



# Koettu yksinäisyys Suomessa 2016–2022

MARKUS LAANINEN & MIKKO NIEMELÄ

Koronarajoitukset vähensivät ihmisten välistä kanssakäymistä, mikä on nostanut esiin huolen etenkin nuorten ja ikääntyneiden yksinäisyyden lisääntymisestä. Artikkelissa tarkastellaan suomalaisten yksinäisyyden kokemuksen muutosta sekä eroja eri väestöryhmissä ennen koronapandemiaa, pandemian toisen aallon aikana ja pandemian jo taannuttua. Tulosten mukaan yksinäisyyden kokemus lisääntyi kaikissa tarkastelluissa väestöryhmissä vuosien 2016 ja 2022 välillä. Jyrkintä kasvu oli alle 50-vuotiailla.

.....  
*English summary at the end of the article*

## Johdanto

Yksinäisyys on nostettu tupakoinnin ja ylipainon kaltaiseksi vitsaukseksi, joka pitkään jatkuvana nakertaa suomalaisten terveyttä ja hyvinvointia (Saari 2016). Yksinäisyys voidaan määritellä subjektiiviseksi ja epämiellyttäväksi kokemukseksi, jossa ihminen tuntee ahdistusta laadullisesti tai määrällisesti riittämättömistä ihmissuhteistaan (Cacioppo & Patrick 2008; Juntila 2010; Peplau & Perlman 1982). Yksinäisyys kytkeytyy esimerkiksi masennukseen, korkeaan kuolleisuuden riskiin sekä sydän-, verisuoni- ja muistisairauksiin (Dahlberg ym. 2015; Hawkey & Cacioppo 2010; Holt-Lunstad ym. 2015; Kauhanen 2016; Kraav 2022; Lasgaard ym. 2016).

Yksinäisyyden muutoksen on katsottu mukailleen väestön työllisyystilanteen muutoksia Suomessa – yksinäisyyden kokeminen oli yleisempää 1990-luvun alun lama-Suomessa kuin 2000-luvun alussa työllisyystilanteen ollessa parempi (Moisio & Rämö 2007). Keväällä 2020 puhjennut koronapandemian kaltainen taloudellinen ja sosiaalinen järkytys voi siten kytkeytyä yksinäisyyden kokemuksen yleisyyteen laajasti väestössä. Yhteiskunnalliset muutokset tapahtuvat usein vähittäin pitkällä aikavälillä. Näin ollen niiden seuraukset, vaikkapa yksinäisyyden kokemiseen, ilmenevät myös vähittäisin muutoksin (Saari 2010; 2016). Koronapandemia tarjoaa kuitenkin esimer-

kin, jossa muutokset, kuten siirtyminen etätööhön tai -opiskeluun, tapahtuivat hyvin lyhyessä ajassa keväällä 2020. On oletettavaa, että niiden seuraukset ovat myös havaittavissa tavanomaista lyhyemmässä ajassa.

Tutkimustulokset kertovat siitä, että pandemian ja siihen liittyneiden rajoitustoimien aikana yksinäisyyden kokemus lisääntyi (esim. Ernst ym. 2022; Parikka ym. 2020). Olemassa olevan tutkimustiedon valossa emme kuitenkaan tiedä, missä määrin yksinäisyyden kokemukset ovat muuttuneet pandemian jo taannuttua. Tässä artikkelissa tarkastelemme muutosta suomalaisten yksinäisyyden kokemuksesta eri väestöryhmissä vuosien 2016 ja 2022 välillä. Tämän jälkeen selvitämme demografisten ja sosioekonomisten tekijöiden yhteyttä suomalaisten yksinäisyyden kokemukseen. Tutkimuksen aineistoina hyödynnetään kolmea kyselyaineistoa, joista ensimmäinen on kerätty ennen koronapandemiaa vuonna 2016, toinen koronapandemian toisen aallon aikana loppuvuodesta 2020 ja kolmas pandemian jo taituttua loppuvuodesta 2022.

## Koettu yksinäisyys ja koronapandemia

Suomessa yksinäisyyden kokemuksen on katsottu pysyneen väestötasolla kohtuulliseen vakaana 1990-luvulta 2010-luvulle tullessa (Moisio & Rämö

mö 2007; Saari 2016). Suomalaisista yksinäisyyttä kokee ainakin joskus noin 20–30 prosenttia väestöstä, ja aina tai usein yksinäisyyttä kokevien osuus on vaihdellut neljän ja kymmenen prosentin välillä (Domènech-Abella ym. 2018; Latikka ym. 2022; Moisio & Rämö 2007; Okkonen 2018; Vaarama ym. 2014). Suomessa yksinäisyys on yleisempää sekä nuorimmissa että vanhimmissa ikäluokissa (Mesiäislehto ym. 2022; Moisio & Rämö 2007; Vaarama ym. 2014). Yksinäisyys kytkeytyy sosioekonomisiin tekijöihin, ja se on yleisempää matalasti koulutetuilla, työttömillä sekä toimeentulovaikeuksia kokeneilla (Moisio & Rämö 2007; Okkonen 2019; Routasalo & Pitkälä 2003; Saari 2010; Vaarama ym. 2014). Lisäksi koulutuksen ja työn ulkopuolella olevilla nuorilla aikuisilla yksinäisyys on selvästi yleisempää kuin nuorilla aikuisilla keskimäärin (Aaltonen ym. 2019).

Parisuhteessa elävät kokevat yksin asuvia vähemmän yksinäisyyttä (Kontula & Saari 2016; Moisio & Rämö 2007; Savikko ym. 2005; Vaarama ym. 2014). Yksinäisyys saattaa linkittyä sosiaaliseen syrjäytymiseen nimenomaan yksinasumisen kautta sillä yksin asuvat ovat yliedustettuina niin pienituloisten, työvoiman ulkopuolella olevien kuin toimeentulotuen asiakkaiden joukossa (Haataja 2014). Yleisesti ottaen naisten ja miesten väliset erot yksinäisyyden kokemuksessa ovat olleet vähäisiä, mutta naiset kokevat yksinäisyyttä hieman miehiä useammin (Moisio & Rämö 2007; Vaarama ym. 2014). Sen sijaan yksin asuvia tarkasteltaessa nousee esiin myös vahva ero miesten ja naisten välillä. Elinolojen puutteiden kasautuminen ja tyytymättömyys elämään on voimakkaampaa yksin asuvilla miehillä kuin naisilla (Haataja 2014; Myrskylä 2012). Lisäksi yksinasuvat miehet näyttävät olevan yksinasuvia naisia yksinäisempiä (Kinnunen & Kontula 2021; Pinquart 2003).

