutuksen alaisena, se lohdutti. Köyhyys vie ystävät kun tippuu samasta elintasosta. Sekin vaikutti. Nyt voin paremmin." (nainen, 44 vuotta)

"Viime aikoina ne ovat liittyneet: olen ollut todella paljon yksin ollessa on usein tylsää ja alkoholia nauttiessa vähemmän tylsää." (mies, 47 vuotta)

"Viimeisen vuoden aikana olen kahdesti ajautunut tilanteeseen, jossa olen juonut liikaa vähemmän tutussa seurassa, ja ahdistuneena ja turhautuneena yksinäisyydestäni olen päätenyt purkamaan tunteitani tappelamalla.

Etenkin kaippuu parisuhteeseen ja syvempään yhteyteen toisen ihmisen kanssa on aiheuttanut tätä ahdistusta ja turhautumista, joka on purkautunut

liikaa alkoholia nautittuani väkivaltaisesti sivullisiin henkilöihin." (mies, 23 vuotta)

"On ollut useita tilanteita viimeisen kymmenen vuoden aikana, jolloin olen juonut myös yksin ja myös yksinäisyyden tunteita helpottaakseni. Auttaa hetkellisesti mutta siitä tulee tietenkin pidemmän päälle vain huonompi olo ja vaikuttaa muuhun hyvinvointiin. Nyt tavoitteena täystipattomuus ainakin jonkin aikaa." (nainen, 47 vuotta)

Etenkin nuoruudessa kaveriporukoihin kuuluminen ja juhliin osallistuminen on tärkeä osa sosiaalista elämää. Pelko ulkopuolisuudesta ja halu kuulua joukkoon lisäsivät alkoholin käyttöä. Alkoholista etsittiin myös rohkaisua ihmisten kohtaamiseen.

"Nuorempana 15-25v alkoholi kuului sosiaalisiin tilanteisiin, ja tulkitsin, että ollakseen mukana porukassa on myös oltava mukana juomisessa. Minulla oli vain harvoja ystäviä, jotka joivat vähemmän. Tunsin itse paljon painetta juomiseen ylläpitääkseni sosiaalisia suhteitani. Sopeuduin vahvasti ympäristööni enkä ollut oma itseni, joten tunsin yksinäisyyttä vaikka olin paljon ihmisten seassa." (nainen, 39 vuotta)

"Joskus 20-vuotiaana baariin oli helpompi mennä humalassa jos joutui yksin menemään. Tuolloin asuin uudella paikkakunnalla ja olinkin yksinäinen sen jakson." (nainen, 50 vuotta)

"Kaveripiirin näkeminen liittyy vahvasti alkoholin ympärille. Kun en halua "lähteä lasilliselle" jään yksin" (mies, 40 vuotta)

"Opiskeluaikana alkoholi näytteli suurta roolia elämässä. Sillin sillä myös ehkä täydensi jonkinlaista yksinäisyyttä. Opinnot eivät olleet oma juttu ja opinnoissa tuntui, että samanhenkisiä ihmisiä löytynyt. Niitä löytyi onneksi toisen koulutusohjelman porukasta, jossa bilettäminen oli tavallista. Sieltä ei kuitenkaan löytynyt hyviä ystäviä, joten vähän tunteettomammassa seurassa alkoholin avulla oli helpompi olla mukana ja päästä porukkaan. Alkoholin avulla löysi myös uusia ystäviä mistä tahansa porukasta. Koska kotona ei halunnut olla yksin, tuli juomaan lähdettyä useamman kerran viikossa. Alkoholista ei tullut hyvä olo jälkikäteen vaan masentunut ja huono oli itsestään ja tekemisistään, vaikka mitään pahaa ei olisi illan aikana tapahtunutkaan vaan olisi ollut hauskaa. Onneksi pääsin tästä elämänvaiheesta irti." (nainen, 28 vuotta)

3.5 Keinoja yksinäisyyden ja liiallisen alkoholinkäytön vähentämiseen

Avoimessa verkkokyselyssä pyydettiin vastaajia kertomaan millaisin keinoin he ovat pyrkineet vähentämään yksinäisyyttä ja/tai alkoholinkäyttöään. Vastauksista nousi esiin kolme keskeistä teemaa: toiminnalliset keinot, mentaaliset keinot ja toisaalta myös keinottomuus. Toiminnallisina keinoina mainittiin muun muassa uuden harrastuksen aloittaminen, liikunta ja ihmisten ilmoille lähteminen.

"Yksinäinen en ole ollut, mutta alkoholinkäyttöä olen vähentänyt viimeisen vuoden aikana liikunnalla. Kävelen paljon. Ei tule niin helposti enää otettua sitä yhtäkään lasillista viiniä, kun on päässyt hyvään kuntoon ja pelkää sen yhdenkin lasillisen vaikuttavan esim. nukkumiseen negatiivisesti." (nainen, 56 vuotta)

"Kyllä olen, ja se on myös onnistunut, sillä en koe olevani riippuvainen alkoholista. Käsitöiden tekeminen ja muu fyysinen aktiviteetti vähentää tarvetta täyttää tyhjyyttä alkoholilla." (nainen, 42 vuotta)



"Yksinäisyyttä olen vähentänyt mm. liittymällä Facebookin sinkkuryhmiin ja osallistumalla ryhmien tapaamisiin. Tapaamisissa olen tutustunut ihaniin ihmisiin ja olen kokenut sen erittäin hyvänä tapana yksinäisyyden torjunnassa." (mies, 48 vuotta)

Keinottomuus etenkin yksinäisyyden vähentämisessä tuli esiin useissa vastauksissa. Alkoholinkäytön nähtiin olevan helpommin vähennettävissä ja keinoja siihen osattiin nimetä. Yksinäisyyden vähentäminen sen sijaan nähtiin vaikeana, sillä onnistuminen ei ole vain omasta päättämisestä kiinni. Myös epäonnistumiset uusien sosiaalisten kontaktien luomisessa koettiin raskaina takaiskuina.

