

Yksin kotona

Yksinelävien positiivinen mielenterveys ja kokemuksia yhteiskunnallisesta asemasta

KIRSI LUOKKALA & NINA TAMMINEN & PIA SOLIN

Johdanto

Yksinasuminen on kaksinkertaistunut Suomessa 30 vuodessa (Tilastokeskus 2017a), ja se yleistyy edelleen. Vuoden 2016 lopussa Suomessa oli noin 1,1 miljoonaa yksinasuvaa. Kaikista kotitalouksista 43 prosenttia on yhden hengen talouksia (Tilastokeskus 2017b). Huolimatta siitä, että yksinasuminen on yhä yleisempää, se ei ole toistaiseksi herättänyt laajaa keskustelua yhteiskunnassamme. Ilmiö on kuitenkin saamassa yhä enemmän huomiota. Hiljattain on toteutettu yksinasuvien hyvinvointia koskevia tutkimuksia ja raportteja (Kauppinen & al. 2014; Borg 2015). Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksessa on parhaillaan käynnissä hanke, jonka tavoitteena on saada lisätietoa niistä tekijöistä ja mekanismeista, jotka ovat yhteydessä yksinelävien hyvinvointiin (Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2018). Yksin osana elinkaarta -hanke pyrkii tunnistamaan niitä yksinelävien ryhmiä, joiden kohdalla esiintyy merkittäviä hyvinvoinnin puutteita (Elinkeinoelämän tutkimuslaitos 2017). Huomionarvoista on myös, että pääministeri Juha Sipilän hallitusohjelmaan on kirjattu tavoitteeksi selvittää yksinasuvien taloudellinen asema yhteiskunnassa (Valtioneuvoston kanslia 2015). Yksinasuva ja yksinelävä eivät ole aivan selkeärajaisia käsitteitä, eikä kielenkäyttöömme ole vakiintunut yhtä termiä. Tässä analyysissä käytämme termiä yksinasuva.

Yksinasuvien hyvinvointia käsittelevissä tutkimuksissa on havaittu, että yksinasuvat kokevat enemmän puutteita hyvinvoinnissaan kuin muissa kotitaloustyypeissä asuvat (Kauppinen & al. 2014). Yksinasuvat käyttävät enemmän alkoholia ja heidän kuolleisuutensa on korkeampi (Joutsen-

niemi 2007). Yksinasumiseen liittyy myös muita varjopuolia. Yksinasuvat kokevat perhekeskeisessä yhteiskunnassa usein jäävänsä yksin haasteineen, ja he ovat alttiimpia erälle sosiaalisille riskeille, kuten työttömäksi joutumiselle ja sairastumiselle. Yksinasuvia yhdistää mittakaavaetujen puuttuminen esimerkiksi kestokulutushyödykkeissä ja se, että kaikista talouden menoista vastaa yksi henkilö (Kauppinen & al. 2014). Yksinasuvien toimeentulo on niukempi, ja he kokevat useimmiten yksinäisyyttä (Joutsenniemi 2007; Kauppinen & al. 2014; Borg 2015). Myös yksinasuvien mielenterveyden on todettu olevan heikempi kuin niillä, jotka asuvat puolison kanssa (Joutsenniemi 2007). Yksinasuminen voi olla yksi vaihe elämässä tai pysyvä elämäntilanne (Borg & Keskinen 2016).

Jos yksinasuminen on saamassa ansaitsemaansa huomiota, on myös positiivinen mielenterveys vahvistanut asemaansa julkisessa keskustelussa ja toimenpiteissä. Hallituksen huhtikuussa 2018 päättyneessä kehysriihessä päätettiin mielenterveysohjelmasta, jossa haetaan toimenpiteitä positiivisen mielenterveyden vahvistamiselle (Valtioneuvoston kanslia 2018).

Mistä positiivisessa mielenterveydessä on siten kyse? Yleisen käsityksen mukaan mielenterveys on muutakin kuin mielen sairauden puuttumista. Se on myös positiivista mielen hyvinvointia: elämänhallinnan tunnetta, myönteistä käsitystä itsestä ja omista kehittymismahdollisuuksista, toiveikkuutta ja taitoa kohdata vastoinkäymisiä (Barry 2009). Se on voimavara, jolla on merkitystä hyvinvointiin ja elämänlaatuun (Tamminen & al. 2016). Mielenterveyden edistäminen on positiivisen mielenterveyden vahvistamista (Tamminen & al. 2016), jolloin se antaa suojaa sairauksia

vastaan ja edistää toipumista (Appelqvist-Schmidlechner & al. 2016) Positiivisen mielenterveyden on todettu suojaavan myös itsemurha-ajatuksilta, riippumatta siitä, millainen henkilön psyykinen tila on (Keyes & al. 2012).