Koronapandemian tuomat eristystoimet heikensivät ihmisten hyvinvointia ympäri maailmaa (Atzen-dorf & Gruber 2021; Ernst ym. 2022; van Tilburg ym. 2021; Zacher & Rudolph 2021). Esimerkiksi Iossa-Britanniassa yksinäisyyden kokemus lisääntyi alle 30-vuotiaiden, yksinasuvien, pienituloisten sekä opiskelijoiden keskuudessa (Bu ym. 2020). Lisäksi Pohjois-Amerikassa koronapandemian nähtiin johtaneen yksinäisyyden, itsemurha-ajatusten ja masennuksen lisääntymiseen (Killgore ym. 2020a; Krendl & Perry 2021; McDonald ym. 2022). Yksinäisyys jäi Yhdysvalloissa korkeammalle tasolle kuin ennen pandemiaa, vaikka koronarajoituksia lievennettiin (Killgore ym. 2020b).

Yksinäisyyden lisääntyminen näyttää kuuluneen pandemian välittömiin seurauksiin myös Suomessa. Retrospektiivisten arvioiden mukaan yksinäisyys lisääntyi 32 prosentilla väestöstä koronapandemian myötä (Parikka ym. 2020). Toisaalta on myös havaittu, ettei yksinäisyys lisääntynyt vuoden 2019 maaliskuuhun ja vuoden 2020 touko-kesäkuun välillä (Latikka ym. 2022). Sosiaalityöntekijöiden mukaan yksinäisyys oli kuitenkin suurin ongelma heidän asiakkailtaan ensimmäisen koronasulkujakson aikana keväällä 2020 (Mesiäislehto ym. 2021). Yksinäisyys lisääntyi etenkin ikäjakauman ääripäissä, ja naisilla yksinäisyyden tunne lisääntyi miehiä enemmän (Parikka ym. 2020; Parikka ym. 2021). Pandemian yhteyttä nuoriin kuvaa myös se, että opiskelijoiden sekä toisen asteen opintoja päättävien nuorten yksinäisyyden on havaittu lisääntyneen koronapandemian myötä (THL 2021). Toisaalta yli 75-vuotiailla yksinäisyys lisääntyi 42 prosentilla vuosien 2018 ja 2020 välillä (Siltanen ym. 2022). Edelleen koronapandemian rajaamistoimet lisäsivät yksinäisyyden kokemusta enemmän ylimmässä kuin alimmassa koulutusluokassa olevilla (Haario ym. 2021), mikä voi olla merkki siitä, että etätööhön siirtyminen oli mahdollista koulutusta vaativissa tietokoneella tehtävissä asiattuntijatehtävissä.

## Tutkimuksen tavoitteet

Tämä tutkimus tuo uutta tietoa siitä, kuinka yksinäisyyden kokemus on muuttunut pandemian jälkeen yhteiskunnan avauduttua. Erityisesti mielenkiinto kohdistuu siihen, ovatko aiemmat väestöryhmittäiset erot yksinäisyyden kokemuksessa pysyneet samoina, tasoittuneet vai kärjistyneet vuosien 2016 ja 2022 välillä. Lisäksi tavoitteena on tutkia sukupuolieroja yksinäisyyden kokemuksessa perhetyyppi huomioiden.

Tutkimuskysymykset ovat seuraavat:

- Millä tavoin koettu yksinäisyys on muuttunut vuosien 2016 ja 2022 välillä?
- Onko yksinäisyyden muutos ollut yhteneväistä eri väestöryhmissä ja missä määrin yksinäisyyden kokeminen paikantuu tiettyihin väestöryhmiin?
- Millä tavoin sukupuoli ja perhetyyppi ovat yhteydessä yksinäisyyden kokemiseen?

## Aineisto ja menetelmät

Tutkimuksessa hyödynnetään kolmea ”Hyvinvointi ja eriarvoisuus Suomessa” -kyselyaineistoa. Aineistot on kerätty huhti-kesäkuussa 2016, loppuvuodesta 2020 sekä joului-tammikuussa 2022–2023 (ks. taulukko 1). Vuosina 2016 ja 2020 aineistot kerättiin puhelinhaastatteluin. Myös vuoden 2022 kyselyn tiedonkeruu toteutettiin pääosin puhelinhaastatteluin (N = 1 799), mutta kyselyyn lisättiin myös alle 35-vuotiaita koskeva täydentävä internetpaneeli (N = 501). Syy täydentävän internetpaneelin hyödyntämiseen piilee nuorten heikossa vastaamishalukkuudessa puhelinhaastatteluihin. Täydentävän internetpaneelin avulla vastaajien ikäjakauma saatiin vastaamaan edustavammin väestön ikäjakaumaa.

Vuoden 2016 otos oli kiintiöity sukupuolen, iän sekä maakunnan mukaan. Sen sijaan vuosien 2020 ja 2022 otokset kiintiöitiin ainoastaan maakunnan mukaan. Ilman painoja kaikki kolme aineistoa edustavat väestöä hyvin sukupuolen mukaan. Vuoden 2016 aineisto edustaa väestöä otantatekniikkansa ansiosta myös ikäjakauman osalta. Sen sijaan vuoden 2020 aineistossa alle 30-vuotiaat ovat aliedustettuja ja toisaalta yli 65-vuotiaat ovat yliedustettuja. Vuoden 2022 täydentävän internetpaneelin vuoksi aineisto edustaa hyvin nuoria ikäryhmiä, mutta yli 65-vuotiaat ovat aliedustettuja. Analyysissä hyödynnetään painokertoimia, jotka korjaavat aineistojen edustavuutta iän ja sukupuolen mukaan. Painotettuna aineistot edustavat väestöä hyvin sukupuolen, iän, koulutuksen sekä pääasiallisen toiminnan suhteen. Toistimme analyysit myös pai-

nottamatta aineistoa, ja tulokset pysyivät sisällöllisesti samoina.

Vaikka aineistojen tiedonkeruu on pyritty tekemään mahdollisimman samankaltaisesti eri vuosina, tuloksia tulkittaessa on kuitenkin otettava huomioon, että aineistoissa on eroavuuksia, jotka saattavat olla yhteydessä myös tuloksiin. Vuoden 2016 kyselyn otanta poikkeaa kahdesta jälkimmäisestä. Lisäksi, vaikka vuoden 2022 täydentävä internetpaneeliaineisto onkin aineiston edustavuutta parantava seikka, eri kyselytekniikalla saattaa olla yhteys siihen, millä tavoin ihmiset vastaavat omaa hyvinvointiaan koskeviin kysymyksiin. Keskustelemme kyselytekniikan mahdollisista vaikutuksista tuloksiin tulosten raportoinnin yhteydessä.