"Kyllä. Alkoholiin helpompi vaikuttaa, mutta yksinäisyyteen ei" (mies, 21 vuotta)

"Alkoholin käytön vähentämiselle en näe perusteita, mutta yksinäisyyttä olen yrittänyt vähentää soittelemalla läheisille ja yrittämällä saada uusia kamuja. Uusien kamujen saaminen on mielestäni melko vaikeaa ja työlästä." (nainen, 29 vuotta)

"Yksinäisyyden vähentämiseen en ole keksinyt keinoja. Olen pitänyt sitä sosiaalisen statukseni (perheetön) seurauksena. Kaverit ovat kadonneet omien perheidensä pariin. Tässä iässä on vaikea saada uusia ystäviä ja koronan takia ei ole käytännössä mahdollisuksiakaan. Alkoholinkäyttöä olen ajoittain pyrkinyt vähentämään lähinnä painonhallintasyistä, esimerkiksi vaihtamalla alkoholittomiin vaihtoehtoihin, liikkumalla ja syömällä laadukkaammin - jälkimmäiset tuottavat myös hyvää oloa." (mies, 45 vuotta)

"En ole kokenut tarvetta vähentää alkoholinkäyttöäni. Yksinäisyyttä haluaisin vähentää mutta en tiedä miten." (mies, 31 vuotta)

OSA 4: Johtopäätökset

Tämän selvityksen tarkoituksena oli lisätä tietoa suomalaisen yksinäisyydestä, alkoholinkäytöstä sekä yksinäisyyden ja alkoholinkäytön välisistä yhteyksistä. Tulokset pohjautuvat vuonna 2016 kerättyyn Juomatapatutkimuksen aineistoon sekä Alkon, MIELI ry:n ja HelsinkiMission kanssa yhteistyössä syksyllä 2021 toteutettuun avoimeen verkkokyselyyn.

Noin 5 % vastanneista ilmoitti olevansa yksinäinen jatkuvasti tai melko usein. Tulos vastaa aikaisempia kansallisia tuloksia kroonisen yksinäisyyden yleisyydestä aikuisväestössä, joiden mukaan 5–9 % suomalaisista on yksinäisiä (Elinolotilasto 2017; Murto ym. 2017). Suuri osa (noin 80 %) alkoholia käyttävistä aikuisista ilmoitti käyttävänsä alkoholia vähintään kerran kuukaudessa ja lähes puolet (45 %) vastaajista ilmoitti käyttävänsä alkoholia vähintään viikoittain. Lisäksi 14 % kaikista vastaajista oli raittiita, mutta he eivät vastanneet alkoholin käyttöä, humalajuomista ja juomisen motiiveja kartoittaviin kysymyksiin ja eivät siten ole mukana tämän selvityksen tuloksissa.

Yksinäisyys ei ollut yhteydessä siihen, kuinka usein vastaaja käytti alkoholia tai kuinka usein alkoholia käytettiin niin, että ”se hiukan tuntuu päässä”. Sen sijaan rankka humalajuominen oli huomattavasti yleisempää yksinäisillä verrattuna niihin, jotka eivät olleet yksinäisiä. Yksinäisyyden ja haitallisen alkoholinkäytön välinen yhteys on havaittu myös aikaisem-

missä tutkimuksissa (Åkerlind, Hörnquist, 1992). Hiljattain julkaistu tutkimus yksinäisyyden ja alkoholinkäytön välisestä yhteydestä korona-aikana osoitti, että poikkeusoloissa koettu pitkäkestoinen yksinäisyys oli yhteydessä suurempaan alkoholin päiväkulutukseen (Bragard ym. 2021).

Selvityksessä tarkasteltiin myös yksinäisyyden ja juomisen motiivien välistä yhteyttä. Juomisen motiivit oli jaoteltu teorian mukaan kolmeen pääluokkaan: myönteiset vaikutukset sosiaalisiin tilanteisiin, negatiivisten tunteiden hallinta ja positiivisten tunteiden vahvistaminen. Yksinäisyys oli yhteydessä etenkin negatiivisten tunteiden hallintaan. Yksinäiset joivat useammin rentoutuakseen työstressistä ja hakivat yleisemmin alkoholista helpotusta masentuneeseen hermostuneeseen oloon. Esimerkiksi huolien unohtaminen juomisen motiivina oli kymmenen kertaa yleisempää yksinäisillä verrattuna heihin, jotka olivat yksinäisiä vain harvoin tai eivät koskaan (21 % vs. 2 %). Tulos on huolestuttava, sillä alkoholiongelmien tiedetään olevan yleisimpiä heillä, joilla juomisen motiivina on negatiivisten tunteiden hallitseminen (Härkönen & Katainen, 2018; Read ym. 2003; Skinner & Veilleux, 2016).

Avoimen verkkokyselyn tulokset vahvistivat määrällisten analyysien pohjalta muodostunutta kuvaa yksinäisyydestä ja alkoholinkäytöstä. Avoimet vastaukset kuvasivat niitä yksilöllisiä elämäntilanteita, joissa yksinäisyys ja alkoholinkäyttö esiintyivät joko erillisinä ilmiöinä tai toisiinsa kietoutuneena vyyhtinä. Usein yksinäisyyden ja/tai alkoholinkäytön taustalla oli kuormittava elämäntilanne, joka lisäsi ulkopuolisuuden ja kohtaamattomuuden tunnetta. Alkoholinkäytön ja yksinäisyyden välillä ei ollut suoraa yhteyttä, vaan molemmat ilmiöt olivat monisyisiä. Yhdessä esiintyessään yksinäisyys ja alkoholinkäyttö kuitenkin vahvistivat haitallista kierrettä. Myös alkoholin ongelmallisuus yksinäisyyden helpottajana tiedostettiin, vaikka yksinäisyyden tuomaan ahdistukseen haettiin toisinaan helpotusta alkoholista.

