

Reetta Pitkänen

**YKSIN, MUTTA EI YKSINÄINEN**  
Sinkkujen kokema yksinäisyys ja tyytyväisyys elämään

Yhteiskuntatieteiden tiedekunta

Kandidaatintutkielma

Tammikuu 2024

# TIIVISTELMÄ

Reetta Pitkänen: Yksin, mutta ei yksinäinen. Sinkkujen kokema yksinäisyys ja tyytyväisyys elämään

Kandidaatintutkielma

Tampereen yliopisto

Yhteiskuntatutkimus

Tammikuu 2024

---

Tutkielmassa tarkastellaan sinkkujen kokemaa yksinäisyyttä ja tyytyväisyyttä elämään, sekä millaiset taustatekijät ovat yhteydessä sinkkujen kokemaan yksinäisyyteen ja elämäntyytyväisyyteen. Tutkielman taustoituksessa käsitellään sinkkuutta yleistyvänä yhteiskunnallisena ilmiönä ja tutkimuksen kohteena. Teoriatausta muodostuu subjektiivisen hyvinvoinnin, koetun yksinäisyyden ja elämäntyytyväisyyden aiemmasta tutkimuksesta. Tutkimuskysymyksiä ovat: Minkä verran sinkut kokevat yksinäisyyttä sekä tyytyväisyyttä elämäänsä, millaiset tekijät ovat yhteydessä sinkkujen kokemaan yksinäisyyteen ja millaiset tekijät ovat yhteydessä sinkkujen kokemaan elämäntyytyväisyyteen?

Tutkimuksen aineistona käytetään ISSP 2017: sosiaaliset verkostot ja voimavarat III Suomesta kerättyä kvantitatiivista aineistoa, jossa on selvitetty perhe-, sukulaisuus-, naapuruus- ja ystävyysuhteisiin perustuvia sosiaalisia verkostoja. Työssä tarkastellaan aineistoa niiden vastaajien osalta, jotka ovat ilmoittaneet olevansa sinkkuja, ja analysoidaan näiden vastaajien kokemusta yksinäisyydestä ja tyytyväisyydestä elämään. Tutkimus on toteutettu määrällisin menetelmin ja analyysi on tehty SPSS-ohjelmistolla. Tutkimusmenetelmänä on käytetty ristiintaulukointia sekä khiin neliö -testiä, joiden avulla tarkastelen, onko sinkun taustatekijöillä merkitsevää yhteyttä yksinäisyyden ja elämäntyytyväisyyden kokemuksiin. Tutkimuksessa tarkasteltavia taustamuuttujia ovat sukupuoli, ikäluokka, pääasiallinen toiminta, asumismuoto, terveys ja kokemus toimeentulosta.

Tulosten perusteella sinkut ovat pääsääntöisesti tyytyväisiä elämäänsä ja kokevat vähän yksinäisyyttä. Tuloksista selviää, että toimeentulo ja terveys ovat tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä yksinäisyyden kokemuksiin. Terveytensä heikommaksi kokevat sekä toimeentulo vaikeuksista kärsivät sinkut ovat yksinäisempiä. Toimeentulo ja terveys ovat tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä myös sinkkujen kokemaan elämäntyytyväisyyteen. Terveytensä heikommaksi kokevat sekä heikommin toimeentulevat sinkut ovat tyytymättömämpiä elämään. Lisäksi tulokset osoittavat, että sinkkunaiset ovat sinkkumiehiä tyytyväisempiä elämäänsä.

**Avainsanat:** sinkut, yksinäisyys, tyytyväisyys elämään

Tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu Turnitin OriginalityCheck -ohjelmalla.

# Sisällys

<b>1 Johdanto</b>	<b>1</b>
<b>2 Sinkkuus yhteiskunnallisena ilmiönä</b>	<b>3</b>
2.1 Sinkkututkimuksen käsitteelliset haasteet	3
2.2 Sinkkuelämisen yleistymisen ja ilmiöt	4
<b>3 Sinkkujen hyvinvoinnin teoria ja tila</b>	<b>6</b>
3.1 Subjekttiivinen hyvinvointi ja tyytyväisyys elämään	6
3.2 Koettu yksinäisyys	8
3.3. Sinkkujen hyvinvoinnin tekijät	9
<b>4 Tutkimusasetelma</b>	<b>12</b>
4.1 Tutkimuskysymys	12
4.2. Aineiston kuvaus	12
4.3 Muuttujat ja muuttujamuunnokset	13
4.4. Tutkimuksen menetelmät ja eettisyys	15
<b>5 Tulokset</b>	<b>17</b>
5.1 Sinkkuus aineistossa	17
5.2 Yksinäisyyden kokemukset taustamuuttujien mukaan	20
5.3 Tyytyväisyys elämään taustamuuttujien mukaan	24
<b>6 Johtopäätökset</b>	<b>29</b>
<b>Lähteet</b>	<b>32</b>

# 1 Johdanto

Tässä tutkielmassa tarkastelen kvantitatiivisten menetelmien avulla sinkkujen yksinäisyyttä ja elämäntyytyväisyyttä sekä niihin yhteydessä olevia tekijöitä. Sinkut ovat merkittävä alitutkittu väestöryhmä, jolle tiedetään kuitenkin kasaantuvan parisuhteessa eläviä enemmän hyvinvointia heikentäviä tekijöitä. Perhekeskeisessä ja parisuhdenormatiivisessa yhteiskunnassa, kuten tutkimuksessakin, unohdetaan usein sinkkujen ryhmän moninaisuus. Sen sijaan, että vertaisin sinkkuja parisuhteessa oleviin, pyrin myös ymmärtämään, miten sinkkujen yksinäisyyden ja elämäntyytyväisyyden kokemukset eroavat sinkkujen välillä. Tutkielman tavoitteena on lisätä ymmärrystä sinkkuudesta yhteiskunnallisena ilmiönä ja tutkimuksen kohteena sekä laajentaa käsitystä sinkkujen subjektiivisesta hyvinvoinnista tarkastelemalla, minkä verran he kokevat yksinäisyyttä sekä tyytymättömyyttä elämään, sekä millaiset tekijät ovat yhteydessä sinkkujen kokemaan yksinäisyyteen ja elämäntyytyväisyyteen.

Yksinäisyys on yksittäisistä tekijöistä suomalaisten hyvinvointia merkittävimmin heikentävä ilmiö, joka estää elämästä hyvää elämää. Tutkijat ovat 2000-luvulla havahtuneet yksinäisyyden terveys- ja hyvinvointivaikutusten lisäksi sen laajempiin yhteiskunnallisiin vaikutuksiin. (Saari 2016.) Huolimatta siitä, että suomalaiset kokevat keskimäärin hyvinvointinsa hyväksi ja ovat hyvin tyytyväisiä elämäänsä, väestöryhmien välillä on eroavaisuuksia hyvinvoinnin kokemuksissa. (Em.) Tutkimukset, jotka vertailevat parisuhteessa eläviä ja sinkkuja, osoittavat sinkkujen kokevan enemmän yksinäisyyttä, ja parisuhteen olevan vahvasti yhteydessä myös elämäntyytyväisyyteen (Kainulainen 2016). Parisuhteessa olevat kokevat esimerkiksi keskimäärin enemmän onnellisuutta kuin yksineläjät (Kislev 2020).

Sinkkujen niputtaminen yhtenäiseksi ryhmäksi ja vertailu pelkkien keskiarvojen pohjalta voi johtaa kuitenkin liialliseen yksinkertaistamiseen. Tyypillinen parisuhdekeskeinen tarkastelunäkökulma, jossa parisuhdetta pidetään standardina, ja jota vasten sinkkuutta tutkitaan, johtaa vajavaiseen kuvaukseen sinkuista (DePaulo 2023). Tässä valossa sinkut vaikuttavat myös yksinäisiltä ja kiinnittymättömiltä vahvistaen tutkimuksissa havaittua stereotypiaa sinkuista onnettomina sekä yksinäisinä (ks. DePaulo & Morris 2006). Todellisuudessa sinkuilla voi olla monipuolisempia sosiaalisia verkostoja kuin parisuhteessa elävillä (Sarkisian & Gerstel 2015). Sinkku voi olla myös tyytyväinen ihmissuhteisiinsa ja elämäänsä kokonaisuutena (DePaulo 2023).

Sinkut mielletäänkin helposti yhtenäiseksi ryhmäksi, vaikka todellisuudessa sinkkuja on monissa erilaisissa elämäntilanteissa. Sinkut voivat olla muun muassa parikymppisiä opiskelijoita, eronneita, leskiä, yksinhuoltajia tai muuten yksin eläviä. Sinkkuus ei ole kaikille välitila ennen seuraavaa parisuhdetta. Osa ei määrittele itseään lainkaan parisuhdetilanteen kautta. Asumisen tilastojen valossa Suomessa arvioidaan olevan paljon sinkkuja ja yksineläjien määrä sekä osuus kaikista kotitalouksista on kasvussa (SVT 2019; Valtioneuvoston kanslia 2018). Suomessa oli vuoden 2022 lopulla jo 1,3 miljoonaa yksinasuvaa (Tilastokeskus 2023). Sinkkuuden yleistyminen on kansainvälinen ilmiö. Eurooppalaisessa vertailussa, Suomi mukaan lukien, yksineläminen on erityisen yleistä pohjoismaissa ja kattaa yli 40 % kaikista kotitalouksista (Eurostat 2018). Sinkkujen näkeminen yhtenäisenä ryhmänä ei edesauta sinkkujen näkökulman huomiointia päätöksenteossa ja heidän hyvinvointinsa ymmärtämisessä ja edistämisessä.

Sinkkuuden yleistymisestä huolimatta, sitä koskevaa kansainvälistä tutkimusta on melko vähän, eikä vahvaa tutkimusalaa ole muodostunut (DePaulo 2017). Sinkkututkimuksessa on myös pitkälti keskitytty erityisesti sinkkujen näkyvyyteen mediassa ja uusimpana ilmiönä nettideittailuun. (Kolehmainen, Kinnunen & Lahti 2020, 372–372). Myös Suomessa sinkkututkimus on vähäistä ja melko uusi tutkimuksen ala. Suomalaisen sinkkututkimuksen voidaan nähdä alkaneen 1990-luvulla Tuula Gordonin (1994) sinkkunaisia koskevia stereotyyppioita kritisoivasta teoksesta. (Kinnunen 2021, 17.) Uusimmat suomalaiset sinkkuja koskevat tutkimukset ovat käsitelleet sinkkuutta koskevaa keskustelua, parisuhdenormia (ks. Kolehmainen, Kinnunen & Lahti 2020; Kinnunen & Pietilä 2023) sekä sinkkujen hyvinvoinnin tekijöitä (ks. Kinnunen & Kontula 2018; 2021). Tämä tutkielma jatkaa suomalaisen sinkkututkimuksen täydentämistä huomioiden sinkkulähtöisen tarkastelunäkökulman, keskittyen erityisesti sinkkujen itsearviomaan hyvinvointiin.