Positiivisen mielenterveyden mittaamiseen on kehitetty oma mittari, Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (Tennant & al. 2007). Suomessa mittaria käytettiin ensimmäisen kerran Mielen tuki -hankkeessa 2012 (Nordling 2013). Mittari on ollut käytössä myös alueellisessa terveys- ja hyvinvointitutkimuksissa sekä reserviläisten psyykkisen toimintakyvyn tutkimuksissa.

Aineisto ja menetelmät

Vuonna 2015 toteutetun Yksinelävien mielen hyvinvointi -pilottitutkimuksen tarkoituksena oli selvittää yksinasuvien elämänlaatua, positiivista mielenterveyttä, sosiaalista tukea sekä yksinasuvan kokemuksia yhteiskunnallisesta asemasta. Tämän artikkelin analyysi perustuu pilottitutkimuksen aineistoon. Analyysissa tarkastelemme ensin yksinasuvien positiivista mielenterveyttä ja siihen vaikuttavia sosioekonomisia ja emotionaalisia tekijöitä. Tämän jälkeen kuvaamme yksinasuvien kokemuksia yksinelävänä suomalaisessa yhteiskunnassa.

Tutkimusaineisto kerättiin kyselylomakkeella, joka lähetettiin postitse marraskuussa 2015 kaikille Suomen Yksinasuvat ry:n jäsenrekisterissä oleville jäsenille (n = 430). Kyselylomakkeita palautui 232, jolloin vastausprosentiksi muodostui 54. Tutkimukseen osallistuneista valtaosa oli naisia (80 %), ja yli 55-vuotiaita oli 75 prosenttia vastaajista. Naimaton oli tyypillisin siviilisäätynä (49 %). Vastaajista noin puolet (49 %) oli eläkkeellä. Hieman alle puolet (39 %) oli koko- tai osa-aikatyössä. Yli 60 prosenttia osallistujista asui omistusasunnossa. Puolella vastaajista oli keskitason koulutus ja noin 40 prosentilla oli korkea koulutustaso. Yli 35 000 euron vuositulo taso oli neljäsosalla vastaajista, ja hieman yli viidesosan (22 %) tulo taso oli alle 15 000 euroa vuodessa.

Positiivista mielenterveyttä mitattiin positiivisen mielenterveyden lyhyellä mittarilla (SWEM-WBS). Mittarissa on seitsemän väittämää, jotka kuvaavat yksilön ajatuksia ja tunteita kahden edellisen viikon ajalta. Väittämät ovat sanoitettu positiivisesti, ja ne kattavat lähes kaikki mielen hyvinvoinnin ominaisuudet (Tennant & al. 2007). Ly-

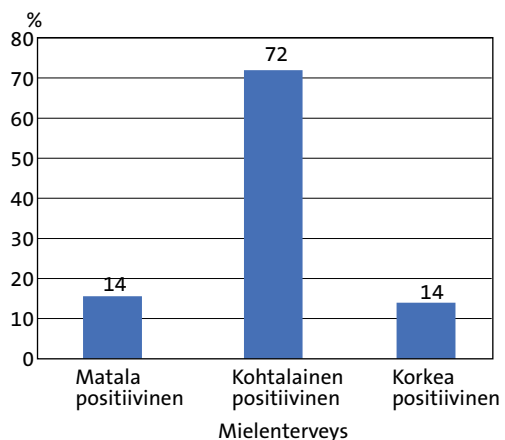
hyen positiivisen mielenterveyden mittarin väittämät ovat seuraavat: ”olen kyennyt tekemään omia päätöksiä asioista”, ”olen tuntenut läheisyyttä toisiin ihmisiin”, ”olen ajatellut selkeästi”, ”olen käsitellyt ongelmia hyvin”, ”olen tuntenut itseni rentoutuneeksi”, ”olen tuntenut itseni hyödylliseksi” sekä ”olen tuntenut itseni toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen”. Vastaukset väittämiin kuvataan 5-portaisella Likert-asteikolla, jonka vastausvaihtoehdot olivat ”en koskaan”, ”harvoin”, ”silloin tällöin” sekä ”usein ja koko ajan”.