Tutkimuksessa käytettävät muuttujat sekä niiden painottamattomat jakaumat on esitetty liitetaulukossa 1 (ks. [www.julkari.fi](http://www.julkari.fi)). Tutkimuksen vastemuuttujaa, yksinäisyyden kokemusta, tiedusteltiin vastaajilta seuraavalla kysymyksellä: ”Kuinka usein olet tuntenut itsesi viimeisen 12 kuukauden aikana yksinäiseksi?” Vastausvaihtoehdot olivat ”ei koskaan”, ”hyvin harvoin”, ”joskus”, ”usein” sekä ”jatkuvasti”. Muuttuja on luokiteltu kaksiluokkaiseksi: 1) ei-yksinäiset (ei koskaan, hyvin harvoin ja joskus) sekä 2) yksinäiset (usein ja jatkuvasti). Koska yksinäisyyttä on tiedusteltu vuoden ajalta, joskus yksinäisyyttä kokevat luokiteltiin ei-yksinäisiksi. Tällä on pyritty erottamaan satunnaisesti yksinäisyyttä kokevat usein tai aina yksinäisyyttä kokevista (ks. Saari 2016).

Tutkimuksen selittävinä muuttujina ovat sukupuoli, ikä, korkein suoritettu koulutusaste, pääasiallinen toiminta sekä perhetyyppi. Vuoden

Taulukko 1. Aineiston kuvaus

	2016	2020	2022
Populaatio	18–79-vuotiaat äidinkielenään suomea puhuvat mannersuomalaiset	18–79-vuotiaat äidinkielenään suomea puhuvat mannersuomalaiset	18–79-vuotiaat äidinkielenään suomea puhuvat mannersuomalaiset
Otanta	ikään, sukupuoleen ja maakuntaan perustuva ositettu otanta	maakuntiin perustuva ositettu todennäköisyysotanta	maakuntiin perustuva ositettu todennäköisyysotanta
Aineiston koko	2 534	2 700	2 300
Aineiston keruumenetelmä	puhelinhaastattelu	puhelinhaastattelu	puhelinhaastattelu ja alle 35-vuotiaita koskeva täydentävä internetpaneeli
Aineiston kerääjä	TNS Global	Suomen Kyselytutkimus Oy	Suomen Kyselytutkimus Oy
Lähde	Kainulainen & Niemelä 2016	Kainulainen ym. 2020	

2022 aineistossa oli mies- ja naissukupuolten lisäksi kaksi muun sukupuolista vastaajaa, jotka jätettiin pois analyyseistä. Vertailun mahdollistamiseksi ikä on luokiteltu samoin kuin Pasi Moisio ja Tuomas Rämön (2007) tutkimuksessa neljään luokkaan: 1) 18–29-vuotiaat, 2) 30–49-vuotiaat, 3) 50–64-vuotiaat sekä 4) 65–79-vuotiaat. Koulutus luokiteltiin kolmiluokkaiseksi: 1) perusaste, 2) toinen aste ja 3) korkea-aste.

Vastaajien työmarkkina-asemaa mittaava muuttuja on viisiluokkainen: 1) opiskelijat, 2) eläkeläiset, 3) työttömät, 4) työssäkäyvät, maanviljelijät ja yrittäjät sekä 5) muut. Luokkaan muut kuuluvat esimerkiksi varusmiespalvelusta suorittavat sekä vanhempainvapaalla olevat vastaajat. Perheyyppiä tarkastellaan viisiluokkaisena muuttujana: 1) yksinasuvat, 2) yksinhuoltajat 3) parisuhde, ei lapsia, 4) parisuhde, lapsia ja 5) muut. Luokkaan muu kuuluvat esimerkiksi laitoksissa, kimpakämpissä sekä vanhempiensa kanssa asuvat.

Analyysiin sisällytettiin ne vastaajat, jotka olivat vastanneet kaikkiin tutkimuksessa käytettäviin kysymyksiin. Lopullinen aineiston koko on 7 428 vastaajaa, ja tutkimuksesta poisjätettyjen vastaajien osuus on 1,4 prosenttia (106 vastaajaa). Poisjätetyt vastaajat eivät ole valikoituneet tutkimuksessa käytettävien muuttujien suhteen (ks. liitetaulukko 2, [www.julkari.fi](http://www.julkari.fi)).

Aloitamme analyysien raportoinnin kuvailevin menetelmin. Tämän jälkeen analysoimme koetun yksinäisyyden väestöryhmittäisiä eroja logistisen regressioanalyysin avulla vastemuuttujan ollessa dikotominen. Tarkastelemme mallia, jossa on mukana kaikki selittävät muuttujat. Muuttujat on valittu malliin aikaisemman tutkimuskirjallisuuden perusteella. Lopuksi lisäämme malliin sukupuolen ja kotitalouden tyyppin yhdysvaikutuksen, tutkiaksemme naisten ja miesten yksinäisyyttä erikseen yksinasuvilla ja parisuhteessa asuvilla. Logistisen regressioanalyysin tuloksista raportoimme keskimääräiset marginaaliefektit, joista voidaan tulkita, kuinka selittävät muuttujat kytkeytyvät yksinäisyyden kokemuksen todennäköisyyteen (Mood 2010).

## Tulokset

Yksinäisyyttä kokevien osuus on yli kolminkertaistunut 6 prosentista 20 prosenttiin vuosien 2016 ja 2022 välillä (taulukko 2). Osuus kaksinkertaistui jo vuosien 2016 ja 2020 välillä, mutta se on noussut edelleen vuosien 2020 ja 2022 välillä 8 prosenttiyksikköä. Vuosien 2016 ja 2020 tulokset ovat jotakuinkin linjassa aiempien tutkimusten kanssa (esim. Moisio & Rämö 2007; Okkonen 2018; Vaarama ym. 2014), joiden mukaan yksinäisten osuus on vaihdellut neljästä kymmeneen prosenttiin. Sen sijaan vuonna 2022 osuus on selvästi korkeampi kuin aiemmissa tutkimuksissa.

Kun tarkastellaan vuoden ja eri väestöryhmien yhdysvaikutuksia, havaitaan, että yksinäisyyden kasvu on ollut jyrkintä 18–29- ja 30–49-vuotiaiden ryhmissä vuosien 2020 ja 2022 välillä (kuvio 1). Nuorten yksinäisyyden lisääntyminen näkyy myös opiskelijoiden kokemassa yksinäisyydessä (taulukko 2). Havaittu muutos ei näyttäisi johtuvan vuoden 2022 kahdesta erilaisesta aineistokeruutavasta, sillä yksinäisyyttä kokevien osuus on samaa tasoa sekä internetpaneeliin osallistuneilla että puhelinhaastatteluun vastanneilla alle 35-vuotiailla.