Tutkielma koostuu yhteenvedon lisäksi viidestä pääluvusta. Alkuun käsittelen sinkkuutta yhteiskunnallisena ilmiönä aiemman sinkkututkimuksen valossa. Sen jälkeen esitän tutkielmassa käyttämäni keskeisimmät käsitteet sekä teoreettisen viitekehyksen. Neljännessä luvussa kuvaan tutkimusasetelman, esittelemällä tutkimuskysymyksen, aineiston, käyttämäni tutkimusmenetelmät sekä tutkimusta koskevat eettiset kysymykset. Sen jälkeen viidennessä luvussa esittelen tutkimuksen tulokset. Lopuksi tarkastelen tutkimuksen keskeisimpiä tuloksia ja niiden suhdetta aiempaan tutkimuskirjallisuuteen sekä pohdin tutkimuksen rajoitteita sekä jatkotutkimusmahdollisuuksia.

## 2 Sinkkuus yhteiskunnallisena ilmiönä

Tarkastelen tutkielmassa yksinäisyyttä ja tyytyväisyyttä elämään niiden ihmisten osalta, jotka eivät ole parisuhteessa. Tutkimuksen keskeisiä käsitteitä ovat sinkut, koettu yksinäisyys, koettu tyytyväisyys elämään ja subjektiivinen hyvinvointi. Määrittelen aluksi sinkkuutta ja käsittelen sinkkuelämisen yleistymisen syitä ja ilmiöitä. Sen jälkeen avaan muihin käsitteisiin kiinnittyvää teoriaa, sekä sinkkuja koskevaa aiempaa tutkimusta koetun hyvinvoinnin, erityisesti yksinäisyyden ja elämäntyytyväisyyden osalta.

### 2.1 Sinkkututkimuksen käsitteelliset haasteet

Ilman parisuhdetta elävistä käytetään moninaisia nimityksiä niin uutisoinnissa kuin tutkimuksessa, kuten yksineläjä, yksinasuva, parisuhteeton, sinkku ja naimaton. Lainsäädännöllisesti sinkuista käytetään usein sanaa naimaton. Esimerkiksi Siviilisäätyluokituksessa sinkkuihin viitataan naimattomina, leskinä tai eronneina (Tilastokeskus). Arkikielessä taas puhutaan parisuhteettomista ja sinkuista viitaten ihmisiin, jotka eivät ole vakituksessa parisuhteessa. Kun sinkkuuden määrittelemisessä lähdetään siitä, mitä ihminen ei ole, mitä oletusarvoista häneltä puuttuu, voidaan havaita sinkkujen stigmatisointi käsitteellisen määrittelemisen tasolla (DePaulo & Morris 2005, 58). Myös tuoreemmassa tutkimuksessa parisuhteeton -käsitteen vaihtamista sinkkuun on perusteltu, sillä että parisuhteeton luo mielikuvaa jonkun puuttumisesta. (Kinnunen 2021, 16) Sinkkujen määrää ei tilastoida, joten usein yksinasuvien määrällä pyritään saamaan osviitta siitä, miten yleinen perhemuoto sinkut ovat. Useat sinkut asuvat yksin, mutta on hyvä huomata, että parisuhdestatus ei määritä asumismuotoa. Sinkku voi asua muiden kanssa ja yksinasuva ei ole automaattisesti sinkku. (Kinnunen 2021, 22.)

Tässä tutkielmassa käytetään termiä sinkku. Vaikka vielä 15–20 vuotta sitten sinkku-sanaa pidettiin tutkimuskieleen sopimattomana trendisanana (ks. Ojala & Kontula 2002, 15), on se nykyisin yleisesti tunnettu, vakiintunut ja melko neutraali ilmaisu niin arkikielessä kuin viimeaikaisimmassa suomalaisessa sinkkututkimuksessa. (Kolehmainen, Kinnunen & Lahti 2020; Kinnunen 2021.) Käsittelen aihetta siis käyttäen termiä ”sinkku”/sinkku, jolla viitataan elämäntilanteeseen, jossa ihmisellä ei ole kyseisellä hetkellä vakituista parisuhdetta. Viitataan myös tutkimuksiin, joissa sinkkuus on voitu määritellä toisella tavalla. Tämän tutkielman aineiston sinkut koostuvat niistä, jotka ovat vastanneet vaihtoehdon “En ole parisuhteessa”, kun on kysytty statusta avio-, avoliiton, rekisteröidyn parisuhteen ja yhdessä asumisen muodosta.

## 2.2 Sinkkuelämisen yleistyminen ja ilmiöt

Yleistyvän sinkkuuden esitetään johtuvan useista tekijöistä. Näitä syitä ovat esimerkiksi sosiaalisten normien ja odotusten muutos sekä naisten taloudellinen itsenäisyys (Roseneil, Hellensund, Santos & Stoileva 2020). Avioliittoa ja parisuhteita koskevat asenteet ovat kokeneet muutoksen. Niiden myötä avioitumisen yleisyys on laskussa, avo- tai avioliitto solmitaan aiempaa vanhempana ja eroaminen on yleisempää. Aikaisemmin parisuhteet olivat myös välttämättömyys taloudellisista syistä. Nykyisin keskeisenä motiivina ovat tunteet ja onnellinen suhde. (Kontula 2016, 24–26.) Taloudellinen itsenäisyys sekä hyväksyvämpi suhtautuminen siihen, jos lähtee onnettomasta suhteesta myös mahdollistaa entistä paremmin eroamisen ja yksinasumisen. Uusperheiden ja yksinasumisen yleistyminen normalisoi edelleen monenlaisia perhemuotoja.

Avo- ja avioliittojen sekä yksinasumisen kehitys näkyy tilastoissa, mutta erillissuhteiden (erilään asuvat parit) viralliset tilastot puuttuvat ja sinkkujen tosiasiallisesta määrästä ei ole yhdenmukaista tilastotietoa. Tilastotiedon puute voi myös johtaa sinkkujen jäämiseen julkisen keskustelun ulkopuolelle. Enemmistö ihmisistä kokee ensimmäisen parisuhteen 20–30-vuotiaana ja miehet ovat keskimäärin pidempään sinkkuja ennen ensimmäistä parisuhdetta. Osa ihmisistä on koko elämänsä sinkkuina. Kolmekymppisistä joka kymmenes nainen ja joka viides mies on ollut koko elämänsä sinkkuina. Muutoksista huolimatta avioliitot ovat säilyttäneet keskeisen aseman suomalaisten parisuhdemuotona. Erojen seurauksena yksinasuvien osuus kohoaa miehillä keski-ikässä ja naisilla yli 80-vuotiaana, kun heidän miespuoliset kumppaninsa kuolevat aiemmin. (Kontula 2016, 26–29.)

Sinkkuelämiseen ilmiönä yhdistyvät eriarvoisuus ja yhteiskunnalliset odotukset. Länsimaisen individualistisen, yksilökeskeisen kulttuurin esitetään rikkovan perinteisiä perhe- ja sukupuolirooleja (Beck & Beck-Gernsheim 2002, 119–124), ja näin tukevan yksilön mahdollisuutta valita pariutumisen ja perheellistymisen sijasta muita elämään ja uraan liittyviä tavoitteita (Kinunen 2021). Huolimatta kehityksestä parisuhdenormatiivisuus on yhä vahvasti osa yhteiskuntaa. Se tarkoittaa, että kahden ihmisen välinen intiimi rakkaussuhde korotetaan normaaliin ja ensisijaiseen asemaan ja se toimii sosiaalisten suhteiden ja kuulumisen perusyksikkönä. (Roseneil, Hellensund, Santos & Stoileva 2020, 4.) Parisuhdenormatiivisuuden ja perheenyksiön ollessa poliittisen päätöksenteon lähtökohtana hyödyntävät ne erityisesti parisuhteessa olevia ja

perheitä, ja asettavat sinkut muun muassa taloudellisesti epätasa-arvoiseen asemaan (em.; Erola & Kilpi-Jakonen 2021). Yhteiskunnallisten etujen lisäksi sinkkujen eriarvoista asemaa suhteessa parisuhteessa oleviin on käsitelty singlismillä, jolla viitataan sinkkujen kohtaan stereotypioihin sekä syrjintään. Singlismi on ilmiö, josta harva on tietoinen ja sen käyttäjä myös usein pidetään hyväksyttävänä. (DePaulo & Morris 2006.)



### 3 Sinkkujen hyvinvoinnin teoria ja tila

#### 3.1 Subjektiiivinen hyvinvointi ja tyytyväisyys elämään

Kun puhutaan hyvinvoinnista arkisessa tai akateemisessa yhteydessä, voidaan tarkoittaa hyvin erilaisia asioita. Tutkijoilla näkemykset hyvinvoinnin rakentumisesta eriävät riippuen tutkimusalasta ja teoriaperinteestä. Tutkijat kuitenkin yleisesti jakavat käsityksen siitä, että hyvinvointi on laaja konsepti, joka edellyttää perustarpeiden täyttymisen lisäksi muun muassa fyysistä ja sosiaalista hyvinvointia. Subjektiiivinen eli koettu hyvinvointi keskittyy ihmisen omaan arvioon hyvinvoinnin ulottuvuuksista tai niiden kokonaisarvioon omasta elämästä kokonaisuutena. Tämä arvio tiivistyy elämäntyytyväisyydeksi ja onnellisuudeksi. Subjektiiivisen hyvinvoinnin tutkimuksella voidaan siis kuvata väestön omia kokemuksia ja arvioita hyvinvoinnista. (Karvonen 2019.)

Hyvinvoinnin ja elämäntyytyväisyyden tutkimus on hyvin monitieteellistä. Elämäntyytyväisyyden tutkimuksessa pyritään tavoittamaan tekijöitä, jotka vaikuttavat siihen, miten tyytyväinen ihminen on elämäänsä. Alojen erilaiset näkökulmat sekä niiden yhteistoiminta vievät tutkimusta eteenpäin. (Saari 2011, 9–16.) Aiemmin hyvinvoinnin tutkimus perustui hyvin pitkälti resursseihin pohjautuviin objektiivisiin arvioihin. Hyvinvoinnin arvio tehtiin esimerkiksi koulutuksen, tulojen ja asumisen perusteella. 2000-luvulla tutkimus on yhä enemmän ottanut huomioon kokemuksen hyvinvoinnista ja nykyään tyytyväisyyttä elämään mitataan usein ihmisen omaan arvioon perustuen. (Saari 2012, 10.) Myös tässä tutkimuksessa mitattu sinkkujen yksinäisyys ja tyytyväisyys elämään kokonaisuutena perustuu heidän subjektiiiviseen arvioonsa.