Selvityksessä käytetty Juomatapatutkimuksen data on kerätty vuonna 2016, joten määrälliset tulokset yksinäisyyden, alkoholinkäytön ja humalajuomisen yleisyydestä kuvaavat tilannetta ennen pandemia-aikaa. Korona-aikaan kohdistuneet tutkimukset antavat viitteitä siitä, että ainakin yksinäisyys on lisääntynyt viime vuosina, kun ihmisten elinpiiriä on rajattu. Avoin verkkokysely toteutettiin syksyllä 2021, joten laadulliset tulokset antavat hyvän kuvan ihmisten kokemasta yksinäisyydestä ja alkoholinkäytöstä tässä hetkessä. Avoimeen verkkokyselyyn pohjautuvien tulosten pohjalta ei kuitenkaan voida tehdä johtopäätöksiä ongelmien yleisyydestä, sillä vastaaminen on perustunut valikoituneeseen otokseen.



Yksinäisyyttä ja haitallista alkoholinkäyttöä voidaan vähentää

Runsaaseen alkoholin käyttöön ja yksinäisyyteen voi liittyä keinottomuuden tunnetta ja häpeää sekä leimallinen stigma. Osa yksinäisistä käyttää alkoholia muita herkemmin negatiivisten tunteiden säätelyyn, mikä voi johtaa haitalliseen kierteeseen, jossa yksinäisyys itsessään lisää negatiivisten tunteiden kokemista ja niiden huomioimista sosiaalisissa tilanteissa (Cacioppo & Patrick, 2008). Yksinäisyys aiheuttaa mielenterveyden kuormittumista ja mielenterveysoireet kuten masennus tai ahdistus vaikeuttavat sosiaalisten suhteiden solmimista. Alkoholi voi hetkellisesti helpottaa kurjaa oloa, mutta ei kuitenkaan itsessään mahdollista toivottujen, syvien ja luottamuksellisten ihmissuhteiden syntymistä.

Alkoholin käytön vähentämisestä ja lopettamisesta meillä on kulttuurisesti monenlaisia tarinoita. Ne välittyivät myös uuden alkoholinkäyttöä ja yksinäisyyden kokemista selvittävän verkkokyselyn avoimista vastauksista. Yksinäisyydestä ja siihen omakohtaisesti vaikuttamisesta puhutaan vielä vähän, eikä erilaisia keinoja yksinäisyyden kanssa elämiseen ja sen selättämiseen tunnisteta yhtä hyvin kuin esimerkiksi alkoholinkäytön vähentämiseen.

Yksinäisyys voi olla sosiaalisten verkostojen ja/tai läheisen ihmissuhteen puutetta. Usein ratkaisuksi yksinäisyyteen tarjotaan toinen ihminen tai toiminta. Kuitenkaan toinen ihminen, edes puoliso, ei välttämättä ratkaise emotionaalista yksinäisyyttä, ellei vuorovaikutussuhde ole läheinen ja välittävä. Avoimista vastauksista heijastuikin keinottomuus niin sosiaalisen kuin emotionaalisenkin yksinäisyyden äärellä: porukoihin ei pyydetty mukaan tai yhteys puolisoon oli hävinnyt.

Kynnys avun hakemiseen voi syntyä tarpeettoman korkeaksi yksinäisyyden ja alkoholinkäytön keskellä. Yksinäisyyteen liittyy usein luulo, että yksinäisyys on pysyvä olotila tai ominaisuus, johon ei voi vaikuttaa. Myös liialliseen alkoholinkäyttöön voi liittyä samankaltainen tulkinta (Hirschovits-Gerz, 2014). Kärjistäen sanottuna, ongelma ratkeaisi, jos vain itse tutustuisi muihin tai laittaisi korkin kiinni. Erityisesti yksinäisyyden ja runsaan alkoholinkäytön kietoutuessa toisiinsa jokainen yksilöllinen elämäntilanne on paljon monimutkaisempi yhtälö. Sekä yksinäisyys että alkoholin käyttö voivat kuormittaa mielenterveyttä ja heikentää niitä psyykkisiä voimavaroja, joita tarvitaan muutoksen tekemiseen.

Ongelmalliseen alkoholinkäyttöön sekä yksinäisyyteen voi kuitenkin vaikuttaa. Jos haitallinen alkoholinkäyttö on pitkittynyt, on hyödyllistä ja tarpeen saada tilanteeseen ammatillista apua.

- Tietoa alkoholinkäytön vähentämisestä ja lopettamisesta sekä esimerkiksi maksuttomia



ryhmiä alkoholinkäytön vähentäjille ja lopettajille:

<https://pahdelinkki.fi/fi>

- Konkreettisia työkaluja ja testejä sekä vinkkejä alkoholinkäyttötapojen arvioimiseen ja käytön vähentämiseen: <https://www.alko.fi/vastuullisesti/alkoholi-ja-terveys/alkoholinkayton-vahentaminen-ja-lopettaminen>

Yksinäisyyteen on vähemmän tarjolla tietoa ja apua, joten olemme koonneet alle hyödyllisiä linkkejä, artikkeleita sekä avun tarjoajia.