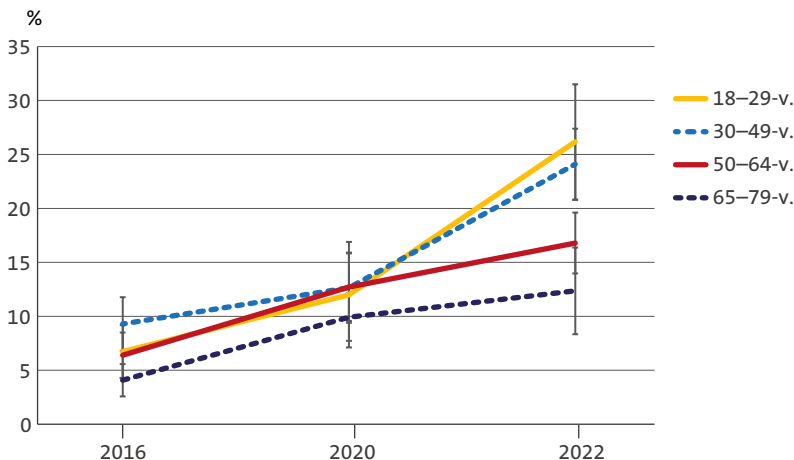
Ikäryhmiä lukuun ottamatta yksinäisten osuudet ovat kasvaneet melko tasaisesti (ks. liitetaulukko 3, [www.julkari.fi](http://www.julkari.fi)). Taulukosta 2 havaitaan lisäksi, että naisten ja miesten välillä ei ole suurta eroa yksinäisyydessä. Ikäluokkien väliset erot olivat pieniä vielä vuosina 2016 ja 2020, mutta 18–29- sekä 30–49-vuotiaat olivat vuonna 2022 vanhempia ikäluokkia yksinäisempiä. Perusasteen ja toisen asteen korkeimpana tutkintona suorittaneet ovat korkeakoulutettuja yksinäisempiä. Opiskelijat ja työttömät ovat puolestaan työssäkäyviä ja eläkeläisiä yksinäisempiä – etenkin vuonna 2022 yksinäisyyden kokeminen näyttää paikantuvan opiskelijoihin ja työttömiin. Lisäksi yksinasuvat ja yksinhuoltajat kokevat parisuhteessa eläviä useammin yksinäisyyttä.

Taulukossa 3 tarkastellaan yhdistetyllä aineistolla väestöryhmittäisten tekijöiden kytkeytymistä yksinäisyyteen ja raportoidaan logistisesta regressiomallista laskettujen keskimääräisten marginaaliefektien tulokset mallista, jossa on mukana kaikki selittävät muuttujat sekä aineiston vuosi. Tarkastelussa havaitaan, että yksinäisyyden kokemus on vuonna 2020 noin viisi ja vuonna 2022 noin 13 prosenttiyksikköä todennäköisempää ver-

Taulukko 2. Yksinäisten osuus vuosina 2016, 2020 ja 2022

	2016		2020		2022	
	%	Lv.	%	Lv.	%	Lv.
<b>Sukupuoli</b>						
Mies	5,8	(4,4–7,1)	12,5	(10,1–4,8)	19,0	(16,7–21,4)
Nainen	6,9	(5,4–8,3)	11,0	(8,8–13,2)	21,8	(19,3–24,3)
<b>Ikäluokka, v</b>						
18–29	7,7	(5,1–10,3)	12,0	(7,0–17,0)	30,4	(25,8–34,9)
30–49	6,8	(5,1–8,6)	10,7	(8,0–13,3)	21,2	(18,4–23,9)
50–64	5,6	(3,7–7,5)	11,9	(8,9–15,0)	16,0	(13,3–18,7)
65–79	5,1	(3,5–6,7)	12,6	(10,9–14,3)	16,1	(11,9–20,4)
<b>Koulutusaste</b>						
Perusaste	7,5	(4,7–10,3)	15,2	(10,9–19,5)	21,6	(15,9–27,2)
Toinen aste	7,5	(6,0–9,0)	11,9	(9,7–14,1)	24,0	(21,5–26,5)
Korkea-aste	4,3	(3,0–5,7)	10,6	(7,8–13,3)	14,1	(11,7–16,6)
<b>Pääasiallinen toiminta</b>						
Opiskelija	10,0	(5,7–14,3)	14,5	(4,3–24,6)	31,2	(25,4–37,0)
Eläkeläinen	6,4	(4,7–8,1)	14,1	(11,7–16,4)	17,6	(13,9–21,2)
Työtön	11,2	(5,6–16,7)	22,8	(14,4–31,1)	30,3	(23,7–36,9)
Töissä	5,1	(3,9–6,4)	8,6	(6,6–10,6)	17,5	(15,4–19,6)
Muu	6,1	(0,3–11,9)	11,4	(2,8–19,9)	31,4	(20,5–42,4)
<b>Perhetyyppi</b>						
Yksinasuvat	10,9	(8,5–13,3)	20,9	(17,2–24,6)	30,7	(27,2–34,2)
Yksinhuoltajat	13,5	(6,4–20,6)	24,0	(8,7–39,3)	30,4	(21,1–39,8)
Parisuhde, ei lapsia	2,2	(1,0–3,5)	6,1	(4,3–7,8)	12,9	(10,4–15,3)
Parisuhde, lapsia	3,7	(2,5–4,9)	6,3	(4,1–8,4)	14,5	(11,6–17,4)
Muu	15,9	(9,6–22,2)	22,7	(8,7–36,8)	26,5	(16,9–36,1)
<b>Yhteensä</b>	6,3	(5,3–7,3)	11,7	(10,1–13,4)	20,4	(18,7–22,2)

Huom. Lv. = Luottamusväli 95 %:n luottamustasolla.



Kuvio 1. Yksinäisyyden kokemuksen todennäköisyys ikäryhmittäin vuosina 2016, 2020 ja 2022. Luottamusväli 95 %:n luottamustasolla.

rattuna vuoteen 2016. Miesten ja naisten koetussa yksinäisyydessä ei ole merkittävää eroa. Ikäryhmistä 18–29-vuotiaat kokevat noin kuusi prosenttiyksikköä todennäköisemmin yksinäisyyttä kuin 65–79-vuotiaat.

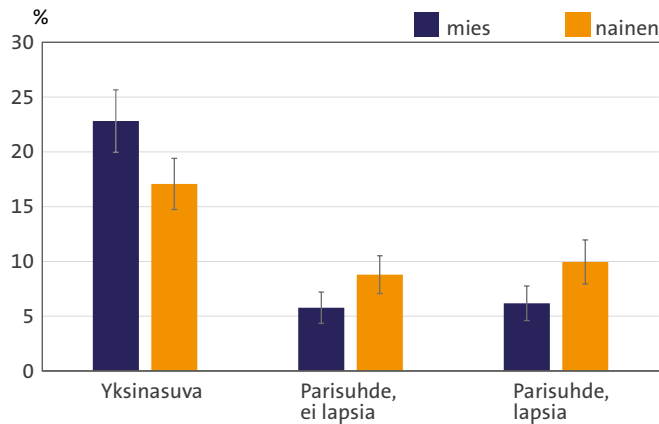
Perusasteen koulutuksen korkeimpana tutkintona suorittaneet kokevat neljä prosenttiyksikköä todennäköisemmin yksinäisyyttä kuin korkeasteen tutkinnon suorittaneet. Eläkeläiset ja työtömät kokevat yksinäisyyttä viisi ja kuusi prosenttiyksikköä työssäkäyviä todennäköisemmin. Opiskelijat ja ryhmä muut kokevat työssäkäyviä todennäköisemmin yksinäisyyttä, mutta erot eivät ole merkittäviä.