Tarkastelen elämäntyytyväisyyttä tutkimuksissa usein käytettyjen rinnakkaiskäsitteiden, *subjektiiivinen hyvinvointi*, *onnellisuus* sekä *elämänlaatu*, näkökulmasta (Diener 1984; Veenhoven 2000). Elämäntyytyväisyys (*life satisfaction*) on ihmisen kokonaisvaltainen kokemus ja arvio omasta elämästään (em.). Elämäntyytyväisyyden nähdään olevan yksi subjektiiivisen hyvinvoinnin osa-alueista (Diener 1984; Diener, Suh, Lucas & Smith 1999). Usein onnellisuuden ja elämänlaadun ajatellaan olevan yhteydessä elämäntyytyväisyyteen (Veenhoven 2000).

Ed Dienerin (1984) subjektiiivisen hyvinvoinnin teoria (*subjective well-being*) on laajasti jaettu käsitys yksilön hyvinvoinnin rakentumisesta (Maddux 2018, 7). Elämäntyytyväisyys on hyvinvoinnin kongitiivinen, yksilön arvioon perustuva osatekijä. Elämäntyytyväisyyden lisäksi subjektiiivisen hyvinvointiin kuuluvat emotionaaliset osatekijät eli tunteet ja mielialat. Tyytyväi-

syys elämään perustuu siihen, miten täyttää omat kriteerit hyvästä elämästä. (Diener 1984; Pavot & Diener 1993.) Kun henkilökohtaiset kriteerit määrittävät tyytyväisyyttä, ei elämän eri osa-alueita ja niiden suhdetta tyytyväisyyteen voida arvioida objektiivisesti ulkoa käsin. Dienerin näkemyksessä painottuu erityisesti yksilön arvio ja kokemus elämästä, ja hän on ollut mukana kehittämässä subjektiiviseen arvion perustuvia elämäntyytyväisyyden asteikkoja.

Ruut Veenhoven (2000; 2005; 2017) on tutkinut onnellisuuden vaikutusta elämästä nauttimiseen. Subjektiivisen tunnetilan lisäksi elämäntyytyväisyyden arvioinnissa otetaan huomioon objektiivisia elämänlaatuun vaikuttavia tekijöitä, kuten sosiaaliset suhteet, terveys, ja taloudellinen tilanne (em.). Se missä määrin tarpeet ja halut täyttyvät, heijastuu koettuun elämäntyytyväisyyteen (Veenhoven 2020). Myös elämän olosuhteet, merkityksellisyys sekä tunnetilat kuvaavat elämänlaatua (Veenhoven 2000). Elämänlaatu käsitteenä on hyvin lähellä elämäntyytyväisyyttä. Osa tutkijoista katsoo elämäntyytyväisyyden olevan pitkäkestoisempi ja laajemmin elämäntyydyttävä ilmiö kuin onnellisuus (Pavot & Diener 1993; Diener ym. 2017; Allard 1976). Elämäntyytyväisyys ei ole tunnetilan mittari, vaikka tunteilla on vaikutusta tyytyväisyyteen (Diener 1984). Siksi elämäntyytyväisyyden ajatellaan mittaavan enemmän koettua hyvinvointia ja emotionaalisten osatekijöiden ajatellaan olevan subjektiivisen hyvinvoinnin erillinen osa.

Koetun hyvinvoinnin sekä elämäntyytyväisyyden tutkimiseen on kehitetty erilaisia mittareita. Moniulotteinen tutkimusote kartoittaa elämäntyytyväisyyden eri ulottuvuuksia useilla kysymyksillä, joiden pohjalta voidaan muodostaa summamuuttuja (Saari 2012, 40). Esimerkiksi PERMA-hyvinvointiteoria ja -malli yhdistää kognitiivisen onnen (eli tyytyväisyyden), hedonisen onnen (eli tunteet) ja eudaimonian (eli merkityksen) ja esittää kysymyksiä jopa viidestä eri osatekiestä (Seligman 2011). Tyytyväisyyttä elämään selvitetään useissa tutkimuksissa myös The Satisfaction With Life Scale-mittarilla (SWLS), jossa elämäntyytyväisyys on subjektiivisen hyvinvoinnin osatekijä (Kusier & Folker 2021). Mittarit kuitenkin laajentavat tutkimusta huomattavasti ja vaativat rahallisia resursseja. Tyytyväisyyttä elämään voidaan myös kysyä suoraan (Rose 1955; Cantril 1965; Veenhoven 2021; Jovanović & Lazić 2020). Yksiulotteisessa hyvinvoinnin arvioinnissa mittari perustuu yhteen kysymykseen ja keskittyy yhteen osatekieseen, usein elämäntyytyväisyyteen tai onnellisuuteen (Saari 2012, 40). Tämän tutkielman aineistossa elämäntyytyväisyyttä selvitetään yhdellä kysymyksellä: “Kuinka tyytyväinen olet elämäsi kokonaisuutena nykyään?”, joka selvittää kokonaisvaltaista tyytyväisyyttä elämään.

## 3.2 Koettu yksinäisyys

Yksinäisyydelle on erilaisia määritelmiä ja näkökulmia. Robert Weissin (1973) yksinäisyyden määritelmällä on keskeinen rooli yksinäisyystutkimuksessa (Junttila 2016, 53). Weissin määritelmän mukaan yksinäisyys on negatiivinen ahdistusta aiheuttava psyykkinen olotila, joka johdetaan puutteista tarpeellisissa sosiaalisista suhteissa (Weiss 1973). Tämä määritelmä on myös edelleen vallalla oleva näkemys yksinäisyystutkimuksessa (Junttila 2016, 53; Cacioppo & Patrick 2008). Yksinäisyyden tunne perustuu yksilön subjektiiviseen yksinäisyyden kokemukseen (Perlman & Peplau 1982). Ulkoisilla tekijöillä, kuten sosiaalisten suhteiden puutteella, on kuitenkin vaikutusta subjektiiviseen kokemukseen (em. 5). Tutkielmassa paneudun yksinäisyyden käsitteeseen yksinäisyyden kokemuksen näkökulmasta ja keskeisten teorioiden, Weissin (1973) interaktionistisen eli vuorovaikutusteorian ja Perlmanin ja Peplau (1982) kognitiivisen teorian näkökulmasta. Kerron myös teorioiden pohjalta rakennetuista tavoista mitata yksinäisyyttä.

Robert Weissin (1973) interaktionistisen teorian mukaan yksinäisyydellä on kaksi muotoa, jotka ovat emotionaalinen ja sosiaalinen yksinäisyys. Emotionaalinen yksinäisyys syntyy läheisten merkityksellisten sosiaalisten suhteiden puutteesta. Se on seurausta siitä, että yksilöllä ei ole läheisiä kiintymys- tai intiimissuhteita, tai niissä ei koeta tarpeeksi henkistä, tunnetason yhteyttä. Yksinäisyyden tunteita voi siis synnyttää esimerkiksi kumppanin, vanhemman tai lapsen välisen läheisen suhteen puuttuminen. (Em. 89–96.) Sosiaalinen yksinäisyys taas on seurausta siitä, että yksilö ei koe olevansa osa sosiaalista verkostoa tai yhteisöä, joka mahdollistaa riittävän sosiaalisen kanssakäymisen. Sosiaalisia tarpeita täyttäviä verkostoja voi löytyä esimerkiksi työpaikalta, koulusta tai harrastusporukoista. (Em. 145–150) Teoria perustuu näkemykseen ihmisen perustarpeesta sosiaalisiin suhteisiin, jotka täyttävät molempia, emotionaalisia ja sosiaalisia tarpeita. Kun tarpeet eivät toteudu, kokee ihminen yksinäisyyden tunteita. Koska sosiaalisiin suhteisiin kohdistuu erilaisia tarpeita ja siten myös erilaisia odotuksia, tarvitaan yksinäisyyden ehkäisemiseksi monenlaisia suhteita. (Tiikkainen, 2011, 67–71.)

Kognitiivisen teorian mukaan yksinäisyys onkin seurausta siitä, että yksilölle tärkeitä sosiaalisia suhteita koskevat odotukset eivät täyty (Perlman & Peplau 1982). Yksilö vertaa sosiaalisia suhteitaan muiden sosiaalisiin kontakteihin tai siihen, millaisia omat sosiaaliset suhteet ovat aiemmin olleet. Kognitiivisessa prosessissa havaittu ristiriita, johtaa sosiaalisia suhteita koskevaan tyytymättömyyteen. Kun sosiaalisia suhteita koskevat odotukset eivät täyty, syntyy kokemuksia ulkopuolisuudesta, eristyneisyydestä ja kuulumattomuudesta. (Em. 5.) Cacioppon ja Patrickin (2008, 7) mukaan kaikki kokevat yksinäisyyttä ajoittain, mutta ongelmalliseksi se

muodostuu pitkittyessään niin, että se johtaa itseään vahvistavaan kehään negatiivisia ajatuksia, tunteita sekä käytöstä. Jatkuvalle yksinäisyyden tunteella on myös negatiivisia vaikutuksia terveyteen (em. 3–19). Yksinäisyyden kokemusten pitkittyessä emotionaalinen yksinäisyys on sosiaalista yksinäisyyttä haitallisempaa. Se aiheuttaa muun muassa voimakasta ahdistuneisuutta ja on yhteydessä mielenterveysongelmiin sosiaalista yksinäisyyttä voimakkaammin. (Junttila 2016, 56.)

Weissin (1973) vuorovaikutusteorian ja Perlmanin ja Peplauin (1982) kognitiivisen teorian lisäksi useat muut yksinäisyyden lähestymistavat allekirjoittavat ajatuksen siitä, että yksin oleminen ei ole sama asia kuin yksinäisyys. Ihminen voi olla yksin kokematta yksinäisyyttä tai kokea yksinäisyyttä myös muiden seurassa. Yksinäisyyttä on tutkittu jonkin verran kartoittamalla sosiaalisten suhteiden määrää. Vuorovaikutussuhteiden määrään perustuvaa objektiivista arviota yksilön yksinäisyyden kokemuksesta ei kuitenkaan pidetä erityisen mielekkäänä. Koska yksinäisyys on subjektiivinen kokemus, johon vaikuttaa enemmän laadulliset kuin määrälliset puutteet sosiaalisissa suhteissa, on yksinäisyyden arvioiminen objektiivisesti vain ystävien määrään perustuen haastavaa ja harhaanjohtavaa. (Junttila 2016, 57.)

Weissin teorian pohjalta on rakennettu UCLA-mittari, joka mittaa emotionaalista ja sosiaalista yksinäisyyttä (Russell, Peplau, & Cutrona 1980). UCLA-mittari on laajimmin käytössä oleva mittari aikuisten yksinäisyyden tutkimuksessa (Junttila 2016, 59). Mittari kuitenkin koostuu kahdestakymmenestä kysymyksestä, joten laajuutensa vuoksi se ei sovellu suuriin tutkimuksiin (Hughes, Waite, Hawkley & Cacioppo, 2004). Hughes ja kollegat (2004) kehittivät UCLA mittarin pohjalta puhelinhaastatteluihin soveltuvan lyhyemmän kolmen indikaattorin yksinäisyysmittarin, joka on myös käytössä tämän tutkielman aineistossa. Lyhempi mittari myös mahdollistaa yksinäisyyden tutkimisen suurissa tutkimuksissa ja sen avulla saatuja tuloksia voidaan verrata laajalla UCLA mittarilla saatuihin tuloksiin (em.).