Tulokset

Yksinasuvien positiivinen mielenterveys on kohtalainen

Positiivisen mielenterveyden mittarin tuloksia esitetään yleisesti keskiarvoina ja keskihajontoina (Stewart-Brown & Janmohamed 2008). Korkein pistemäärä on 35. Yksinasuvien positiivisen mielenterveyden keskiarvoksi muodostui 22,9 ja keskihajonnaksi 3,9 (vaihteluväli 14,1–35,0). Tulosten analysointia varten positiivinen mielenterveys luokiteltiin kolmeen luokkaan: matala, kohtalainen ja korkea positiivinen mielenterveys. Suurimmalla osalla (72 %) vastaajista oli kohtalainen positiivinen mielenterveys. Matala positiivinen mielenterveys oli 14 prosentilla vastaajista ja yhtä suurella vastaajajoukolla oli korkea positiivinen mielenterveys (kuvio 1).

Taulukossa 1 kuvataan positiivinen mielenterveys kolmessa eri luokassa sosioekonomisten ja emotionaalisten tekijöiden mukaan. Sosioeko-



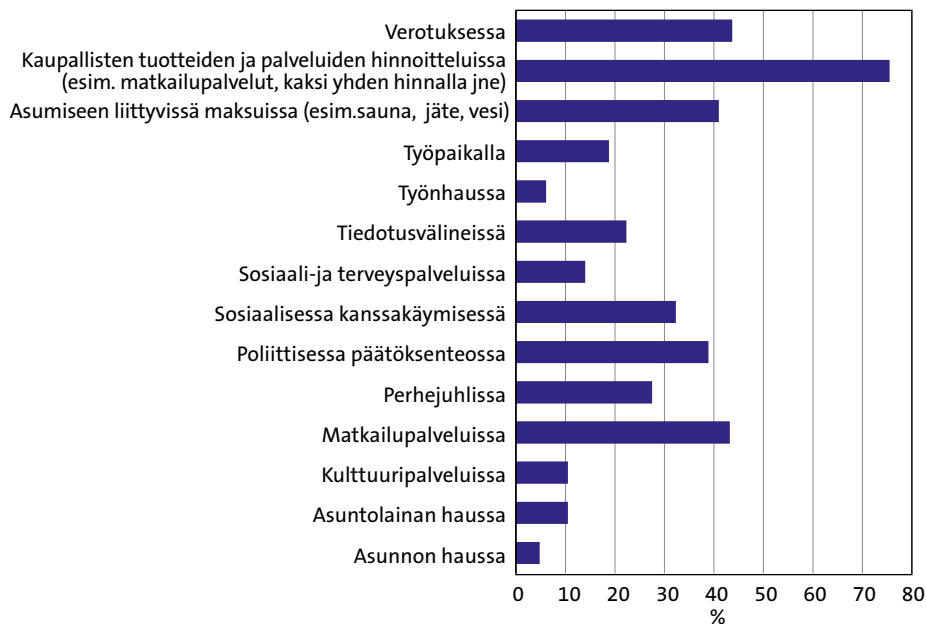
Kuvio 1. Vastaajien jakautuminen kolmeen positiivisen mielenterveyden luokkaan.

nomisista tekijöistä siviilisäätty, tyytyväisyys asunnon kokoon ja tyytyväisyys ikkunasta avautuvaan näkymään olivat yhteydessä positiiviseen mielenterveyteen. Matala positiivinen mielenterveys oli useimmiten naimattomilla yksinasuvilla. Noin 23 prosenttia naimattomista kuului matalan positiivisen mielenterveyden luokkaan. Korkea positiivinen mielenterveys oli yleisintä leskillä; 28 prosenttia leskistä kuului korkean positiivisen mielenterveyden luokkaan. Asunnon kokoon tyytymättömistä kukaan ei kuulunut korkean positiivisen mielenterveyden luokkaan. Positiivinen mielenterveys oli useimmiten kohtalaista tai korkeaa, jos oli tyytyväinen ikkunasta avautuvaan näkymään.