Myös perhetyypillä on selvä yhteys yksinäisyyden kokemiseen. Yksinasuvat ja yksinhuoltajat kokevat noin 12 prosenttiyksikköä todennäköisemmin yksinäisyyttä kuin parisuhteessa elävät. Lisäksi ryhmään muu kuuluvat kokevat noin 11 prosenttiyksikköä todennäköisemmin yksinäisyyttä kuin parisuhteessa elävät. Parisuhteessa elävien yksinäisyydessä ei ole eroja sen suhteen, onko vastaajalla lapsia vai ei.

Kuviossa 2 esitetään perhetyypin ja sukupuolen yhteisvaikutus, kun tarkastellaan yksinäisyyden kokemuksen todennäköisyyttä. Kuviosta havaitaan, että parisuhteessa elävät naiset kokevat kolmesta neljään prosenttiyksikköä todennäköisemmin yksinäisyyttä kuin miehet. Sen sijaan yksinasuvat miehet kokevat naisia kuusi prosenttiyksikköä todennäköisemmin yksinäisyyttä: miehillä yksinäisyyden todennäköisyys on 23 prosenttia ja naisilla 17 prosenttia. Ryhmissä ”yksinhuoltajat” ja ”muut” tapausmäärät ovat pieniä, minkä vuoksi ryhmiä ei tarkastella tässä. Lisäksi tarkastelimme perhetyypin ja sukupuolen kytköstä yksinäisyyteen painottamatta aineistoa. Painottamattomalla aineistolla yksinasuvien naisten ja miesten ero kapenee kolmeen prosenttiyksikköön. Tämä voi viitata siihen, että havaittu ero poikkeaa eri ikäluokissa.

*Taulukko 3. Yksinäisyyden kokemuksen ja selittävien muuttujien keskimääräiset marginaaliefektit (AME), keskivirheet, luottamusvälit 95 %:n luottamustasolla ja p-arvot*

	AME	Keskivirhe	LV 95 %	P-arvo
<b>Vuosi</b>				
2016	ref.			
2020	0,05	0,01	0,03–0,07	0,00
2022	0,13	0,01	0,11–0,15	0,00
<b>Sukupuoli</b>				
Mies	ref.			
Nainen	0,01	0,01	–0,01–0,02	0,49
<b>Ikäluokka, v</b>				
18–29	ref.			
30–49	0,01	0,02	–0,02–0,04	0,63
50–64	–0,03	0,02	–0,06–0,01	0,15
65–79	–0,06	0,02	–0,10– –0,02	0,00
<b>Koulutusaste</b>				
Perusaste	ref.			
Toinen aste	0,00	0,01	–0,03–0,02	0,80
Korkea-aste	–0,04	0,01	–0,07– –0,01	0,02
<b>Pääasiallinen toiminta</b>				
Työssäkäyvä	ref.			
Opiskelija	0,03	0,02	–0,01–0,06	0,15
Eläkeläinen	0,05	0,02	0,02–0,09	0,01
Työtön	0,06	0,02	0,02–0,09	0,00
Muu	0,05	0,03	0,00–0,10	0,06
<b>Kotitalouden tyyppi</b>				
Parisuhde, lapsia	ref.			
Yksinasuvat	0,12	0,01	0,10–0,14	0,00
Yksinhuoltajat	0,12	0,03	0,06–0,17	0,00
Parisuhde, ei lapsia	–0,01	0,01	–0,02–0,01	0,41
Muu	0,11	0,03	0,06–0,17	0,00
N = 7 428				



Kuvio 2. Yksinäisyyden kokemuksen todennäköisyys yhden aikuisen kotitalouksissa sekä parisuhteessa asuvilla naisilla ja miehillä. Vakioitu malli, luottamusvälit 95 %:n luottamustasolla.

## Johtopäätökset

Tutkimuksessa tarkasteltiin kolmella kyselyaineistolla, millaisia ovat suomalaisten yksinäisyyden kokemukset eri väestöryhmissä ennen koronapandemiaa, pandemian toisen aallon aikana sekä pandemian jo hiipuesssa. Tulokset osoittavat, että yksinäisyys lisääntyi jo vuosien 2016 ja 2020 välillä kaikissa tarkastelluissa väestöryhmissä. Vuonna 2016 yksinäisten osuus oli noin 6 prosenttia, mikä vastaa hyvin aikaisempia Suomea koskevia tutkimuksia, joissa yksinäisten osuus on ollut noin neljästä kymmeneen prosenttia (Domènech-Abella ym. 2018; Moisio & Rämö 2007; Okkonen 2018; Vaarama ym. 2014). Vuonna 2020 yksinäisten osuus oli 12 prosenttia. Vaikka kasvua olikin tapahtunut huomattavasti neljän vuoden takaiseen, oli yksinäisyyttä kokevien osuus kuitenkin melko hyvin linjassa aiempien pandemiaa edeltävien tai pandemian alkua (Latikka ym. 2022) tarkastelleiden tutkimustulosten kanssa.

Yksinäisyyden kokeminen on lisääntynyt huomattavasti vuosien 2020 ja 2022 välillä. Kiinnostavaa tuloksissa on ensinnäkin se, että väestöryhmien väliset erot näyttivät eriytyneen voimakkaammin vasta vuonna 2022. Vuosien 2016 ja 2020 välillä yksinäisyys lisääntyi tasaisesti kaikissa väestöryhmissä. Sen sijaan vuosien 2020 ja 2022 välillä yksinäisyyden kasvu paikantui hieman selkeämmin tiettyihin väestöryhmiin. Muutos oli jyrkinä alle 50-vuotiailla. Vuonna 2022 yksinäisyys paikantui erityisesti opiskelijoihin, työttömiin ja

yksinasuviin. Aikaisemmin on havaittu, että sekä opiskelijoiden että vanhimpien ja nuorimpien ikäryhmien yksinäisyys on lisääntynyt korona-aikana (Bu ym. 2020; McDonald ym. 2022; Parikka ym. 2021; THL 2021). Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan havaittu, että yksinäisyys olisi lisääntynyt erityisesti vanhimmassa ikäryhmässä muita enemmän.

Yksinäisyyden lisääntyminen yhteiskunnan jo avauduttua pandemian jälkeen ei sinänsä ole yllättävää. Yhteiskunnallisten kriisien sosiaaliset seuraukset tapahtuvat usein viiveellä ja toipuminen kriisiä edeltävään aikaan on hidasta (esim. Scheidel 2017). Etäyhteiskunnassa eläminen kesti nuorilla ainakin opiskelujen osalta pidempään kuin työelämässä olevilla. Esimerkiksi korkeakouluisa lukuvuosi 2021–2022 aloitettiin pääosin etäopiskeluun, lähiopetukseen palattiin täysipainoisesti vasta syyslukukaudella 2022.