- Tietoa yksinäisyyteen liittyvistä ajatusmalleista ja siitä, miten jokainen voi tarkastella omia tapojaan ajatella ja toimia: ["Olen yksinäisempi kuin muut" – testaa, onko sinulla yksinäisyyteen liittyviä haitallisia ajatusmalleja – Oppiminen – yle.fi](#)
- Vinkkejä yksinäisyyden vähentämiseen ja ehkäisemiseen: [Kuinka ehkäistä yksinäisyyttä? – Tunne ja Mieli](#)
- Kolme myyttiä yksinäisyydestä: [Älä usko näihin kolmeen myyttiin yksinäisyydestä – Punainen Risti](#)
- Tietoa yksinäisyydestä ja vinkkejä yksinäisyyden vähentämiseksi: [Yksinäisyys puhuttaa yhä enemmän – mitä jokainen meistä voisi tehdä? \(anna.fi\)](#)
- Vinkkejä siihen, miten voit auttaa, jos huomaat toisen olevan yksinäinen: [Huomasitko yksinäisyydestä kärsivän nuoren? Seitsemän tapaa auttaa yksinäistä korona-aikaan ja sen jälkeen | Yle Uutiset | yle.fi](#)
- Tietoa yksinäisyydestä ja vinkkejä yksinäisen henkilön kohtaamiseen: ["Kukaan ei puhu niin rumasti yksinäiselle ihmiselle kuin hän itse" – Viisi vinkkiä, miten tunnistamme yksinäisyyden | Yle Uutiset | yle.fi](#)
- Verkossa on saatavilla esimerkiksi vertaistukea ja keskusteluapua: <https://www.mielenterveysseurat.fi/salo/tukea-verkossa/>

Haluamme kiittää kaikkia vastaajia rehellisistä ja avoimista vastauksista, jotka avaavat oivaltavasti suomalaista elämän arkea.

Lähteet

- Abbey, A., Smith, M.J., & Scott, R.O. (1993). The relationship between reasons for drinking alcohol and alcohol consumption: an interactional approach. *Addictive Behaviors*, 18(6), 659–670.
- Baumeister, R.F. & Leary, M.R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachment as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529.
- Bragard, E., Giorgi, S., Juneau, P. & Curtis, B.L. (2021). Loneliness and daily alcohol consumption during the COVID-19 pandemic. *Alcohol and Alcoholism*, agab056.
- Buckner, J.D., & Turner, R.J. (2009). Social anxiety disorder as a risk factor for alcohol use disorders: A prospective examination of parental and peer influences. *Drug and Alcohol Dependence*, 100(1-2), 128–137.
- Cacioppo, J.T., Cacioppo, S., & Boomsma, D.I. (2014). Evolutionary mechanisms for loneliness. *Cognition & Emotion*, 28(1), 3–21.
- Cacioppo, S., Frum, C., Asp, E., Weiss, R.M., Lewis, J.W. & Cacioppo, J.T. (2013). A quantitative meta-analysis of functional imaging studies of social rejection. *Scientific Reports*, 20271–3.
- Cacioppo, J.T., Hawkley, L.C., Crawford, L.E., Ernst, J.M., Burleson, M.H., Kowalewski, R.B., Malarkey, W.B., Van Cauter, E. & Berntson, G.G. (2002). Loneliness and health: Potential mechanisms. *Psychosomatic Medicine*, 64(3), 407–417.
- Cacioppo, J.T. & Patrick, W. (2008). Loneliness: Human nature and the need for social connection. W.W. Norton.
- Canham, S.L., Mauro, P.M., Kaufmann, C.N., & Sixsmith, A. (2016). Association of alcohol use and loneliness frequency among middle-aged and older adult drinkers. *Journal of Aging and Health*, 28(2), 267–284.
- Cooper, L. (1994). Motivations for alcohol use among adolescents: development and validation of a four-factor model. *Psychological Assessment*, 6(2), 117–128.
- Cooper, M.L., Russell, M., Skinner, J.B., & Windle, M. (1992). Development and validation of a three-dimensional measure of drinking motives. *Psychological Assessment*, 4(2), 123–132.
- Cox W.M. & Klinger E. (1988). A motivational model of alcohol use. *Journal of Abnormal Psychology*, 97(2), 168–180.
- Deci, E.L. & Ryan, R.M. (2000). The “What” and “Why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behaviour. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Ederly, R. (2016). Childhood bullying, loneliness and resiliency – A critical review of the literacy. *Journal of Behavioral and Brain Science*, 6, 81–84.
- Eisenberg, N.I., Lieberman, M.D. & Williams, K.D. (2003). Does rejection hurt? An fMRI study of social exclusion. *Science*, 302, 290–292.
- Elinolotilasto 2017. Yksinäisyys vaivaa eniten iäkkäitä ja yhden aikuisen talouksissa asuvia. Tilastokeskus. Julkaistu 24.5.2019. Verkköjulkaisu: https://www.stat.fi/til/eot/2017/eot_2017_2019-05-24_tie_001.fi.html
- Galanaki, E. (2004). Are children able to distinguish among the concepts of aloneness, loneliness, and solitude? *International Journal of Behavioral Development*, 28, 435–443.
- Grant, B.F., Hasin, D.S., Stinson, F.S., Dawson, D.A., Chou, P.S., Ruan, W., & Huang, B. (2005). Co-occurrence of 12-month mood and anxiety disorders and personality disorders in the US: Results from the national epidemiologic survey on alcohol and related conditions. *Journal of psychiatric research*, 39(1), 1–9.
- Hawkley L. C., Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of Behavioral Medicine*, 40, 218–227.
- Hirschovits-Gerz, T. (2014). *Suomalaisten riippuvuuksia koskevat mielikuvat*. Tampere University press. Väitöskirjatutkimus.
- Holt-Lunstad, J., Smith, T. B., Baker, M., Harris, T., & Stephenson, D. (2015). Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on Psychological Science*, 10(2), 227–237.
- Hunt, M.G., Marx, R., Lipson, C. & Young, J. (2018). No more FOMO: Limiting social media decreases loneliness and depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 37(10), 751–759.
- Härkönen, J. & Katainen, A.H. (2018). Mitä syitä suomalaiset esittävät alkoholinkäytölleen? Teoksessa P. Mäkelä, J. Härkönen, T. Lintonen, C. Tigerstedt & K. Warpenius (toim.) *Näin Suomi juo: Suomalaisten muuttuvat alkoholinkäyttötavat*. Helsinki: THL, 205–213.
- Junttila, N. (2010). Social competence and loneliness during the school years. *Turun yliopiston julkaisuja, sarja B osa 325*. Väitöskirjatutkimus.
- Junttila, N., Jyrkkä, J. & Tolmunen, T. (2016). Lääkkeitä yksinäisyyteen. *Sic!*, 2, 22–25. Lääkealan turvallisuus- ja kehittämiskeskus Fimea.
- Junttila, N., Kainulainen, S. & Saari, J. (2015). Mapping the lonely landscape - assessing loneliness and its consequences. *The Open Psychology Journal*, 8(1), 89–96.
- Junttila, N., Topalli, P. Z., Kainulainen, S., & Saari, J. (2016). The portrayal of lonely Finnish people. Teoksessa A. Rokach (toim.) *The Correlates of Loneliness*. Bentham e-books, 156–183.
- Junttila, N. Vauras, M. & Laakkonen, E. (2007). The role of parenting self-efficacy in children's social and academic behavior. *European Journal of Psychology of Education*, 22, 41–61.
- Jylhä M. (2004). Old age and loneliness: cross-sectional and longitudinal analyses in the Tampere Longitudinal Study on Aging. *Canadian Journal on Aging*, 23(2), 157–168.
- Karlsson, T. (2018). Mitä tilastot kertovat suomalaisten alkoholinkäytöstä ja sen haitoista? Teoksessa P. Mäkelä, J. Härkönen, T. Lintonen, C. Tigerstedt & K. Warpenius (toim.) *Näin Suomi juo: Suomalaisten muuttuvat alkoholinkäyttötavat*. Helsinki: THL, 15–25.
- Kraav, S.-L., Awoyemi, O., Junttila, N., Vornanen, R., Kauhanen, J., Toikko, T., Lehto, S.M., Hantunen, S. & Tolmunen, T. (2020). The effects of loneliness and social isolation on all-cause, injury, cancer, and CVD mortality in a cohort of middle-aged Finnish men. A prospective study. *Aging & Mental Health*, ahead-of-print, 1–10.