### **3.3. Sinkkujen hyvinvoinnin tekijät**

Parisuhteessa olevat kokevat keskimäärin enemmän onnellisuutta kuin yksineläjät (Kislev 2020, 1482). Parisuhteessa olevilla sekä sinkuilla hyvinvointiin yhteydessä olevat tekijät ovat kuitenkin pitkälle samoja. Esimerkiksi perhe, ystävät, vakaat tulot ja terveys ovat yhteydessä onnellisuuteen (Pessi 2008, 66). Rakkaus on korkealla oleva tekijä onnellisuuden tekijöissä ja sitä koetaan usein parisuhteessa. Sinkulla ei välttämättä ole omia lapsia ja parisuhteen ja lasten puuttumisen vuoksi muiden sosiaalisten suhteiden merkitys korostuu. (Em. 66–68.) Korkea

tyytyväisyys perhe- ja ystävyysuhteisiin näkyy sinkuilla korkeampana tyytyväisyytenä elämään (Walsh, Gonzales, Shen, Rodriguez, Kaufman 2022). Korkea tyytyväisyys perhe- ja ystäväsuhteisiin ennustaa myös elämäntyytyväisyyttä. Metodologisena ongelmana parisuhdestatuksiin vertaamiseen perustuvissa tutkimuksissa on pidetty sitä, että parisuhteen päättäneet on poistettu analyyseistä, jolloin hyvinvointi niiden kohdalla, joilla parisuhde ei välttämättä ollut positiivinen kokemus on jäänyt huomiotta (Depaulo 2014). Vertailututkimuksien perustuminen usein keskiarvojen vertaamiseen piilottaa myös yksilölliset erot ja vaihtelun.

Erityisesti sinkut, jotka eivät etsi parisuhdetta voivat hyvin. Parisuhdetta kaipaavilla tyytyväisyys elämään on alhaisempi (Kislev 2021) ja se korostuu erityisesti vanhemmassa väestössä sekä naisilla (Hill Roy, Park & MacDonald 2023). Sinkkujen elämänlaadun kohdalla on huomattu sukupuolten välinen ero. Sinkkumiesten elämäntyytyväisyys on sinkkunaisia heikompi. Parisuhteessa elävillä vastaavanlaista eroa ei ole huomattu. (Kainulainen 2016, 122.) Sinkkujen hyvinvointia lisää itsenäisyys ja mahdollisuus suunnitella vapaa-aikaa omilla ehdoilla. Sinkkumiehillä muun muassa liikunnallisuus, tyytyväisyys seksielämään ja psykosomaattisten oireiden puute lisäävät onnellisuutta. Naisilla onnellisuutta lisäävät muun muassa hyvä psykosomaattinen terveys, uskonnollisuus sekä tulot. (Kinnunen & Kontula 2021, 149.) Lisäksi sinkkunaisilla onnellisuus kytkeytyy vahvasti vähäiseen yksinäisyyteen ja lasten sijaan sinkkunaisien yksinäisyyden kokemuksia vähentää toisen aikuisen seura. Miesten kohdalla yksinäisyys ei laske onnellisuutta yhtä vahvasti, vaikka ilmiöiden välillä onkin havaittava yhteys. (Em. 151.)

Perhe- ja parisuhdemuoto vaikuttavat myös yksinäisyyden kokemukseen. Yksinäisyyden kokemukset ovat harvinaisimpia parisuhteessa elävillä (Kainulainen 2016, 122). Erityisesti miehillä parisuhde vähentää yksinäisyyttä (Pinquart 2003, 45). Sinkkujen yksinäisyys on keskimäärin kolme kertaa yleisempää kuin parisuhteessa olevien (Kontula & Saari 2016, 171). Alle 20-vuotiailla parisuhde ei vaikuta yksinäisyyden kokemukseen, mutta työikäisistä naimattomat ja eronneet ovat yksinäisimpiä (Kainulainen 2016, 122). Erityisesti ennen keski-ikää eronneiden ja leskien yksinäisyyden kokemukset ovat yleisempiä kuin parisuhteessa elävien. Yksinasuvien ja yksinhuoltajien yksinäisyys on myös yleisempää kuin parisuhteessa elävillä. (Em.) Yksinäisyyden kokemukset ovat yleisempiä niillä sinkuilla, jotka toivoivat parisuhdetta, kuin sinkkuteen tyytyväisillä. (Kinnunen & Kontula 2018, 30.)

Vaikka väestötasolla sinkut kokevat enemmän yksinäisyyttä, kuin parisuhteessa olevat, se ei yksiselitteisesti suojaakaan yksinäisyydeltä. Yksinäisyys saattaa olla erityisen syvää juuri parisuhteessa olevalla, sillä se on ristiriidassa sosiaalisen odotuksen kanssa (Kontula & Saari 2016, 165). Johtava sinkkututkija DePaulokin (2023) on huomauttanut, että julkisen keskustelun sekä tutkimuksen parisuhdekeskeinen näkökulma johtaa vajavaiseen narratiiviin sinkkuelämästä, jonka valossa sinkut näyttävät olevan yksin ja kiinnittymättömiä. Sinkkuus ja yksinasuminen ei tarkoita automaattisesti lisääntyvää yksinäisyyttä, vaikka sinkut ovat alttiimpia yksinäisyydelle. Eikä parisuhde ole tae sille, etteikö parisuhteessa voisi kokea syväkin yksinäisyyttä.

Sinkkuilla on tyypillisesti enemmän ystäviä sekä suuremmat sosiaaliset verkostot kuin parisuhteessa olevilla ihmisillä (Burton-Chellew & Dunbar 2015, 232–234; Gillespie, Lever, Frederick & Royce 2015, 726). Sinkut myös ylläpitävät sisarusuhteita naimisissa olevia paremmin (Sarkisian & Gerstel 2016, 370). Erityisesti naimattomien kohdalla yksinäisyyden kokemuksia vähentävät yhteydet ystäviin, sisaruksiin, aikuisiin lapsiin ja naapureihin (Pinquart 2003, 47). Naimattomat myös todennäköisemmin ylläpitävät edellä mainittuja suhteita sekä auttavat ja tukevat lähimmäisiään (Sarkisian & Gerstel 2016, 370). Sinkkujen kokemassa yksinäisyydessä on myös aiemmin havaittu sukupuolieroja, sinkkumiesten yksinäisyyden ollessa sinkkunaisten yksinäisyyttä yleisempää (Pinquart 2003, 45; Kinnunen & Kontula 2021).

## 4 Tutkimusasetelma

### 4.1 Tutkimuskysymys

Tutkielmassa tarkastelun kohteena on sinkkujen koettu yksinäisyys sekä tyytyväisyys elämään. Tarkastelen, minkä verran sinkut kokevat yksinäisyyttä ja elämäntyytyväisyyttä. Tarkastelen lisäksi ikää, sukupuolta, pääasiallista toimintaa, asumismuotoa, terveyttä ja kokemusta toimeentulosta tarkoituksena selvittää eroavatko kokemukset yksinäisyydestä ja elämäntyytyväisyydestä näiden muuttujien osalta. Tutkimustavoitteen pohjalta muodostuneet tutkimuskysymykset ovat:

1. Minkä verran sinkut kokevat yksinäisyyttä sekä tyytyväisyyttä elämäänsä?
2. Mitkä taustatekijät ovat yhteydessä sinkkujen kokemaan yksinäisyyteen?
3. Mitkä taustatekijät ovat yhteydessä sinkkujen kokemaan elämäntyytyväisyyteen?

### 4.2. Aineiston kuvaus

Tässä tutkielmassa on käytetty ISSP 2017: sosiaaliset verkostot ja voimavarat III Suomesta kerättyä aineistoa. Aineisto on Yhteiskuntatieteellisestä tietoarkistosta ja kuuluu kansainväliseen ISSP (International Social Survey Programme) vertailututkimusohjelmaan. Aineistoa on kerätty vuodesta 1985 asti ja Suomi on liittynyt mukaan vuonna 2000. Tutkimuksella on kartoitettu suomalaisten sosiaalisia verkostoja perhe-, sukulaisuus-, naapuruus-, ja ystävyys-suhteiden osalta. Tutkimuksessa on kysytty muun muassa luottamusta erinäisiin tahoihin, koettua hyvinvointia, sosiaalisen verkoston laajuutta sekä yhteydenpitoa ja avunsaantia läheisiltä. Tutkimuksessa on kartoitettu myös laajasti vastaajien sosiodemografisia taustoja. Vastaajilta on kysytty sukupuolen ja syntymävuoden lisäksi muun muassa koulutusta, ammattia, siviilisäätyä, yhteiskuntaluokkaa, bruttotuloja, asuinmaakuntaa ja kotitalouden tuloja ja henkilömäärä sekä ikää. (ISSP 2017, 2–3.)

Tilastokeskus on kerännyt aineiston vuonna 2017 systemaattisella satunnaisotannalla väestötietokannasta. Vastaukset on kerätty itsetäytettävällä muodoltaan strukturoidulla lomakkeella, vastaajan toiveiden mukaisesti, joko sähköisellä tai paperisella lomakkeella. Kyselyyn on saatu 1074 vastausta, mikä on 43 prosenttia tutkimukseen kutsutuista. Perusjoukko muodostuu 15–

74-vuotiaista suomalaisista. (ISSP 2017, 2–3.) Tässä tutkielmassa aineistosta on rajattu tarkasteltavaksi ainoastaan täysi-ikäiset sinkku vastaajat (n=291).

Aineisto soveltuu tähän tutkimukseen, sillä aineistossa on kysytty yksinäisyyden kokemuksesta kolmen sitä indikoivan muuttujan avulla. Nämä muuttujat mahdollistavat kokonaisvaltaisesti yksinäisyyttä arvioivan summamuuttujan luomisen. Aineissa on myös kysytty vastaajien kokonaisvaltaista tyytyväisyyttä elämään, mikä mahdollistaa kokonaisvaltaisemman yksinasuvien hyvinvoinnin tarkastelun. Sekä yksinäisyyttä että elämäntyytyväisyyttä kuvaavat mittarit mahdollistavat ilmiöiden tarkastelun subjektiivisesta näkökulmasta. Lisäksi aineistossa on kysytty siviilisäädystä, mikä mahdollistaa tutkimuksen keskiössä olevan sinkkujen joukon tarkastelun. Aineistossa on myös muita taustamuuttujia, jotka mahdollistavat mielekkään jatkotarkastelun.