Lisäksi se, että työttömät kokevat itsensä usein yksinäiseksi, saattaa viitata myös siihen, että yleinen taloudellinen tilanne on yhteydessä yksinäisyyden kokemuksiin (ks. myös Moisio & Rämö 2007). Tuloksia tulkittaessa onkin huomioitava, että yhteiskunnallisen muutoksen näkökulmasta tutkimusperiodin jälkimmäiselle jaksolle mahtuu pandemian jälkeisen yhteiskunnan avautumisen lisäksi myös Ukrainan sodan myötä syntynyt energiakriisi ja yleinen elinkustannusten nousu. Näillä muutoksilla saattaa olla yhteyksiä esimerkiksi siihen, missä määrin ihmisillä on varaa sosiaaliseen kanssakäymiseen sekä harrastus- tai va-

paa-ajan toimintaan. Työpaikan sosiaaliset suhteet ovat merkityksellisiä ihmisten hyvinvoinnille (Aaltonen ym. 2019; Vaarama ym. 2014), mutta oma selityksensä saattaa olla myös yleisesti työttömyyden seurauksena syntyneellä taloudellisten resurssien puutteella (Ervasti & Venetoklis 2010).

Tulosten mukaan yksinasuvat ovat parisuhteessa asuviin verrattuna suuremmissa riskissä kokea yksinäisyyttä. Tämä ei ole yllättävä tulos, sillä yksinasuvat kokevat muita useammin monia hyvinvoinnin puutteita, kuten toimeentulovaikeuksia sekä terveysongelmia (esim. Kauppinen ym. 2014). Lisäksi tulokset osoittivat, että yksinasuvat miehet ovat naisia suuremmissa riskissä kokea yksinäisyyttä (ks. myös Kinnunen & Kontula 2021; Pinquart 2003). Yksinäisyyden ehkäisyä koskevien toimenpiteiden näkökulmasta tulisikin keskustella, kuinka torjua yksinäisyyttä yksinasuvien, eritoten yksinasuvien miesten, keskuudessa, sillä sosiaalisten suhteiden puute voi johtaa monien ongelmien kasautumiseen. Perheen murros ja yksinasuvien määrän kasvu tulee olemaan hyvinvointipoliittinen haaste paitsi taloudellisen hyvinvoinnin (Haataja 2014) myös subjektiivisen hyvinvoinnin ja sosiaalisten suhteiden näkökulmasta.

Kokonaisuudessaan tulokset osoittavat, että viime vuosien kehitys on entisestään nostanut ilmiön laajuutta. Tämä pitäisi ottaa huomioon huomattavasti nykyistä vakavammin myös poliittisessa päätöksenteossa niin valtakunnallisesti kuin alueellisesti. Pääministeri Sanna Marinin hallitusohjelmassa luvattiin laatia toimenpideohjelma yksinäisyyden ehkäisemiseksi, mutta yhteisestä poliittisesta tahtotilasta huolimatta kansalliset yksinäisyystyön linjaukset ovat edelleen poliitikkojen toivelistalla (STT 2023). Yksinäisyys on monialainen ja yhteiskunnan sektorit poikkileikkaava ilmiö, jonka torjumiseen tähtäävät toimenpiteet siiloutuvat helposti eri toimijoille ja hallinnon aloille. Yksinäisyyden ehkäisemiseen tarvitaan kansallista ohjausta sekä julkisen ja kolmannen sektorin yhteis-

peä. Lisäksi on huomioitava, että yksinäisyys on yhteisöjen haaste, joka kohdataan niin kouluissa, työpaikoilla kuin vapaa-ajalla. Keskeistä yksinäisyyden torjumisessa on niiden keinojen tunnistaminen, joilla voidaan edistää tunne- ja vuorovaikutustaitojen kehittämistä ja vahvistamista esimerkiksi varhaiskasvatuksessa ja kouluissa.

Tällä tutkimuksella on myös omat rajoitteensa, jotka korostavat jatkotutkimuksen tarpeita. Tutkimus perustui poikkileikkaushetken aikasarjaaineistoihin, joiden pohjalta ei voida tehdä kausaalipäätelmiä. Paneeliasetelmilla tehdyt tutkimukset olisivat siten erityisen tärkeitä jatkotutkimuksia (ks. esim. Latikka ym. 2022). Toiseksi tutkimuksessa yksinäisyyden kokemusta kysyttiin yhdellä viisiportaisella kysymyksellä, joka koski viimeisen vuoden aikana ilmennytä yksinäisyyttä. Tällöin ei voida tavoittaa yksinäisyyden monimuotoisuutta, kuten emotionaalista ja sosiaalista puolta (Weiss 1973). Tämä vaatisi monipuolisimpien mittareiden käyttöä.

Kolmanneksi tämän tutkimuksen aineistot rajoituvat 18–79-vuotiaisiin. On kuitenkin viitteitä siitä, että yksinäisyys lisääntyi pandemian alussa yli 80-vuotiailla (Parikka ym. 2020). Myös alle 18-vuotiailla yksinäisyys on voinut lisääntyä merkittävästi etäkouluun siirtymisen sekä harrastustoiminnan keskeytyksien vuoksi. Ikääntyneiden ohella alaikäisten lasten ja nuorten yksinäisyyttä koskeva tutkimustieto olisi tarpeen (ks. Salo ym. 2019). Jatkossa tulisi tarkastella myös maahanmuuttajataustaisen väestön yksinäisyyttä, sillä aikaisempi tutkimus esittää maahanmuuttajataustaisen olevan kantaväestöä yksinäisempiä (De Jong Gierveld ym. 2015; Wu & Penning 2015). On myös kiinnostavaa nähdä, missä määrin niin kotimaiset kuin muita maita koskevat tutkimukset tulevat osoittamaan samansuuntaisia tuloksia yksinäisyyden lisääntymisestä ja sen väestöryhmittäisestä paikantumisesta.