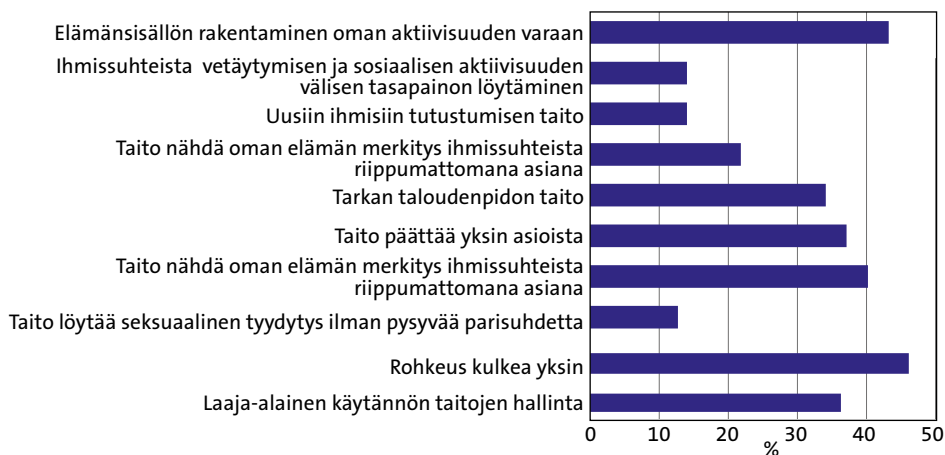
Emotionaalista tekijöistä yksinäisyyden ja alakuloisuuden tunteella sekä arviolla elämänlaadusta oli yhteys positiiviseen mielenterveyteen. Yksinäisyyden tunteen kokeminen jakautui vastaajien kesken molempiin ääripäihin, sillä noin kolmannes (30 %) tunsi yksinäisyyttä hyvin harvoin tai ei koskaan ja hieman alle kolmannes (28 %) koki yksinäisyyttä melko usein tai jatkuvasti. Hyvin harvoin tai ei koskaan yksinäisyyttä tuntevat kuuluivat kohtalaisen tai korkean positiivisen mielenterveyden luokkaan. Melko usein tai jatkuvasti yksinäisyyttä kokevat kuuluivat matalan tai kohtalaisen positiivisen mielenterveyden luokkaan. Alakuloisuutta, joka johtuu yksinelämisestä, tunsi 44

Taulukko 1. Positiivinen mielenterveys kolmessa eri luokassa sosioekonomisten ja emotionaalisten tekijöiden mukaan

Positiiviseen mielenterveyteen yhteydessä olevat sosioekonomiset ja emotionaaliset tekijät	Matala positiivinen mielenterveys (%)	Kohtalainen positiivinen mielenterveys (%)	Korkea positiivinen mielenterveys (%)
Sukupuoli			
Nainen (n=179)	9,5	76	14,5
Mies (n=46)	30,5	56,5	13
Siviilisäätty			
Asumiserossa tai eronnut (n=91)	3	78	19
Naimaton (n=110)	23	68	9
Leski (n=18)	11	61	28
Muu (n=7)	14	86	0
Tyytyväisyys asunnon kokoon			
Tyytyväinen asunnon kokoon (n=187)	12	71	17
Tyytymätön asunnon kokoon (n=38)	22	78	0
Tyytyväisyys ikkunasta avautuvaan näkymään			
Tyytyväinen ikkunasta avautuvaan näkymään (n=184)	11	73	16
Tyytymätön ikkunasta avautuvaan näkymään (n=41)	27	68	5
Yksinäisyyden tunne			
Ei koskaan (n=7)	0	43	57
Hyvin harvoin (n=59)	2	71	27
Joskus (n=94)	8,5	80	11,5
Melko usein (n=52)	31	67	2
Jatkuvasti (n=9)	44,5	55,5	0
Alakuloisuuden tunne, joka johtuu yksinelämisestä			
Tuntee alakuloisuutta (n=98)	18,5	77,5	4
Ei tunne alakuloisuutta (n=123)	9	69	22
Arvio elämänlaadusta			
Erittäin huono (n=3)	100	0	0
Huono (n=15)	46,5	53,5	0
Ei hyvä eikä huono (n=68)	26,5	72	1,5
Hyvä (n=115)	2,5	80	17,5
Erittäin hyvä (n=22)	0	50	50



Kuvio 2. Yksinelävänä syrjityksi kokeminen.



Kuvio 3. Yksinasuvalle tärkeitä taitoja.

prosenttia vastaajista. Suurin osa (78 %) alakuloi-suutta tuntevista kuului kohtalaisen positiivisen mielenterveyden luokkaan. Elämänlaatunsa arvioi hyväksi yli puolet (52 %) vastaajista. Heistä suurin osa (80 %) kuului kohtalaisen positiivisen mielen-terveyden luokkaan.