### 4.3 Muuttujat ja muuttujamuunnokset

Tässä alaluvussa esitellään tutkimukseen valittuja muuttujia. Esittelen ensiksi siviilisäätystä kuvaavan muuttujan, josta tutkimuksen tarkastelujoukko sinkut on muodostettu. Sen jälkeen käsittelem kolmesta kysymyksestä luomaani yksinäisyyttä kuvaavan summamuuttujan sekä elämäntyytyväisyyttä kuvaavan muuttujan. Lopuksi esittelen selittävät taustamuuttujat. Selittäviä taustamuuttujia ovat ikä, sukupuoli, pääasiallinen toiminta, asumismuoto, terveys ja koettu toimeentulo.

Siviilisäätystä kuvaavassa muuttujassa (K13) vastaajilta on kysytty *“Oletko naimisissa, avoliitossa tai rekisteröidyssä parisuhteessa ja asutteko yhdessä?”* Vastausvaihtoehdot ovat 1=Asumme yhdessä, 2=Emme asu yhdessä, 3= En ole parisuhteessa. Koska sinkut ovat tutkimuskohde on vastausvaihtoehdot 1 ja 2 rajattu pois ja tutkimusaineisto koostuu ainoastaan vastaajista, jotka ovat vastanneet *“En ole parisuhteessa”*.

Tarkastellaan seuraavaksi muuttujia K30a-c. Kysymykset perustuvat Huges ja kumppaneiden (2004) kolmen indikaattorin yksinäisyysmittariin (SLS, Short Loneliness Scale). Näitä indikaattoreita vastaavat kysymykset ovat muodossa *“Kuinka usein viimeksi kuluneiden 4 viikon aikana sinusta on tuntunut, että: Sinulta puuttuu ystäviä ja seuraa”* (K30a), *“Kuinka usein viimeksi kuluneiden 4 viikon aikana sinusta on tuntunut, että: Olet etäännyntynyt muista?”* (K30b) ja *“Kuinka usein viimeksi kuluneiden 4 viikon aikana sinusta on tuntunut, että: Sinut on jätetty ulkopuoliseksi?”* (K30c). Muuttujat ovat järjestysasteikollisia kategorisia muuttujia ja kaikissa



kysymyksissä vastausvaihtoehdot ovat 1= Ei kertaakaan, 2= Harvoin, 3=Joskus, 4=Usein, 5=Hyvin usein ja 8=En osaa sanoa. Viimeisen arvo on tässä tutkimuksessa määritelty puuttuvaksi. Muodostan näistä kolmesta kysymyksestä yksinäisyyttä kuvaavan selitettävän summamuuttujan. Cronbachin alfa saa arvon 0,89, mikä ylittää yleisen raja-arvon 0,7 jolloin muuttujien voidaan katsoa mittaavan samaa ilmiötä ja mittarin olevan yhtenäinen. Välimatka-asteikollinen summamuuttuja on palautettu alkuperäiselle asteikolle, jotta se soveltuu ristiintaulukointiin. Luokat 1 ja 2 sekä 4 ja 5 on yhdistetty, jotta luokkien frekvenssijakaumat täyttävät khiin neliötestin edellytykset ja tulosten tilastollista merkitsevyyttä voidaan arvioida. Uudet vastausluokat ovat *“Ei kertaakaan”*, *“Joskus”* ja *“Usein tai hyvin usein”*.

Tutkimuksen toisessa selitettävässä muuttujassa K51 kysytään *“Kuinka tyytyväinen olet elämäsi kokonaisuutena nykyään?”* Muuttuja on järjestysasteikollinen kategorinen muuttuja eli kvalitatiivinen muuttuja. Sen vastausvaihtoehdot ovat 1=Täysin tyytyväinen, 2=Hyvin tyytyväinen, 3=Melko tyytyväinen, 4=En tyytyväinen enkä Tyytymätön, 5=Melko tyytymätön, 6=Hyvin tyytymätön, 7=Täysin tyytymätön ja 8=En osaa sanoa. Viimeinen arvo on määritelty puuttuvaksi ja muuttuja on uudelleen luokiteltu vastausvaihtoehtoihin *“Tyytyväinen”*, *“Ei tyytyväinen eikä tyytymätön”* ja *“Tyytymätön”*.

Taustamuuttuja K1, kuvaa vastaajan sukupuolta kaksiluokkaisena vastausvaihtoehdoilla mies tai nainen, joita on kysytty alkuperäisessä aineistossa. Vastaajan syntymävuotta kuvaavasta muuttujasta (K2) on muodostettu ikää kuvaava muuttuja. Ikämuuttuja on luokiteltu: nuoriin aikuisiin (15–34-vuotiaisiin), keski-ikäisiin (35–64-vuotiaisiin) ja iäkkäämpiin aikuisiin (65–75-vuotiaisiin). Tarkastelen vain aikuisia sinkkuja ja alaikäiset on rajattu pois tarkastelusta, sillä alaikäiset eivät pääsääntöisesti asu yksin, eikä heiltä odoteta samalla tavalla pariutumista.

Pääasiallista toimintaa kuvaava muuttuja K12 on kysytty muodossa *“Mikä seuraavista parhaiten kuvaa tämänhetkistä tilannettasi?”* Kysymystekstissä vastaajaa on ohjeistettu tarkemmin valitsemaan vain yksi vaihtoehto sekä vastaamaan tavanomaisen työtilanteen mukaan, mikäli on pois ansiotyöstä tilapäisen syyn vuoksi. Kyselyssä on useita vastausvaihtoehtoja, joista tarkasteluun on otettu eläkeläiset, ansiotyössä olevat (palkansaaja, yrittäjä, työssä oman perheen yrityksessä) sekä yhdistetty luokka opiskelijat ja harjoittelussa tai oppisopimuksessa olevat. Muut luokat on rajattu tarkastelun ulkopuolelle, menetelmään riittämättömien vastausten vuoksi. Selittävässä taustamuuttujassa K60a, selvitetään kotitalouden henkilömäärää kysymyksellä *“Itsesi mukaan laskien, kuinka monta henkilöä kotitaloudessasi normaalisti asuu?”*

Kysymykseen vastataan täydentäen kohtaan *“Yhteensä \_\_\_\_\_ henkilöä”* -numerolla. Vastaukset on luokiteltu kaksiluokkaiseksi. Ensimmäiseen luokkaan *“Yksinasuvat”* kuuluvat yhden hengen taloudet ja toiseen luokkaan *“Ei asu yksin”* -kaikki muut vastaukset.

Kokemusta terveyden tilasta (K48) on selvitetty kysymällä, *“Miten kuvaisit nykyistä terveydentilaasi?”*. Vastausvaihtoehdot *“Erinomainen”*, *“Hyvä”* ja *“Kohtalainen”* olen yhdistänyt hyväksi terveydeksi. Vaihtoehdot *“Kohtalainen”* sekä *“Huono”* ovat yhdistetty kuvaamaan kokemusta puutteellisesta terveydestä. Viimeisenä taustamuuttujana on kokemus toimeentulosta (K52), jota vastaajilta on kysytty muodossa, *“Kuinka vaikeaa tai helppoa kotitaloudellesi on kattaa tavanomaiset pakolliset menot kotitalouden kokonaistuloilla?”*. Vastaajia on pyydetty ottamaan huomioon kotitalouden kaikkien jäsenten kaikki tulonlähteet. Yhdistin kaksi toimeentulo vaikeuksia kuvaavaa vastausvaihtoehtoa alkuperäisiä vastauksia kuvailevasti *“hyvin tai melko vaikeaa”*. Saman tein toimeentulon helppouden kokemuksille muodostaen luokan *“melko tai hyvin helppoa”*. Neutraalit kokemukset säilyivät luokkana *“Ei helppoa eikä vaikeaa”*.

#### **4.4. Tutkimuksen menetelmät ja eettisyys**

Tutkimus on toteutettu määrällisin menetelmin ja analyysi on tehty SPSS-ohjelmistolla. Analyysin menetelmänä on ristiintaulukointi ja khiin neliötesti. Ristiintaulukointi on yleinen kahden muuttujan välisen yhteyden analysoimiseen ja kuvaamiseen käytetty menetelmä (Kvantiitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja 2021). Menetelmä edellyttää muuttujien luokittelusasteikollisuutta, joten se soveltuu tutkimuksen muuttujien tarkasteluun. Ristiintaulukoinnissa tarkastellaan selittävän muuttujan arvojen jakautumista suhteessa selitettävään muuttujan luokkiin sekä muuttujien välisiä riippuvuuksia. Ristiintaulukointia tulkitsemalla voidaan arvioida, eroavatko jakaumat selittävän muuttujan luokkien välillä ja voidaanko sen perusteella olettaa muuttujien välistä riippuvuutta. (Em.) Tässä tutkimuksessa ristiintaulukoinnin avulla tarkastelen, onko sinkkujen taustatekijöillä kuten sukupuoli ja iällä yhteyttä yksinäisyyden ja elämäntyytyväisyyden kokemuksiin.

Ristiintaulukoinnin yhteydessä testaan tulosten tilastollista merkitsevyyttä khiin-neliötestillä. Testin avulla selvitetään, voidaanko ristiintaulukoinnin tuloksia, eli taulukossa havaittua ryhmien välisten jakaumien eroavaisuuksia ja muuttujien välistä riippuvuutta yleistää koskemaan koko perusjoukkoa. Testi vertaa odotettua frekvenssiä, eli odotettua määrää havaintoja, jos

muuttujien välillä ei ole eroa, testissä havaittuihin frekvensseihin. (Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja 2021). Testin tekeminen edellyttää, että odotettu frekvenssin arvo on yli 5 tai soluja, joiden odotettu frekvenssi alittaa viiden on korkeintaan 20 prosenttia. (Valli 2015, 62). Ehto täyttyy yleensä, jos kaikki taulukon solut sisältävät vähintään viisi havaintoa. Khiin-neliötestin oletuksena eli nollahypoteesinä on, että muuttujien välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa. Testi antaa vertailun tuloksen p-arvona. Alle 0,05 p –arvo on riittävä osoitus siitä, että poikkeama odotetusta frekvenssistä ei ole sattumaa ja tuloksessa on tilastollisesti merkitsevää eroa. Merkitsevyydestä 0.05 p –arvoa kutsutaan tilastollisesti melkein merkitseväksi. Sitä alempia p-arvoja, 0,01 ja 0,001 kutsutaan tilastollisesti merkitseväksi ja tilastollisesti erittäin merkitseväksi tuloksiksi. (emt. 60.)