Saapunut 18.10.2022  
Hyväksytty 9.5.2023



## KIRJALLISUUS

- Aaltonen, Sanna & Kivijärvi, Antti & Myllylä, Martta (2019) Työn ja koulutuksen ulkopuolella olevien nuorten aikuisten koettu hyvinvointi. *Yhteiskuntapolitiikka* 84 (39), 301–311.
- Atzendorf, Josefine & Gruber, Stefan (2021) The Mental Well-Being of Older Adults after the First Wave of Covid-19. MEA Discussion Paper No. 04-2021.
- Bu, Fanlong & Steptoe, Andrew & Fancourt, Daisy (2020) Who is lonely in lockdown? Cross-cohort analyses of predictors of loneliness before and during the COVID-19 pandemic. *Public Health* 186/2020, 31–34.
- Cacioppo, John & Patrick, William (2008) *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. New York: W.W. Norton & Company.
- Dahlberg, Lena & Andersson, Lars & McKee, Kevin & Lennartsson, Carin (2015) Predictors of loneliness among older women and men in Sweden: A national longitudinal study. *Aging & Mental Health* 19 (5), 409–417.
- De Jong Gierveld, Jenny & Van der Pas, Suzan & Keating, Norah (2015) Loneliness of older immigrant groups in Canada: effects of ethnic-cultural background. *Journal of cross-cultural gerontology* 30, 251–268.
- Domènech-Abella, Joan & Mundó, Jordi & Leonardi, Matilde & Chatterji, Somnath & Tobiasz-Adamczyk, Beata & Koskinen, Seppo & Ayuso-Mateos, Jose Luis & Haro, Josep Maria (2018) The association between socioeconomic status and depression among older adults in Finland, Poland and Spain: A comparative cross-sectional study of distinct measures and pathways. *Journal of affective disorders* 241, 311–318.
- Ernst, Mareike & Niederer, Daniel & Werner, Antonia & Czaja, Sara & Mikton, Christopher & Ong, Anthony & Rosen, Tony & Brähler, Elmar & Beutel, Manfred (2022) Loneliness before and during the COVID-19 pandemic: A systematic review with meta-analysis. *American Psychologist* 77 (5), 660–677.
- Ervasti, Heikki & Venetoklis, Takis (2010) Unemployment and Subjective Well-being: An Empirical Test of Deprivation Theory, Incentive Paradigm and Financial Strain Approach. *Acta Sociologica* 53 (2), 119–139.
- Haario, Peppi & Koponen, Päivikki & Parikka, Suvi & Härkänen, Tommi & Martelin, Tuija & Koskinen, Seppo & Lundqvist, Annamari (2021) Koronaepidemian ja sen rajaamistomien vaikutukset elintapoihin ja arkielämään koulutusryhmittäin. *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti* 58, 209–219.
- Haataja, Anita (2014) Yksin asuvana EU:ssa – taloudellinen riski vai mahdollisuus? Teoksessa Mikko Niemelä (toim.) *Eurooppalaiset elinolot*. Helsinki: Kela, 122–150.
- Hawkey, Louise & Cacioppo, John (2010) Loneliness matters: a theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals of behavioral medicine: a publication of the Society of Behavioral Medicine* 40 (2), 218–227.
- Holt-Lunstad, Julianne & Smith, Timothy & Baker, Mark & Harris, Tyler & Stephenson, David (2015) Loneliness and social isolation as risk factors for mortality: a meta-analytic review. *Perspectives on psychological science* 10 (2), 227–237.
- Junntila, Niina (2010) Social competence and loneliness during the school years - Issues in assessment, interrelations and intergenerational transmission. *Annales Universitatis Turkuensis B* 325. Turku: Turun yliopisto.
- Kainulainen, Sakari & Kouvo, Antti & Kujala, Pieta-ri & Niemelä, Mikko & Saari, Juho (2020) Hyvinvointi ja eriarvoisuus Suomessa 2020 [sähköinen tietoaaineisto]. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:fsd:T-FSD3539>
- Kainulainen, Sakari & Niemelä, Mikko (2016) Hyvinvointi ja eriarvoisuus Suomessa 2016 [sähköinen tietoaaineisto]. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <http://urn.fi/urn:nbn:fi:fsd:T-FSD3310>
- Kauhanen, Jussi (2016) Yksinäisen terveys. Teoksessa Juho Saari (toim.) *Suomalaisten yksinäisyys*. Helsinki: Gaudeamus, 96–113.
- Kauppinen, Timo & Martelin, Tuija & Hannikainen-Ingman, Katri & Virtala, Esa (2014) Yksin asuvien hyvinvointi. Mitä tällä hetkellä tiedetään? Työpäpaperi 27/2014, Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Killgore, William & Cloonan, Sara & Taylor, Emily & Dailey, Natalie (2020a) Loneliness: A signature mental health concern in the era of COVID-19. *Psychiatry Research* 290:2020.
- Killgore, William & Cloonan, Sara & Taylor, Emily & Miller, Michael & Dailey, Natalie (2020b) Three months of loneliness during the COVID-19 lockdown. *Psychiatry Research* 293:2020.
- Kinnunen, Anu & Kontula, Osmo (2021) *Suhteetonta elämää – parisuhteettomien onnellisuustekijät*. *Janus* 29 (2), 141–159.
- Kontula, Osmo & Saari, Juho (2016) Yksinäisyys parisuhteessa. Teoksessa Juho Saari (toim.) *Suomalaisten yksinäisyys*. Helsinki: Gaudeamus, 164–181.
- Kraav, Siiri-Liisi (2022) *Effects of loneliness and social isolation on mortality and morbidity in middle-aged men*. Publications of the University of Eastern Finland Dissertations in Health Sciences No 666. Kuopio: Itä-Suomen yliopisto.
- Krendl, Anne & Perry, Brea (2021) The Impact of Sheltering in Place During the COVID-19 Pandemic on Older Adults' Social and Mental Well-Being. *The journals of gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences* 76 (2), e53–e58.
- Lasgaard, Mathias & Friis, Karina & Shevlin, Mark (2016) "Where are all the lonely people?" A population-based study of high-risk groups across the lifespan. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology* 51 (10), 1373–1384.
- Latikka, Rita & Koivula, Aki & Oksa, Reetta & Savola, Nina & Oksanen, Atte (2022) Loneliness and psychological distress before and during the COVID-19 pandemic: Relationships with social media identity bubbles. *Social Science & Medicine* 293:2022, 114674.