Yksinasuvat kokevat olevansa muita väestöryhmiä heikommassa asemassa yhteiskunnassa

Vastaajat toivoivat, että virallisissa yhteyksissä yksineläviä kutsuttaisiin yksinasuvaksi (42 % vastaajista) tai yhden aikuisen taloudeksi (32 %).

Suurin osa (86 %) koki, että yksinelävät ovat muita väestöryhmiä heikommassa asemassa yhteiskunnassa. Syrjintää koetaan erityisesti kaupallisten tuotteiden ja palveluiden hinnoittelussa (esim. ”kaksi yhden hinnalla”), verotuksessa, matkailupalveluissa sekä erilaisissa asuntoon liittyvissä maksuissa (sauna, jäte, vesi). Sen sijaan asunnon hankinnassa ja työnhaussa syrjintää ei koeta (kuvio 2). Huolimatta siitä, että yksinelävät kokevat joissakin asioissa syrjintää, ovat he melko tyytyväisiä tämän hetkiseen yksinelämiensä.

Yksinasuvat vastaavat yksin monista arjen asioista. Tärkeimpiä taitoja (kuvio 3) yksinasuville ovat laaja-alainen käytännön taitojen hallinta, rohkeus kulkea yksin, taito nähdä oman elämän merkitys ihmissuhteista riippumattomana asiana ja taito päättää yksin asioista. Tärkeänä taitona pidetään myös, että elämän sisältö rakennetaan oman aktiivisuuden varaan. Vähemmän painoarvoa on taidolla löytää seksuaalinen tyydytys ilman pysyvää parisuhdetta ja taidolla tutustua uusiin ihmisiin.

Johtopäätökset

Tutkimuksen kohderyhmä oli valikoitu joukko, joka poikkesi jonkin verran sosioekonomisilta taustatekijöiltään Suomessa asuvista yksinasuvista esimerkiksi sukupuolen ja työtilanteen mukaan. Lisäksi valtaosa osallistujista oli naisia, vaikka Suomessa yksinasuvat jakautuvat melko tasaisesti molempien sukupuolten kesken (Kauppinen & al. 2014). Työttömyys on yleisempää yksinasuvilla (Kauppinen & al. 2014), mutta tästä tutkimusjoukosta murto-osa (8 %) oli työttömiä. Tutkimus antaa kuitenkin viitteitä siitä, mitkä sosioekonomiset ja emotionaaliset tekijät olivat yhteydessä positiiviseen mielenterveyteen.

Tutkimusjoukon positiivinen mielenterveys oli kohtalainen: tutkimukseen osallistuneilla yksinasuvilla oli siis kohtalaisesti positiivisen mielenterveyden ominaisuuksia. Tulokset ovat samankaltaisia kuin FinTerveys 2017 -tutkimuksessa, jossa noin 9 200 yli 30-vuotiaan osallistujan positiivinen mielenterveys jakautui siten, että 14 prosentilla oli korkea, 69 prosentilla kohtalainen ja 17 prosentilla matala positiivinen mielenterveys (Koponen & al. 2018). Tutkimukseen osallistuneiden positiivisen mielenterveyden keskiarvo (22,9) oli alhaisempi kuin Lapin Mielen tuki -hankkeen vastaajilla (Nordling 2013). Myös reserviläisten positiivisen mielenterveyden keskiarvo oli korkeampi kuin yksinelävillä (Appelqvist-Schmidlechner 2016). Hyvän sosioekonomisen tilanteen on todettu lisäävän positiivista mielenterveyttä (Deacon 2009). Tässä tutkimuksessa esimerkiksi ikunasta avautuvalla näkymällä ja tyytyväisyydellä asunnon kokoon oli yhteys korkeampaan positiiviseen mielenterveyteen. Tutkimuksen kohderyhmän sosioekonominen tilanne näyttäisi olevan on parempi kuin yksinasuvilla yleensä. Tämä nä-

kyy muun muassa siinä, että suurin osa (61 %) asuu omistusasunnossa, kun tyyppillisesti yhden hengen taloudet asuvat koko väestöä yleisimmin vuokra-asunnossa (Kauppinen & al. 2014). Aiemmissä tutkimuksissa on myös havaittu merkittäviä yhteyksiä mielenterveyden ja työtilanteen sekä koulutuksen välillä (Deacon 2009). Tässä tutkimuksessa ei löytynyt yhteyttä näiden tekijöiden ja positiivisen mielenterveyden välillä.