- Kraav, S.-L., Lehto, S.M., Junntila, N., Ruusunen, A., Kauhanen, J., Hantunen, S. & Tolmunen, T. (2021). Depression and loneliness may have a direct connection without mediating factors. *Nordic Journal of Psychiatry*, 75(7), 553–557.
- Kontula, O. & Saari, J. (2016). Yksinäisyys parisuhteessa. Teoksessa J. Saari (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus, 164–181.
- Kuntsche, E., & Kuntsche, S. (2009). Development and validation of the Drinking Motive Questionnaire Revised Short Form (DMQ-R SF). *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 38(6), 899–908.
- Laursen, B., & Hartl, A.C. (2013). Understanding loneliness during adolescence: developmental changes that increase the risk of perceived social isolation. *Journal of adolescence*, 36(6), 1261–1268.
- Levola, J. & Aalto, M. (2019). Alkoholiongelmat ja masennus. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*, 135(13), 1254–1270.
- Lintonen, T. & Mäkelä, P. (2018). Kuinka suuri osa juomisesta on riskikäyttöä? Teoksessa P. Mäkelä, J. Härkönen, T. Lintonen, C. Tigerstedt & K. Warpenius (toim.) *Näin Suomi juo: Suomalaisten muuttuvat alkoholinkäyttötavat*. Helsinki: THL, 39–48.
- Lintonen, T., Nevalainen, J. & Latvala, T. (2018). Miten alkoholin riskikäyttö, muiden päihteiden ja tupakkatuotteiden käyttö sekä rahapelaaminen liittyvät toisiinsa? Teoksessa P. Mäkelä, J. Härkönen, T. Lintonen, C. Tigerstedt & K. Warpenius (toim.) *Näin Suomi juo: Suomalaisten muuttuvat alkoholinkäyttötavat*. Helsinki: THL, 78–88.
- Lintonen, T., Niemelä, S. & Mäkelä, P. (2019). Alkoholinkäytön hälytysrajan ylittäviä käyttäjiä on Suomessa vähintään viisi prosenttia väestöstä. *Lääketieteellinen aikakauskirja Duodecim*, 135(16), 1459–1466.
- Lyyra, N., Junntila, N., Tynjälä, J., & Välimaa, R. (2019). Nuorten yksinäisyys on yhteydessä lisääntyneeseen oireiluun ja lääkkeiden käyttöön. *Lääkärilehti*, 74(32), 1670–1675.
- McBroom, E., Fife, E. & Nelson, C. (2008). 'Risky business': The college transition, loneliness, and alcohol consumption. *Journal of the First-Year Experience and Students in Transition*, 2, 45–64.
- McKey, M. T., Konowalczyk, S., Andretta, J. R. & Cole, J. C. (2017). The direct and indirect effect of loneliness on the development of adolescent alcohol use in the United Kingdom. *Addictive Behaviors Reports*, 6, 65–70.
- Murto, J., Kaikkonen, R., Pentala-Nikulainen, O., Koskela, T., Virtala, E., Härkönen, T., Koskeniemi, T., Jussmäki, T., Vartiainen, E. & Koskinen, S. (2017). Aikuisten terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimus ATH:n perustulokset 2010–2017. Verkkojulkaisu: www.thl.fi/ath
- Mäkelä, P. (2018). Miten käyttötavat ovat muuttuneet? Teoksessa P. Mäkelä, J. Härkönen, T. Lintonen, C. Tigerstedt & K. Warpenius (toim.) *Näin Suomi juo: Suomalaisten muuttuvat alkoholinkäyttötavat*. Helsinki: THL, 26–38.
- Mäkelä, P., Härkönen, J., Lintonen, T. & Tigerstedt, C.: Juomapatutkimus 2016 [sähköinen tietoaaineisto]. Versio 2.0 (2019-02-06). Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [jakaja]. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:fsd:T-FSD3282>
- Mäkelä, P., Raitasalo, K., & Wahlbeck, K. (2015). Mental health and alcohol use: a cross-sectional study of the Finnish general population. *European Journal of Public Health*, 25(2), 225–231.
- OECD (2020). *Health at a Glance: Europe 2020: State of Health in the EU Cycle*, OECD Publishing, Paris.
- Paakkari, L., Tynjälä, J., Lahti, H., Ojala, K., & Lyyra, N. (2021). Problematic social media use and health among adolescents. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(4), article 1885.
- Page, R. M., Dennis, M., Lindsay, G. B., & Merrill, R. M. (2011). Psychosocial distress and substance use among adolescents in four countries: Philippines, China, Chile, and Namibia. *Youth & Society*, 43(3), 900–930.
- Penttilä, R. & Österberg, E. (2017). *Information on the Nordic alcohol market 2017*. Helsinki: Alko & THL.
- Peplau, L. A. & Perlman, D. (1982). *Perspectives on loneliness*. Teoksessa L. A. Peplau, D. Perlman (toim.) *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: Wiley, 1–18.
- Päihdetilastollinen vuosikirja 2020. *Alkoholi ja huumeet*. Helsinki: THL.
- Read, J.P., Wood, M.D., Kahler, C.W., Maddock, J.E., & Palfai, T.P. (2003). Examining the role of drinking motives in college student alcohol use and problems. *Psychology of Addictive Behaviors*, 17(1), 13–23.
- Rokach, A. (2004). Loneliness then and now: Reflections on social and emotional alienation in everyday life. *Current Psychology*, 23, 24–40.
- Russell, D., Cutrona, C.E., Rose, J. & Yurko, K. (1984). Social and emotional loneliness: An examination of Weiss's typology of loneliness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(6), 1313–1321.
- Segrin, C., McNelis, M., & Pavlich, C.A. (2018). Indirect effects of loneliness on substance use through stress. *Health communication*, 33(5), 513–518.
- Skinner, K. D., & Veilleux, J. C. (2016). The interactive effects of drinking motives, age, and self-criticism in predicting hazardous drinking. *Substance Use & Misuse*, 51(10), 1342–1352.
- Skrzynski, C.J., & Creswell, K.G. (2021). A systematic review and meta-analysis on the association between solitary drinking and alcohol problems in adults. *Addiction*, 116(9), 2289–2303.
- Tartaglia, S. & Bergagna, E. (2020). Alcohol consumption as a maladaptive coping strategy to face low life satisfaction. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 27(4), 306–311.
- Yang, C.-C. (2016). Instagram use, loneliness and social comparison orientation: interact and browse on social media, but don't compare. *Cyberpsychology, Behaviour, and Social Networking*, 19(12), 703–708.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: The MIT Press.
- WHO (2013). *Global action plan for the prevention and control of noncommunicable diseases 2013–2020*. Geneva, Switzerland: World Health Organization.
- Wilsnack, R.W., Wilsnack, S.C., Kristjanson, A.F., Vogeltanz-Holm, N.D., & Gmel, G. (2009). Gender and alcohol consumption: patterns from the multinational GENACIS project. *Addiction*, 104(9), 1487–1500.
- Åkerlind, I. & Hörnquist, J. O. (1992). Loneliness and alcohol abuse: a review of evidences of an interplay. *Social Science & Medicine*, 34(4), 405–414.