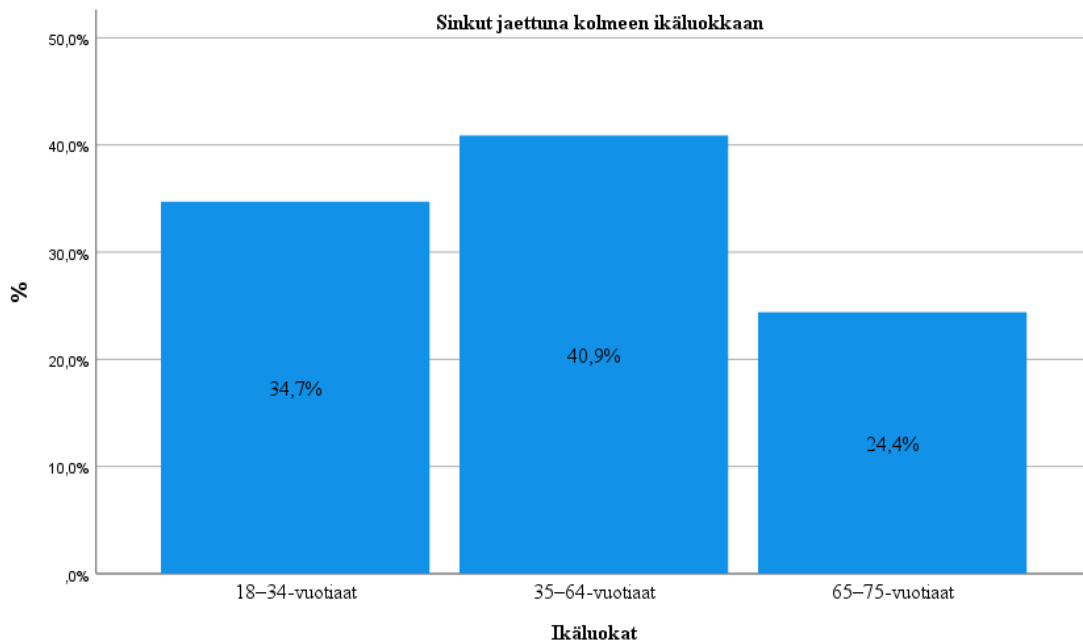
Edistän tämän tutkimuksen eettistä luotettavuutta ja tulosten uskottavuutta noudattamalla hyvän tieteellisen käytännön periaatteita. Nämä periaatteet edellyttävät tutkijalta muun muassa rehellisyyttä sekä vastuunkantamista (Tutkimuseettinen neuvottelukunta 2023). Tutkimukseni aineisto on saatu käyttöön tietoaarkistolta. Aineisto on valmiiksi anonymisoitu niin, että yksittäisiä vastaajia ei voida tunnistaa tutkimuksesta. Ottamalla aineiston käyttöön sitouduin samalla noudattamaan tietoaarkiston käyttöehtoja sekä tutkimuseettisen neuvottelukunnan eettisiä periaatteita. Käyttöehtojen mukaisesti muun muassa viitataan aineistoon ja sen tekijöihin tässä tutkimuksessa ja poistan aineiston sen jälkeen, kun tutkimus on tehty (Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto 2020).

## 5 Tulokset

Tässä luvussa esitellään analyysin tulokset. Ensin tarkastellaan yleisesti sinkkuuden esiintymistä aineistossa taustamuuttujien mukaan sekä sitä, kuinka yksinäisiä ja tyytyväisiä elämäänsä sinkut ovat. Sen jälkeen tarkastellaan ristiintaulukoinnin ja khiin neliö -testin avulla yksinäisyyteen ja elämäntyytyväisyyteen yhteydessä olevia tekijöitä. Tutkimuksen taustamuuttujia ovat sukupuoli, ikäluokka, pääasiallinen toiminta, asumismuoto, terveys sekä kokemus toimeentulosta.

### 5.1 Sinkkuus aineistossa

Aineistossa on 291 täysi-ikäistä sinkkua. Muuttujien jakaumat on koottu taulukkoon 1. Sukupuolijakauma on melko tasainen. Tarkastelu on rajattu täysi-ikäisiin ja vanhin vastaaja on 75-vuotias. Sinkkujen iän keskiarvo on 46,7 vuotta ja keskihajonta 18,97. Sinkuista nuoria ja ikään-tyneitä on eniten. Ikäluokkiin ne on kuitenkin jaettu niin, että suurin ikäryhmä on 35–64-vuotiaat ja pienin on 65–75-vuotaiden ikäryhmä.



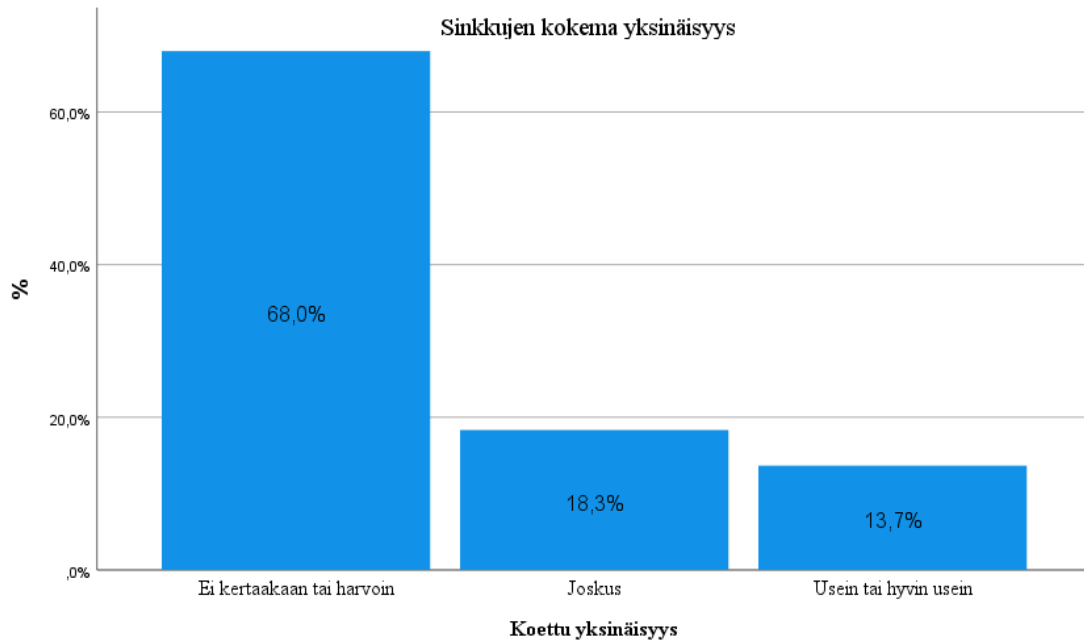
**Kuvio 1.** Vastaajien ikäjakauma kolmeen ikäluokkaan jaoteltuna (% , n=291).

*Taulukko 1. Sinkut taustamuuttujien mukaan.*

<b>Taustamuuttujat</b>	<b>N</b>	<b>%</b>
<b>Sukupuoli</b>		
Nainen	155	53,3
Mies	136	46,7
<b>Ikäluokka, v</b>		
18–34- vuotiaat	101	34,7
35–64- vuotiaat	119	40,9
65–75- vuotiaat	71	24,4
<b>Pääasiallinen toiminta</b>		
Ansiotyössä	108	43,0
Opiskelija	58	23,1
Eläkkeellä	85	33,9
<b>Asumismuoto</b>		
Yksinasuva	188	64,6
Ei asu yksin	103	35,4
<b>Terveys</b>		
Hyvä terveys	196	67,6
Puutteellinen terveys	94	32,4
<b>Kokemus toimeentulosta</b>		
Hyvin tai melko vaikeaa	83	29,7
Ei helppo eikä vaikeaa	62	22,2
Melko tai hyvin helppoa	134	48,0

### **Sinkkujen yksinäisyyden kokemukset**

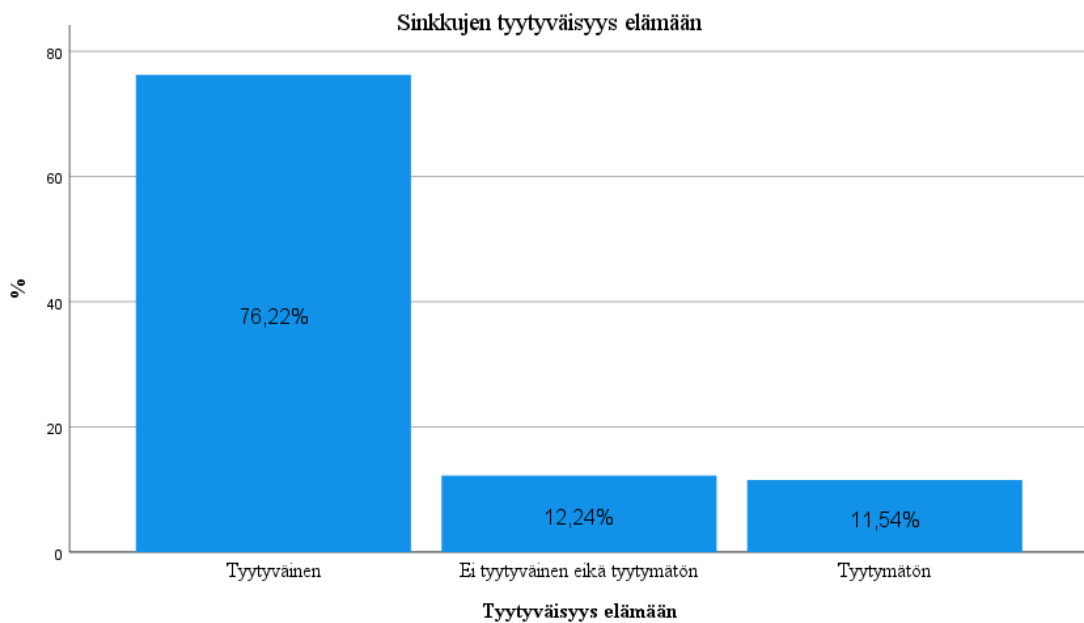
Kuvio 2 havainnollistaa sinkkujen yksinäisyyden kokemusten jakautumista. Sinkuista kaksi kolmasosaa kokee yksinäisyyttä harvoin tai ei lainakaan (68,0 %). Usein tai hyvin usein yksinäisyyttä vastasi kokevansa 13,7 prosenttia kaikista sinkuista, mikä oli vähemmän kuin yksinäisyyden kokemuksia joskus kokevat (18,3 %).



**Kuvio 2.** Sinkkujen kokema yksinäisyys (% , n=278).

### Sinkkujen tyytyväisyys elämään

Kuvio 3 havainnollistaa elämäntyytyväisyyden jakautumista. Sinkuista suurin osa (76, 2 %) on tyytyväisiä elämäänsä. Sen sijaan tyytymättömiä sinkuista on vain kymmenesosa (11,5 %). Myös ”Ei tyytyväinen eikä tyytymätön” -vastauksen valinneiden osuus oli samalla tasolla kuin tyytymättömien osuus.



**Kuvio 3.** Sinkkujen tyytyväisyys elämään (% , n=286).

## 5.2 Yksinäisyyden kokemukset taustamuuttujien mukaan

Tarkastelen sinkkujen yksinäisyyden kokemuksia taustamuuttujien mukaan ristiintaulukoinnin ja khiin neliötestin avulla. Ristiintaulukoinnilla saadaan lisää tietoa siitä, millaisia arvoja yksinäisyys summamuuttuja saa suhteessa eri taustamuuttujiin. Khiin neliö -testillä arvioidaan, onko sukupuolten, ikäluokkien, pääasiallisen toiminnan, asumismuodon terveyden ja koetun toimeentulon välillä tilastollisesti merkitseviä eroja yksinäisyyden kokemuksessa.