Yksinäisyyden ja alakuloisuuden tunteella sekä arviolla elämänlaadusta oli merkittävä yhteys positiiviseen mielenterveyteen. Tutkimuksessa elämänlaatunsa hyväksi arvioi puolet vastaajista. Siitä huolimatta suurin osa (80 %) kuului kohtalaisen positiivisen mielenterveyden luokkaan. Erittäin hyväksi elämänlaatunsa arvioineista puolet kuului korkean positiivisen mielenterveyden luokkaan. Se millaiseksi kokee elämänlaadun, on todettu olevan merkitystä mielenterveyteen myös aiemmissä tutkimuksissa (Bilotta & al. 2011). Tämän tutkimuksen vastaajista 28 prosenttia koki yksinäisyyttä melko usein tai jatkuvasti, mikä on vähemmän kuin Yksin osana elinkaarta (YSI) -hankkeessa raportoitu yksinäisyyden kokeminen. YSI-aineistossa 45 prosenttia yksinasuvista miehistä ja 34 prosenttia yksinasuvista naisista koki yksinäisyyttä melko usein. Parisuhteessa elävistä miehistä ja naisista 22 prosenttia kokee yksinäisyyttä melko usein (Väestöliitto 2017). Tämän tutkimuksen tulos sekä YSI-hankkeen tulokset vastaavat aiempia tutkimustuloksia, joiden mukaan yksinasuvat kokevat useammin yksinäisyyttä kuin ne, jotka jakavat asunnon jonkun muun kanssa (Kauppinen & al. 2014; Borg 2015). Yksinäisyyden tunteella on todettu jo aiemmin olevan yhteys matalampaan positiiviseen mielenterveyteen (Bilotta & al. 2011) ja tämä tutkimus vahvistaa tätä havaintoa. Aiempien tutkimusten mukaan positiivista mielenterveyttä voidaan vahvistaa muun muassa tyydytystä tuottavilla sosiaalisilla suhteilla (Gangster & Victor 1988). Yksinelävien mielen hyvinvoinnin tutkimuksessa nousi esiin toive, että yhteiskunta ja kansalaisjärjestöt loisivat puitteita ihmissuhteiden luomiseen ja ylläpitoon.

Tämän analyysin teemoja – yksinasumista ja positiivista mielenterveyttä – yhdistää se, että kumpikaan aihe ei ole toistaiseksi saanut ansaitsemaansa painoarvoa yhteiskunnallisessa keskustelussa ja toimenpiteissä. Myönteistä on, että saamme koko ajan lisää tietoa molemmista

teemoista, mikä kasvattaa ymmärrystä niin yksinasumisesta ilmiönä kuin positiivisesta mielen-terveydestä mielenterveyden vahvistajana. Positiivisella mielenterveydellä on todettu olevan yhteyttä esimerkiksi parempaan terveyskäyttä-

tymiseen ja elämänlaatuun. Olisi tärkeää tunnistaa keinoja, joilla kukin yksilö, ei pelkästään yksin asuvat, voisivat vahvistaa positiivisen mielen-terveyden ominaisuuksia.