Liitteet

LIITE 1: Juomatapatutkimus 2016

Selvityksessä käytetyt Juomatapatutkimuksen kysymykset (Mäkelä, Härkönen, Lintonen & Tigerstedt, 2019)

[SUKUP] Sukupuoli

nainen
mies

[IKA16] Kohteen ikä haastatteluvuonna 2016

[I2M] Kuinka usein tunnet itsesi yksinäiseksi?

[Jatkuvasti; Melko usein; Joskus; Hyvin harvoin; En koskaan]

[B27] Alkoholien käyttäjä – Raitis

Käyttäjä
Raitis

[D18] Kuinka usein käytät alkoholia?

[Asteikko: Päivittäin; 4–5 kertaa viikossa; 2–3 kertaa viikossa; Kerran viikossa; 2–3 kertaa kuukaudessa; Noin kerran kuukaudessa; Noin kerran parissa kuukaudessa; 3–4 kertaa vuodessa; Kerran pari vuodessa; Harvemmin kuin kerran vuodessa; Ei koskaan]

[D19] Kuinka usein käytät alkoholia niin, että se hiukan tuntuu päässä?

[Asteikko: Päivittäin; 4–5 kertaa viikossa; 2–3 kertaa viikossa; Kerran viikossa; 2–3 kertaa kuukaudessa; Noin kerran kuukaudessa; Noin kerran parissa kuukaudessa; 3–4 kertaa vuodessa; Kerran pari vuodessa; Harvemmin kuin kerran vuodessa; Ei koskaan]

[D20] Kuinka usein käytät alkoholia niin, että se tuntuu oikein toden teolla?

[Asteikko: Päivittäin; 4–5 kertaa viikossa; 2–3 kertaa viikossa; Kerran viikossa; 2–3 kertaa kuukaudessa; Noin kerran kuukaudessa; Noin kerran parissa kuukaudessa; 3–4 kertaa vuodessa; Kerran pari vuodessa; Harvemmin kuin kerran vuodessa; Ei koskaan]

[DD1M] Miten usein itse juot alkoholijuomia seuraavista syistä: Nauttiaksesi enemmän juhlista?

[Asteikko: Tuskin koskaan tai en koskaan; Toisinaan; Noin puolessa juomiskerroista; Useimmiten; Aina tai lähes aina]

[DD2M] Miten usein itse juot alkoholijuomia seuraavista syistä: Koska se auttaa, kun tunnet itsesi masentuneeksi tai hermostuneeksi?