### Sukupuoli

*Taulukko 2. Yksinäisyyden kokemusten toistuvuus sukupuolen mukaan tarkasteltuna (% , n=278).*

Koettu yksinäisyys	Sukupuoli		Yhteensä
	Mies	Nainen	
Ei kertaakaan tai harvoin	66 %	70 %	68 %
Joskus	21 %	16 %	18 %
Usein tai hyvin usein	13 %	14 %	13 %
Yhteensä	100 %	100 %	100 %
N	131	147	278

( $X^2= 1,525$ ,  $df=2$ ,  $p=0,467$ )

*Sinkkunaisten ja miesten välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa yksinäisyyden kokemuksissa.* Ei kertaakaan tai harvoin yksinäisyyttä kokee enemmistö miehistä ja naisista. Usein tai hyvin usein yksinäisyyttä kokevien miesten ja naisten osuudet eivät eronneet. Ajoittainen yksinäisyys vaikutta olevan hiukan yleisempää sinkkumiehillä kuin naisilla. Joskus yksinäisyyttä koki miehistä 5,6 prosenttiyksikköä useampi kuin naisista. Khiin neliö -testi vertaa eroavain naisten ja miesten jakaumat toisistaan riittävän paljon, jotta voimme päätellä sen pätevän myös perusjoukossa eikä vain otoksessa. Sen avulla saamme tietää, onko ero tilastollisesti merkitsevä eikä johdu vain sattumasta. P-arvo ei alita tilastollista merkitsevyyden rajaa, jolloin voimme todeta, että ero ei ole tilastollisesti merkitsevä ja naisten ja miesten välillä ei voida sanoa olevan tilastollisesti merkitsevää eroa yksinäisyyden kokemuksissa.

## Ikäluokka

*Taulukko 3. Yksinäisyyden kokemusten toistuvuus ikäluokan mukaan tarkasteltuna (% , n=278).*

Koettu yksinäisyys	Ikäluokka			Yhteensä
	18–34-vuotiaat	35–64-vuotiaat	65–75-vuotiaat	
Ei kertaakaan tai harvoin	58 %	72 %	76 %	68 %
Joskus	27 %	14 %	13 %	18 %
Usein tai hyvin usein	15 %	14 %	11 %	14 %
Yhteensä	100 %	100 %	100 %	100 %
N	100	116	62	278

( $X^2= 9,141$ ,  $df=4$ ,  $p=0,058$ )

Otoksen nuorin ikäluokka vaikuttaa kokevan yksinäisyyttä hieman useammin kuin muut ikäluokat. 18–34-vuotiaiden ikäryhmässä 58 prosenttia ei koe kertaakaan tai kokee harvoin yksinäisyyttä. Vastaavasti vanhemmissa ikäryhmissä näin on vastannut yli 70 prosenttia. Nuorimassa ikäryhmässä ajoittain koettu yksinäisyys eroaa eniten muiden ikäryhmien kokemuksista. Khiin neliö -testin p-arvo on 0,058, joka ei aivan täytä tilastollisen merkitsevyyden rajaa ( $p= <0,05$ ), jolloin tässä otoksessa havaittua eroa ikäryhmien välillä ei voida yleistää koskemaan perusjoukkoa.

## Pääasiallinen toiminta

*Taulukko 4. Yksinäisyyden kokemusten toistuvuus pääasiallisen toiminnan mukaan tarkasteltuna (% , n=242).*

Koettu yksinäisyys	Pääasiallinen toiminta			Yhteensä
	Ansiotyössä (palkansaaja, yrittäjä, työssä perheen yrityksessä)	Opiskelija, Harjoittelussa/ oppisopimus	Eläkkeellä	
Ei kertaakaan tai harvoin	70 %	70 %	71 %	70 %
Joskus	20 %	21 %	17 %	19 %
Usein tai hyvin usein	10 %	10 %	13 %	11 %
Yhteensä	100 %	100 %	100 %	100 %
N	106	58	78	242



( $X^2= 0,644$ ,  $df=4$ ,  $p=0,958$ )

*Eri elämäntilanteissa olevien sinkkujen yksinäisyyden kokemukset olivat hyvin samanlaisia.* Niin opiskelijoista kuin ansiotyössä ja eläkkeellä olevista noin 70 % vastaajista ei kokenut yksinäisyyttä olleenkaan tai vain harvoin. Noin yksi viidesosa ansiotyössä olevista ja opiskelijoista kokee yksinäisyyttä joskus ja noin 10 prosenttia usein tai hyvin usein. Eläkkeellä olevista hieman harvempi tunsi joskus yksinäisyyttä, mutta hieman useampi koki yksinäisyyttä usein tai hyvin usein. Khiin neliö -testin p-arvo on 0,958, jolloin erot eri elämäntilanteissa olevilla sinkuilla eivät ole tilastollisesti merkitseviä.

### Asumismuoto

*Taulukko 5. Yksinäisyyden kokemusten toistuvuus asumismuodon mukaan tarkasteltuna (% ,  $n=278$ ).*

Koettu yksinäisyys	Asumismuoto		Yhteensä
	Yksinasuva	Ei asu yksin	
Ei kertaakaan tai harvoin	64 %	74 %	68 %
Joskus	21 %	14 %	18 %
Usein tai hyvin usein	15 %	12 %	14 %
Yhteensä	100 %	100 %	100 %
N	177	101	278

( $X^2= 3, 027$ ,  $df=2$ ,  $p=0,220$ )

*Otoksen yksinasuvat sinkut tuntevat hieman useammin yksinäisyyttä kuin useamman hengentaloudessa asuvat sinkut.* Useamman hengen talouksissa asuvista 74 prosenttia ei tuntenut yksinäisyyttä kertaakaan tai tunsi sitä vain harvoin. Joskus yksinäisyyttä koki 14 prosenttia useamman hengen talouksissa asuvista sinkuista. Vastaavasti yksinasuvista yksinäisyyttä koki joskus noin viidesosa ja 64 prosenttia yksinasuvista ei tuntenut yksinäisyyttä kertaakaan tai tunsi sitä vain harvoin. Khiin neliö -testin p-arvo on 0,220, jolloin yksinäisyyden kokemukset eri asumismuotojen eivät eroa riittävästi, jotta tuloksia voitaisiin yleistää perusjoukkoon.

## Terveys

**Taulukko 6.** Yksinäisyyden kokemusten toistuvuus terveyden mukaan tarkasteltuna (% , n=277).

Koettu yksinäisyys	Terveys		Yhteensä
	Hyvä terveys	Puutteellinen terveys	
Ei kertaakaan tai harvoin	75 %	51 %	68 %
Joskus	17 %	22 %	18 %
Usein tai hyvin usein	8 %	27 %	14 %
Yhteensä	100 %	100 %	100 %
N	191	86	277

( $X^2= 21, 473, df= 2, p< 0,001$ )

*Terveytensä heikommaksi kokevat sinkut ovat yksinäisempiä.* Vain puolet terveydessään puutteita kokevista vastasi kokevansa yksinäisyyttä vain harvoin tai ei ollenkaan. Terveytensä hyväksi kokevista taas vastaava kokemus oli kolmella neljäsosalla. Ajoittaisiin yksinäisyyden kokemuksiin, terveyseroilla ei ollut juuri vaikutusta, mutta ero on nähtävissä usein tai hyvin usein yksinäisyyttä vastanneiden osuuksissa. Khiin neliö -testin p-arvo on alle 0,001, jolloin tulosta voidaan pitää tilastollisesti erittäin merkitsevänä.

## Kokemus toimeentulosta

**Taulukko 7.** Yksinäisyyden kokemusten toistuvuus toimeentulo kokemuksen mukaan tarkasteltuna (% , n=269).

Koettu yksinäisyys	Kokemus toimeentulosta			Yhteensä
	Hyvin tai melko vaikeaa	Ei helppoa eikä vaikeaa	Melko tai hyvin helppoa	
Ei kertaakaan tai harvoin	58 %	66 %	75 %	68 %
Joskus	14 %	19 %	20 %	18 %
Usein tai hyvin usein	28 %	15 %	5 %	14 %
Yhteensä	100 %	100 %	100 %	100 %
N	79	59	131	269

( $X^2= 20, 765, df=4, p= < 0,001$ )

*Toimeentulo vaikeuksista kärsivät sinkut ovat yksinäisempiä.* Mitä paremmin vastaaja kokee tulevansa toimeen, sitä vähäisempiä yksinäisyyden kokemukset ovat. Sinkuista, joille kotitalouden tavanomaisten pakollisten menojen kattaminen oli vaikeaa, koki yksinäisyyttä usein tai hyvin usein 28 prosenttia vastaajista. Vastaava luku helposti toimeentulevilla oli vain 5 prosenttia.

### 5.3 Tyytyväisyys elämään taustamuuttujien mukaan

Vastaajien tyytyväisyyttä elämään on tarkasteltu ristiintaulukoinnin ja khiin neliö -testin avulla. Ristiintaulukoinnilla saadaan lisää tietoa siitä, millaisia arvoja tyytyväisyyttä elämään kuvaava muuttuja saa suhteessa eri taustamuuttujiin. Khiin neliö -testi kertoo ovatko havaitut erot tilastollisesti merkitseviä. Taustamuuttujia ovat sukupuoli ikäluokka, pääasiallinen toiminta, asu-mismuoto, terveys ja kokemus toimeentulosta.

#### Sukupuoli

*Taulukko 8. Tyytyväisyys elämään sukupuolen mukaan tarkasteltuna (% , n=286).*

Tyytyväisyys elämään	Sukupuoli		Yhteensä
	Mies	Nainen	
Tyytyväinen	72 %	80 %	76 %
Ei tyytyväinen eikä tyytymätön	18 %	7 %	12 %
Tyytymätön	10 %	13 %	12 %
Yhteensä	100 %	100 %	100 %
N	134	152	286

( $X^2= 7,584$ ,  $df= 2$ ,  $p=0,023$ )

*Sinkkunaiset ovat sinkkumiehiä tyytyväisempiä elämäänsä.* Noin 10 prosenttiyksikköä suurempi osa sinkkumiehistä myös päätyi vastausvaihtoehtoon ei tyytyväinen eikä tyytymätön. Tyytymättömän puolelle kallistui miehistä 10 prosenttia ja naisista 13 prosenttia. Khiin neliö -testin P- arvo on 0,023. Se on alle tilastollisen merkitsevyyden rajan ( $p=<0,05$ ), jolloin voimme todeta eron sukupuolten välillä elämäntyytyväisyydessä oleva tilastollisesti merkitsevä ja yleistettävissä perusjoukkoon.