- McDonald, André & Wickens, Christine & Bondy, Susan & Elton-Marshall, Tara & Wells, Samantha & Nigatu, Yeshambel & Jankowicz, Damian & Hamilton, Hayley (2022) Age differences in the association between loneliness and anxiety symptoms during the COVID-19 pandemic. *Psychiatry Research* 310:2022, 114446.
- Mesiäislehto, Merita & Elomäki, Anna & Kivipelto, Minna & Närvi, Johanna & Räsänen, Tapio & Sutela, Hanna & Kärkkäinen, Elina (2022) Koronakriisin vaikutukset sukupuolten tasa-arvoon Suomessa. *Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja* 2022:46. Helsinki: Valtioneuvosto.
- Mesiäislehto, Merita & Kivipelto, Minna & Hiilamo, Heikki (2021) Social workers' perceptions on clients' service need and social work practices during the COVID-19 pandemic. *Journal of Comparative Social Work* 2, May 2021.
- Mood, Carina (2010) Logistic Regression: Why We Cannot Do What We Think We Can Do, and What We Can Do About It. *European Sociological Review* 26 (1), 67–82.
- Moisio, Pasi & Rämö, Tuomas (2007) Koettu yksinäisyys demografisten ja sosioekonomisten taustatekijöiden mukaan Suomessa vuosina 1994 ja 2006. *Yhteiskuntapolitiikka* 72 (4), 392–401.
- Myrskylä, Pekka (2012) Hukassa – Keitä ovat syrjäytyneet nuoret? EVA Analyysi 19/2012. Helsinki: Elinkeinoelämän valtuuskunta.
- Okkonen, Kaisa-Mari (2019) Yksinäisiä on sadoin-tuhansin – yhteistä korkea ikä, pienet tulot ja huono terveys. Tieto ja Trendit: Tilastokeskus 25.5.2019. <https://www.stat.fi/tietotrendit/artikkelit/2019/yksinaisia-on-sadoin-tuhansin-yhteista-korkea-ika-pienet-tulot-ja-huono-terveys/> (luettu 13.9.2022)
- Parikka, Suvi & Ikonen, Jonna & Koskela, Timo & Hedman, L. & Kilpeläinen, H. & Aalto, Anna-Mari. & Sainio, Päivi & Ilmarinen, Katja & Holm, M. & Lundqvist, Annamari (2020) Koronan vaikutukset vaihtelevat alueittain - eroja myös ikääntyneillä sekä toimintarajoitteisilla verrattuna muuhun väestöön. Kansallisen FinSote-tutkimuksen ennakkotuloksia syksyllä 2020. <https://www.terveytemme.fi/finsote/korona2020/index.html> (luettu 13.9.2022)
- Parikka, Suvi & Haario, Peppi & Ikonen, Jonna & Koskela, Timo & Härkänen, Tommi & Lundqvist, Annamari (2021) Arkielämä ja elintavat. Teoksessa Laura Kestilä & Merita Jokela & Vuokko Härmä & Risanan Pekka (toim.) Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen: Asiantuntija-arvio, kevät 2021. Raportti 3/2021. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Peplau, Letitia & Perlman, Daniel (1982) Perspectives on loneliness. Teoksessa Letitia Peplau & Daniel Perlman (toim.) *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy*. New York: John Wiley & Sons, 1–18.
- Pinquart, Martin (2003) Loneliness in Married, Widowed, Divorced, and Never-Married Older Adults. *Journal of Social and Personal Relationships* 20 (1), 31–53.
- Routasalo, Pirkko & Pitkälä, Kaisu (2003) Loneliness among older people. *Reviews in Clinical Gerontology* 13 (4), 303–311.
- Saari, Juho (2010) *Yksinäisten yhteiskunta*. Helsinki: Sanoma Pro Oy.
- Saari, Juho (2016) *Suomalaisten yksinäisyys*. Helsinki: Gaudeamus.
- Savikko, Niina & Routasalo, Pirkko & Tilvis, Reijo & Strandberg, Timo & Pitkälä, Kaisu (2005) Predictors and subjective causes of loneliness in an aged population. *Archives of gerontology and geriatrics* 41 (3), 223–233.
- Salo, Anne-Elina & Juntila, Niina & Vauras, Marja (2019) Social and Emotional Loneliness: Longitudinal Stability, Interdependence, and Intergenerational Transmission Among Boys and Girls. *Family Relations* 69 (1), 151–165.
- Scheidel, Walter (2017) *The Great Leveler. Violence and the History of Inequality from the Stone Age to the Twenty-First Century*. Princeton: Princeton University Press.
- Siltanen, Sini & Ilmarinen, Katja & Luoma, Minna-Liisa & Leppäaho, Suvi & Kehusmaa, Sari (2022) Changes in older people's quality of life in the COVID-19 era: a population-based study in Finland. *Quality of Life Research* 31, 3177–3187.
- STT (2023) Eloranta ja Risikko: Suomeen tarvitaan kansallinen yksinäisyyden vähentämisen toimenpideohjelma. 28.2.2023. <https://www.sttinfo.fi/tiedote/eloranta-ja-risikko-suomeen-tarvitaan-kansallinen-yksinaisyyden-vahentamisen-toimenpideohjelma?publisherId=66784162&releaseId=69967291> (luettu 3.5.2023)
- THL (2021) Etäopinnot ja yksinäisyys ovat koetelleet korkeakouluopiskelijoita. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. 16.6.2021. <https://thl.fi/fi/-/etaopinnot-ja-yksinaisyys-ovat-koetelleet-korkeakouluopiskelijoita> (luettu 13.9.2022)
- van Tilburg, Theo & Steinmetz, Stephanie & Stolte, Elske & van der Roest, Henriëtte & de Vries, Daniel (2021) Loneliness and mental health during the COVID-19 pandemic: A study among Dutch older adults. *The Journals of Gerontology: Series B*, 76 (7), e249–e255.
- Vaarama, Marja & Mukkila, Susanna & Hannikainen-Ingman, Katri (2014) Suomalaisten elämänlaatu nuoruudesta vanhuuteen. Teoksessa Marja Vaarama & Sakari Karvonen & Laura Kestilä & Pasi Moisio & Anu Muuri (toim.) *Suomalaisten hyvinvointi 2014*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, 20–39.
- Weiss, Robert (1973) *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*. Cambridge, Massachusetts: MIT press.
- Wu, Zheng & Penning, Margaret (2015) Immigration and loneliness in later life. *Ageing & Society* 35 (1), 64–95.
- Zacher, Hannes & Rudolph, Cort (2021) Individual differences and changes in subjective wellbeing during the early stages of the COVID-19 pandemic. *American Psychologist* 76 (1), 50–62.

## ENGLISH SUMMARY

### *Markus Laaninen & Mikko Niemelä: Perceived loneliness in Finland 2016–2022 (Koettu yksinäisyys Suomessa 2016–2022)*

COVID-19 restrictions reduced social contact and interaction, raising concerns about increasing loneliness, especially among young people and older people. This study examines Finnish people's experiences of loneliness and population group differences in experiences of loneliness before the COVID pandemic, during the second wave of the pandemic and after the pandemic had receded. We use three survey datasets representing the population aged 18–79 in mainland Finland in 2016, 2020 and 2022 (N = 2,534, N = 2,700 and N = 2,300).

According to the results, experiences of loneliness increased in all population groups between 2016 and 2022. However, there were clear age group differences. The steepest increase was seen among those under 50 compared to those over 50 years. Loneliness was most common among those living alone, single parents, young people and students, as well as among the unemployed and pensioners. Loneliness was more common among men living alone than among women living alone.

**Keywords:** loneliness, COVID-19, well-being, living alone.

## KIRJOITTAJAT

Laaninen, Markus, VTM, väitöskirjatutkija, Turun yliopisto (majlaan[at]utu.fi)

Niemelä, Mikko, VTT, professori, Turun yliopisto (miarni[at]utu.fi)