[Asteikko: Tuskin koskaan tai en koskaan; Toisinaan; Noin puolessa juomiskerroista; Useimmiten; Aina tai lähes aina]

[DD4M] Miten usein itse juot alkoholijuomia seuraavista syistä: Koska pidät alkoholin aikaansaamasta tunteesta?

[Asteikko: Tuskin koskaan tai en koskaan; Toisinaan; Noin puolessa juomiskerroista; Useimmiten; Aina tai lähes aina]

[DD5M] Miten usein itse juot alkoholijuomia seuraavista syistä: Rentoutuaksesi esimerkiksi työstressistä tai muista arkisista huolista?

[Asteikko: Tuskin koskaan tai en koskaan; Toisinaan; Noin puolessa juomiskerroista; Useimmiten; Aina tai lähes aina]

[DD6M] Miten usein itse juot alkoholijuomia seuraavista syistä: Humaltuaksesi?

[Asteikko: Tuskin koskaan tai en koskaan; Toisinaan; Noin puolessa juomiskerroista; Useimmiten; Aina tai lähes aina]

[DD7M] Miten usein itse juot alkoholijuomia seuraavista syistä: Koska se parantaa tunnelmaa juhlissa ja muissa tilaisuuksissa?

[Asteikko: Tuskin koskaan tai en koskaan; Toisinaan; Noin puolessa juomiskerroista; Useimmiten; Aina tai lähes aina]

[DD9M] Miten usein itse juot alkoholijuomia seuraavista syistä: Unohtaaksesi huolesi?

[Asteikko: Tuskin koskaan tai en koskaan; Toisinaan; Noin puolessa juomiskerroista; Useimmiten; Aina tai lähes aina]

[DD10M] Miten usein itse juot alkoholijuomia seuraavista syistä: Koska se on hauskaa?

[Asteikko: Tuskin koskaan tai en koskaan; Toisinaan; Noin puolessa juomiskerroista; Useimmiten; Aina tai lähes aina]

[DD11M] Miten usein itse juot alkoholijuomia seuraavista syistä: Koska alkoholi kuuluu tiettyihin tilanteisiin?

[Asteikko: Tuskin koskaan tai en koskaan; Toisinaan; Noin puolessa juomiskerroista; Useimmiten; Aina tai lähes aina]

LIITE 2: Avoin verkkokysely

Kysely yksinäisyydestä ja alkoholinkäytöstä

Kutsumme sinut osallistumaan anonyymiin verkkokyselyyn, jonka aiheena on yksinäisyys ja alkoholinkäyttö. Kyselyn tarkoituksena on kartoittaa suomalaisten kokemuksia yksinäisyydestä, alkoholinkäytöstä ja niiden välillä mahdollisesti olevista yhteyksistä sekä lisätä ymmärrystä siitä, millaisissa elämäntilanteissa yksinäisyys ja alkoholinkäyttö linkittyvät toisiinsa.

Kysely koostuu kymmenestä (10) kysymyksestä, joista kuusi (6) on monivalintakysymyksiä ja neljä (4) avoimia kysymyksiä. Anonyymien verkkokyselyn tietoja käsitellään luottamuksellisesti. Emme kysy nimeä tai muita henkilötietoja, joiden avulla vastaaja olisi tunnistettavissa. Kysely noudattaa Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeistusta tutkimuksen eettisyydestä. Tietosuojalomakkeen ja tarkempaa tietoa kyselystä löydät osoitteesta <https://www.alko.fi/vastuullisesti/alkoholihaitat-arjessa/yksinaisyys>

Tutkimuksen toteuttamisesta vastaa Nelli Lyyra (Jyväskylän yliopisto). Ohjausryhmään kuuluvat Niina Junttila (Turun yliopisto), Pia Mäkelä (THL), Kristian Wahlbeck (MIELI ry) ja Maria Lähteenmäki (HelsinkiMissio ry). Tutkimuksen mahdollistaa Alko.

- Sukupuoli**
[Nainen; Mies, Muu; En halua sanoa]
- Ikä**
- Asuinkumppanit: Puoliso**
[Kyllä; Ei]
- Asuinkumppanit: Alaikäisiä lapsia**
[Kyllä; Ei]
- Kotitalouden koko: Kuinka monta henkilöä kuuluu kotitalouteesi?
Laske itsesi mukaan.**
- Tunnetko olevasi yksinäinen? Miten yksinäisyys näkyy arjessasi?**
- Kerro omasta suhteestasi alkoholiin ja alkoholin käyttöön?**
- Käytätkö alkoholia tavallisimmin...**
[yksin; seurassa]
- Onko elämässäsi ollut vaiheita/tilanteita, joissa
yksinäisyys ja alkoholi ovat liittyneet toisiinsa?
Millaisia kokemuksia sinulla on tällaisista tilanteista?**
- Oletko jossakin vaiheessa pyrkinyt vähentämään yksinäisyyttä
ja/tai alkoholinkäyttöäsi? Jos, niin millaisia keinoja olet käyttänyt
ja koitko niistä olevan sinulle hyötyä?**

LIITE 3: Prosenttiosuudet ja X²-testien tulokset

Yksinäisyys ja alkoholinkäyttö suomalaisilla naisilla ja miehillä sekä eri ikäryhmissä