KIRJALLISUUS

- Appelqvist-Schmidlechner, Kaija & Tuisku, Katinka & Tamminen, Nina & Nordling, Esa & Solin, Pia: Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? *Lääkärilehti* 71 (2016): 24, 1759–1764.
- Appelqvist-Schmidlechner, Kaija: Reserviläisen psyykinen toimintakyky. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos. Tutkimuksesta tiiviisti 8/2016. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2016.
- Barry, Margaret: Addressing the Determinants of Positive Mental Health: Concepts, Evidence and Practice. *International Journal of Mental Health Promotion* 11 (2009): 3, 4–17.
- Bilotta, Claudio & Bowling, Ann & Nicolini, Paola & Casé, Alessandra & Vergani, Carlo: Quality of life in older outpatients living alone in the community in Italy. *Health and Social Care in the Community* 20 (2011): 1, 32–41.
- Borg, Pekka: Yksinasuvien helsinkiläisten kokemus hyvinvointi. Tutkimuksia 3/2015. Helsinki: Helsingin kaupungin tietokeskus, 2015. https://www.hel.fi/hel2/Tietokeskus/julkaisut/pdf/15_06_17_Tutkimuksia_3_Borg.pdf (luettu 3.1.2018)
- Borg, Pekka & Keskinen, Vesa: Yksin, yksilö, yksinelävä. Helsinki: Helsingin kaupungin tietokeskus, 2016. http://www.yksinkaupungissa.fi/yksinelaminen_yleistynyt (luettu 3.1.2018)
- Deacon, Lynn & Carlin, Helen & Spalding, Joy & Giles, Susan & Stansfield, Jude & Hughes, Sara: North West Mental Wellbeing Surveys, 2009. http://www.nwph.net/Publications/NWMWS_Profiles.pdf (luettu 21.4.2018)
- Elinkeinoelämän tutkimuslaitos (Etla): Yksin osana elinkaarta, 2017. <https://www.etla.fi/tutkimushankkeet/yksin-osana-elinkaarta/> (luettu 10.1.2018).
- Ganster, Daniel C & Victor, Bart: The impact of social support on mental and physical health. *British Journal of Medical Psychology* 61 (1988): 1, 17–36.
- Joutsenniemi, Kaisla: Living arrangements and health. Publications of the National Public Health Institute 15/2007. Helsinki: National Public Health Institute, 2007.
- Kauppinen, Timo & Martelin, Tuija & Hannikainen-Ingman, Katri & Virtala, Esa: Yksin asuvien hyvinvointi. Mitä tällä hetkellä tiedetään? Työpapereita 27/2014. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2014.
- Keyes, Corey & Eisenberg, Daniel & Perry, Geraldine & Dube Shanta & Kroenke, Kurt & Dhingra, Satvinder: The relationship of level positive mental health with current mental disorders in predicting suicidal behavior and academic impairment in college students. *Journal of American College Health* 60 (2012): 2, 126–133.
- Koponen, Päivikki & Borodulin, Katja & Lundqvist, Annamari & Sääksjärvi, Katri & Koskinen, Seppo (toim.): Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa: FinTerveys 2017 -tutkimus. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2018. <http://www.julkari.fi/handle/10024/136223> (luettu 24.4.2018).
- Nordling, Esa: Mielenterveyttä koskeva kyselytutkimus (Mielen Tuki -hanke) Lapin alueella. Julkaisematon tutkimusraportti. Helsinki: Terveiden ja hyvinvoinnin laitos, 2013.
- Stewart-Brown, Sarah & Janmohamed Kulsum: Warwick-Edinburg Mental Well-being Scale. User Guide, 2008. <http://www.mentalhealthpromotion.net/resources/user-guide.pdf> (luettu 24.4.2018)
- Tamminen, Nina & Solin, Pia & Barry, Margaret & Kannas, Lasse & Stengård, Eija & Kettunen, Tarja: A systematic concept analysis of mental health promotion. *International Journal Of Mental Health Promotion* 18 (2016): 4, 177–198.
- Terveiden ja hyvinvoinnin laitos: Suomalaisten yksinelävien positiivinen mielenterveys, elämänlaatu ja sosiaalinen tuki (POMELA-hanke). <https://thl.fi/fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/suomalaisten-yksinelavien-positiivinen-mielenterveys-elamanlaatu-ja-sosiaalinen-tuki-pomela-hanke-> (luettu 13.5.2018).
- Tennant, Ruth & Hiller, Louise & Fishwick, Ruth & Platt, Stephen & Joseph, Stephen & Weich, Scott & Parkinson, Jane & Secker, Jenny & Stewart-Brown, Sarah: The Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health and Quality of Life Outcomes*. 63 (2007): 5. doi:10.1186/1477-7525-5-63
- Tilastokeskus: Asuntokunnat koon mukaan ja asuntokuntien keskikoko 1960–2016. Helsinki: Tilastokeskus, 2017a. https://www.stat.fi/til/asas/2016/asas_2016_2017-05-22_tau_001_fi.html (luettu 3.1.2018).
- Tilastokeskus: Miesten yksinasuminen yleistyi edelleen 2016. Helsinki: Tilastokeskus 2017b. https://www.stat.fi/til/asas/2016/asas_2016_2017-05-22_tau_001_fi.html (luettu 3.1.2018).
- Valtioneuvoston kanslia: Ratkaisujen Suomi. Pääministeri Juha Sipilän hallituksen strateginen ohjelma 29.5.2015. Hallituksen julkaisusar-

ja 10/2015, 2015. http://valtioneuvosto.fi/documents/10184/1427398/Ratkaisujen+Suomi_FL_YHDISTETTY_netti.pdf/801f523e-5dfb-45a4-8b4b-5b5491d6cc82 (luettu 3.1.2018).