	Kaikki	Naiset	Miehet	18–29 -vuotiaat	30–49 -vuotiaat	50–64 -vuotiaat	65–vuotiaat ja yli
Yksinäisyys	(n=2222) %	(n=1085) %	(n=1137) %	(n=637) %	(n=585) %	(n=534) %	(n=466) %
Usein	5,3	5,6	4,9	6,1	5,0	3,4	6,7
Joskus	20,1	21,8	18,6	24,6	17,8	18,5	18,7
Harvoin/ En koskaan	74,6	72,6	76,5	69,2	77,3	78,1	74,7
		X ² (2)=4,45; p=,108		X ² (6)=19,46; p=,003			
Raittius	(n=2226) %	(n=1087) %	(n=1139) %	(n=640) %	(n=586) %	(n=534) %	(n=466) %
Käyttävä	86,3	83,9	88,7	90,8	86,9	87,1	78,8
Raitis	13,7	16,1	11,3	9,2	13,1	12,9	21,1
		X ² (1)=10,75; p=,001		X ² (3)=33,82; p<,001			
Alkoholin käyttökerrat	(n=1922) %	(n=912) %	(n=1010) %	(n=581) %	(n=509) %	(n=465) %	(n=367) %
Vähintään 4 kertaa viikossa	5,6	2,7	8,2	3,3	4,7	7,3	8,4
1-3 kertaa viikossa	39,1	29,3	47,9	34,9	41,8	43,2	36,5
1-3 kertaa kuukaudessa	33,1	37,5	29,2	41,5	31,8	28,2	33,1
1-6 kertaa vuodessa	21,1	29,3	13,8	20,0	20,8	20,4	21,1
Harvemmin	1,0	1,2	0,9	0,3	0,8	0,9	1,0
		X ² (4)=133,22; p=,001		X ² (12)=54,39; p<,001			
Kevyt humalajuominen	(n=1920) %	(n=912) %	(n=1008) %	(n=581) %	(n=508) %	(n=465) %	(n=366) %
Vähintään 4 kertaa viikossa	1,0	0,4	1,5	0,7	0,2	1,3	2,2
1-3 kertaa viikossa	14,7	8,3	20,4	10,3	18,7	20,0	9,3
1-3 kertaa kuukaudessa	31,1	27,4	34,5	45,6	29,9	23,9	19,1
1-6 kertaa vuodessa	34,9	41,3	29,2	34,3	39,0	35,7	29,5
Harvemmin	18,2	22,5	14,4	9,1	12,2	19,1	39,9
		X ² (4)=98,36; p=,001		X ² (12)=239,50; p<,001			
Rankka humalajuominen	(n=1919) %	(n=912) %	(n=1007) %	(n=581) %	(n=508) %	(n=464) %	(n=366) %
1-3 kertaa viikossa	2,2	0,4	3,9	1,5	3,0	2,6	1,9
1-3 kertaa kuukaudessa	12,0	7,8	15,9	20,0	13,2	8,0	3,0
1-6 kertaa vuodessa	43,4	37,3	48,9	55,9	48,4	37,9	23,2
Harvemmin	42,2	54,5	31,4	22,5	35,4	51,5	71,9
		X ² (3)=126,45; p=,001		X ² (9)=270,39; p<,001			

Yksinäisyyden kokemisen yhteys alkoholinkäyttöön ja humalajuomiseen

	Yksinäisyyden kokeminen		
	Usein (n=94) %	Joskus (n=378) %	Harvoin/ En koskaan (n=1446) %
Alkoholin käyttökerrat			
Vähintään 4 kertaa viikossa	7,4	5,0	5,7
1-3 kertaa viikossa	43,6	36,8	39,4
1-3 kertaa kuukaudessa	35,1	33,1	33,1
1-6 kertaa vuodessa	13,8	23,3	21,0
Harvemmin	0,0	1,9	0,9
	$X^2(8)=8,83; p=,357$		
Kevyt humalajuominen			
Vähintään 4 kertaa viikossa	2,1	1,1	0,9
1-3 kertaa viikossa	18,1	15,9	14,2
1-3 kertaa kuukaudessa	36,2	31,7	30,7
1-6 kertaa vuodessa	23,4	35,7	35,5
Harvemmin	20,0	15,6	18,7
	$X^2(8)=9,19; p=,327$		
Rankka humalajuominen			
1-3 kertaa viikossa	3,2	2,9	2,0
1-3 kertaa kuukaudessa	21,3	15,3	10,6
1-6 kertaa vuodessa	37,2	40,5	44,6
Harvemmin	38,3	41,3	42,8
	$X^2(6)=16,58; p=,011$		

Yksinäisyyden ja alkoholinkäytön syiden väliset yhteydet, prosenttiosuudet (%) vastaajista, jotka arvioivat mainittujen motiivien kuvaavan omaa alkoholinkäyttöään noin puolessa juomiskerroista tai useammin.

	Yksinäisyyden kokeminen			X ² (df)
	Usein (n=94)	Joskus (n=377)	Harvoin /En koskaan (n=1445)	
Myönteinen vaikutus sosiaalisiin tilanteisiin				
Nauttiakseni enemmän juhlista	40,9	38,8	34,8	X ² (8)=10,84; p=,211
Koska se parantaa tunnelmaa juhlissa ja muissa tilaisuuksissa	42,6	36,1	30,3	X ² (8)=13,82; p=,087
Koska alkoholi kuuluu tiettyihin tilanteisiin	33,0	32,2	31,4	X ² (8)=7,86; p=,447
Positiivisten tunteiden tehostaminen				
Koska se on hauskaa	41,4	43,8	35,4	X ² (8)=13,84; p=,086
Koska pidän alkoholin aikaansaamasta tunteesta	39,4	36,6	28,6	X ² (8)=26,41; p=,001
Humaltuakseni	26,6	20,9	12,8	X ² (8)=37,16; p>,001
Negatiivisten tunteiden hallitseminen				
Rentoutuakseni esimerkiksi työstressistä tai muista arkisista huolista	47,9	28,7	25,0	X ² (8)=38,23; p>,001
Koska se auttaa, kun tunnen itseni masentuneeksi tai hermostuneeksi	24,5	6,6	3,0	X ² (8)=194,31; p>,001
Unohtaakseni huoleni	21,3	6,4	2,4	X ² (8)=198,16; p>,001