Valtioneuvoston kanslia: Hallituksen kehitysriihestä toimenpiteitä eriarvoisuuden vähentämiseksi. Tiedote 51/2018, 12.4.2018. Helsinki: Sosiaali- ja terveysministeriö, 2018. [tikkeli/-/asset_publisher/1271139/hallituksen-kehitysriihesta-toimenpiteita-eriarvoisuuden-vahentamiseksi \(luettu 14.4.2018\).](http://valtioneuvosto.fi/ar-</p></div><div data-bbox=)

Väestöliitto: Yksinäisyys kalvaa yksinasuvia. Touko 2017. http://www.vaestoliitto.fi/tieto_ja_tutkimus/vaestontutkimuslaitos/tietovuodot/touko-2017-tietovuoto/ (luettu 21.4.2018).

TIIVISTELMÄ

Kirsi Luukkala & Nina Tamminen & Pia Solin: Yksin kotona. Yksin elävien positiivinen mielenterveys ja kokemuksia yhteiskunnallisesta asemasta

Yksinasuminen on yleistynyt Suomessa viimeisen kolmenkymmenen vuoden aikana ja se yleistyy edelleen. Yksinasuvien hyvinvoinnin tarkastelussa on havaittu, että yksinasuvilla on enemmän puutteita hyvinvoinnissa kuin muissa kotitaloustyypeissä asuvilla. Analyysissa tarkastellaan yksinasuvien positiivista mielenterveyttä ja positiiviseen mielenterveyteen vaikuttavia emotionaalisia ja sosioekonomisia tekijöitä sekä yksinasuvien kokemuksia yksinelävänä yhteiskunnassa. Positiivinen mielenterveys on voimavara, jolla on merkitystä elämänlaatuun ja hyvinvointiin.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos toteutti yhdessä Yksinasuvat ry:n kanssa Yksinelävien mielen hyvinvointi-pilottitutkimuksen. Kyseessä oli kyselytutkimus, jonka tavoitteena oli selvittää yksinasuvien elämänlaatua, positiivista mielenterveyttä, sosiaalista tukea sekä yksinasuvan kokemuksia yhteiskunnallisesta asemasta. Tutkimukseen osallistui 232 Suomen Yksinasuvat ry:n jäsentä. Positiivista mielenterveyttä mitattiin positiivisen mielenterveyden lyhyellä mittarilla (SWEMWBS), jossa on seitsemän väittämää. Väittämät koostuvat hyvän mielenterveyden osa-alueista.

Keskeisenä tuloksena oli, että yksinasuvien positiivinen mielenterveys on kohtalainen: suurin osa vastaajista (72 %) kuului kohtalaisen positiivisen mielentervey-

den luokkaan. Matala positiivinen mielenterveys oli 14 prosentilla vastaajista ja yhtä suurella osalla vastaajista oli korkea positiivinen mielenterveys. Sosioekonomisista tekijöistä siviilisäätö, tyytyväisyys asunnon kokoon ja tyytyväisyys ikkunasta avautuvaan näkymään olivat yhteydessä positiiviseen mielenterveyteen. Emotionaalisista tekijöistä yksinäisyyden ja alakuloisuuden tunneilla sekä arviolla elämänlaadusta oli yhteys positiiviseen mielenterveyteen. Tuloksena voidaan todeta myös, että yksinasuvat kokevat olevansa muita väestöryhmiä heikommassa asemassa yhteiskunnassa. Erityisesti kaupallisten tuotteiden ja palveluiden hinnoittelussa, verotuksessa, matkailupalveluissa sekä erilaisissa asuntoon liittyvissä maksuissa koetaan syrjintää. Syrjinnän kokemuksesta huolimatta ovat vastaajat melko tyytyväisiä tämän hetkiseen yksinelämiseen.

Päätelmänä voidaan todeta, että yksinasuvien positiivinen mielenterveys oli lähes samalla tasolla muun väestön kanssa. Tutkimuksen kohderyhmän sosioekonomisen asema oli hieman parempi kuin yksinasuvilla yleensä. Hyvän sosioekonomisen tilanteen on todettu lisäävän positiivista mielenterveyttä. Aiemmissä tutkimuksissa on todettu, että yksinasuvat kokevat yksinäisyyttä useimmin kuin parisuhteessa olevat. Tämä tutkimus tukee aiempia tutkimuksia. Tämän analyysin huomion keskipisteenä ovat yksinasuminen ja positiivinen mielenterveys. Niitä yhdistää se, että ne eivät ole toistaiseksi saaneet ansaitsemaansa huomioita.