## Ikäluokka

*Taulukko 9. Tyytyväisyys elämään ikäluokan mukaan tarkasteltuna (% , n=286).*

Tyytyväisyys elämään	Ikäluokka			Yhteensä
	18–34-vuotiaat	35–64-vuotiaat	65–75-vuotiaat	
Tyytyväinen	70 %	77 %	83 %	76 %
Ei tyytyväinen eikä tyytymätön	14 %	13 %	9 %	12 %
Tyytymätön	15 %	10 %	9 %	12 %
Yhteensä	100 %	100 %	100 %	100 %
N	98	117	71	286

( $X^2= 4,042$ ,  $df=4$ ,  $p=0,400$ )

Nuorimmassa ikäryhmässä neutraali asenne sekä tyytymättömyys elämään on aavistuksen yleisempää. Heikoin tyytyväisyys on 18–34-vuotiaiden ikäryhmässä, jossa 13 prosenttiyksikköä vähemmän sinkut vastasivat olevansa tyytyväisiä elämäänsä kuin iäkkäät aikuiset. Tyytyväisin elämäänsä oli vanhin sinkkujen ikäluokka. 35–64-vuotiaiden tyytyväisyys elämään ei eronnut merkittävästi iäkkäistä, vaikka olikin aavistuksen vähäisempää. Khiin neliötestin p-arvon ollessa 0,400 eroa ei voida kuitenkaan pitää tilastollisesti merkitseväenä ja tulosta yleistettävissä.

## Pääasiallinen toiminta

*Taulukko 10. Tyytyväisyys elämään pääasiallisen toiminnan mukaan tarkasteltuna (% , n=250).*

Tyytyväisyys elämään	Pääasiallinen toiminta			Yhteensä
	Ansiotyössä (palkansaaja, yrittäjä, työssä perheen yrityksessä)	Opiskelija, Harjoittelussa/oppisopimus	Eläkkeellä	
Tyytyväinen	78 %	79 %	82 %	80 %
Ei tyytyväinen eikä tyytymätön	11 %	12 %	9 %	11 %
Tyytymätön	11 %	9 %	8 %	10 %
Yhteensä	100 %	100 %	100 %	100 %
N	108	57	85	250

( $X^2= 0,869$ ,  $df=4$ ,  $p= 0,929$ )

*Työssäkäyvien, opiskelijoiden ja eläkkeellä olevien sinkkujen tyytyväisyydessä elämään ei ole merkittäviä eroja. Myös khiin neliötestin p-arvon (0,929) perusteella ryhmien välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa. Vastausvaihtoehdon ei tyytyväinen eikä tyytymätön valinneiden osuus kaikissa eri tarkastelluissa elämäntilanteissa vaihteli noin 9–11 prosentissa ja tyytymättömiä oli noin 8–11 prosenttia jokaisen luokan vastaajista.*

### **Asumismuoto**

*Taulukko 11. Tyytyväisyys elämään asumismuodon mukaan tarkasteltuna (% , n=286).*

Tyytyväisyys elämään	Asumismuoto		Yhteensä
	Yksinasuva	Ei asu yksin	
Tyytyväinen	77 %	75 %	76 %
Ei tyytyväinen eikä tyytymätön	11 %	14 %	12 %
Tyytymätön	12 %	11 %	12 %
Yhteensä	100 %	100 %	100 %
N	185	101	286

( $X^2= 0,413$ ,  $df=2$ ,  $p= 0,814$ )

*Yksinasuvat ja muiden kanssa asuvat sinkut ovat yhtä tyytyväisiä elämäänsä. Yksinasuvista sinkuista tyytyväisiä elämäänsä oli 77 prosenttia ja muiden kanssa asuvista sinkuista 75 prosenttia. Erilaiset elämään tyytyväisyyden kokemukset eroavat yksinasuvien ja useamman hengen talouksissa suurimmillaan vain muutaman prosenttiyksikön verran. Myös p-arvo osoittaa, että yksinasuvien ja useamman hengen taloudessa asuvien sinkkujen tyytyväisyys elämään ei eroa tilastollisesti.*

## Terveys

*Taulukko 12. Tyytyväisyys elämään terveyden mukaan tarkasteltuna (% , n=285).*

Tyytyväisyys elämään	Terveys		Yhteensä
	Hyvä terveys	Puutteellinen terveys	
Tyytyväinen	83 %	62 %	76 %
Ei tyytyväinen eikä tyytymättön	10 %	17 %	12 %
Tyytymätön	7 %	22 %	12 %
Yhteensä	100 %	100 %	100 %
N	194	91	285

( $X^2= 18,152$ ,  $df=2$ ,  $p< 0,001$ )

*Terveytensä heikommaksi arvioivat sinkut olivat tyytymättömämpiä elämäänsä kokonaisuutena. Terveytensä hyväksi arvioivilla tyytymättömyys elämään oli 7 prosentin luokkaa, kun terveydessään puutteita kokevilla tyytymättömyyttä koki 22 prosenttia vastaajista. Tyytyväisyys elämään erosi tilastollisesti erittäin merkitsevästi ( $p < 0,001$ ) terveytensä hyväksi arvioivilla sinkuilla ja terveydessään puutteita kokevilla sinkuilla.*

## Kokemus toimeentulosta

*Taulukko 13. Tyytyväisyys elämään toimeentulo kokemuksen mukaan tarkasteltuna (% , n=276).*

Tyytyväisyys elämään	Kokemus toimeentulosta			Yhteensä
	Hyvin tai melko vaikeaa	Ei helppoa eikä vaikeaa	Melko tai hyvin helppoa	
Tyytyväinen	67 %	71 %	83 %	76 %
Ei tyytyväinen eikä tyytymättön	12 %	20 %	9 %	12 %
Tyytymätön	21 %	10 %	7 %	12 %
Yhteensä	100 %	100 %	100 %	100 %
N	81	61	134	276

( $X^2= 15,377$ ,  $df=4$ ,  $p=0,004$ )

*Heikommin toimeentulevat ovat tyytymättömpiä elämäänsä kokonaisuutena. Vaikeasti toimeentulevat vastasivat useammin olevansa tyytymättömiä elämäänsä kuin ne, jotka kokivat kotitalouden tavanomaisten menojen kattamisen helpoksi. Khiin neliö -testin p- arvo ollessa 0,004 se alittaa tilastollisen merkitsevyyden rajan ja voimme todeta eron elämäntyytyväisyydessä toimeentulemisen arvioiden välillä olevan tilastollisesti merkitsevä ja yleistettävissä perusjoukkoon.*

Taulukosta 14 on nähtävissä kootusti kaikkien tuloksien tilastollinen merkitsevyys. Yksinäisyyden kokemuksiin tilastollisesti erittäin merkitsevästi ovat yhteydessä terveys ja kokemus toimeentulosta. Elämäntyytyväisyyteen tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä ovat sukupuoli sekä kokemus toimeentulosta ja erittäin merkitsevästi terveys.

*Taulukko 14. Kootusti tulokset tilastollisesta merkitsevyydestä*

<b>Merkitsevyys</b>	<b>Yksinäisyys (p)</b>	<b>Tyytyväisyys elämään (p)</b>
Sukupuoli	0,467	<b>0,023</b>
Ikäluokka	0,058	0,400
Pääasiallinen toiminta	0,958	0,929
Asumismuoto	0,220	0,814
Terveys	<b>&lt; 0,001</b>	<b>&lt; 0,001</b>
Kokemus toimeentulosta	<b>&lt; 0,001</b>	<b>0,004</b>

## 6 Johtopäätökset

Tutkimuksen tavoitteena oli lisätä ymmärrystä sinkkuudesta yhteiskunnallisena ilmiönä ja tutkimuksen kohteena, sekä selvittää minkä verran sinkut kokevat yksinäisyyttä ja elämäntyytyväisyyttä ja mitkä taustamuuttajat ovat yhteydessä näihin kokemuksiin. Tässä luvussa tulkitsemme keskeisiä tuloksia sekä suhteutamme niitä aiempaan tutkimukseen. Lopuksi pohdimme tutkimuksen rajoitteita sekä jatkotutkimusmahdollisuuksia.

Tulokset osoittavat, että sinkut ovat pääsääntöisesti tyytyväisiä elämäänsä ja kokevat vähän yksinäisyyttä. Sinkkujen yksinäisyyden ja tyytyväisyyden kokemusten välillä on kuitenkin vaihtelua. Kokonaiskuvassa sinkkujen yksinäisyyden kokemusten jakautuivat niin, että noin kaksi kolmasosaa koki yksinäisyyttä harvoin tai ei lainakaan ja usein tai hyvin usein yksinäisyyttä vastasi kokevansa 14 prosenttia kaikista sinkuista. Ajoittainen yksinäisyys oli kuitenkin yleisintä (18 %). Sinkuista suurin osa (76 %) on tyytyväisiä elämäänsä. Tyytymättömiä sekä tyytymättömän ja tyytyväisen väliltä olevia sinkkuja on molempia noin kymmenesosa vastaajista. Vaihtelevien kokemusten pohjalta voidaan todeta että, sinkkuus ei yksiselitteisesti tarkoita yksinäisyyttä tai tyytymättömyyttä, vaan sinkuista suurin osa on tyytyväisiä sosiaalisiin suhteisiinsa ja elämäänsä. On kuitenkin syytä ottaa huomioon, että suhteuttaessa tuloksia koko väestöön, muodostavat sinkut, joiden yksinäisyys ja kokonaisvaltainen tyytymättömyys ovat korkealla, suuren ihmisjoukon. Terveys- ja toimeentulo-ongelmien kasaantuvan luonteen vuoksi (Terveystieteiden tutkimuskeskus 2023, 10), osa sinkuista on erityisen haavoittuvassa asemassa yksinäisyydelle ja tyytymättömyydelle. Yksinäisyys on syytä ottaa vakavasti, sillä se heikentää hyvinvointia merkittävästi ja on yhteydessä laajempiin yhteiskunnallisiin haasteisiin (Saari 2016).

Tutkimuksen tuloksista selviää, että toimeentulo ja terveys ovat tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä yksinäisyyden kokemuksiin. Terveystensa heikommaksi kokevat sekä toimeentulovaikeuksista kärsivät sinkut ovat yksinäisempiä. Myös nuorin ikäluokka vaikuttaa kokevan yksinäisyyttä hieman useammin kuin muut ikäluokat. Tilastollisen merkitsevyyden raja ei alitu, mutta on kuitenkin lähellä sitä ( $p=0,058$ ), joka antaa osviittaa siitä, että jonkinlaista vaihtelua mahdollisesti on, mikä suuremmassa aineistossa olisi voinut tulla paremmin esille. Poiketen aiemmasta tutkimuksesta (ks. Kinnunen & Kontula 2021) tässä aineistossa sukupuolten välillä ei havaittu tilastollisesti merkittävää eroa sinkkunaisten ja miesten yksinäisyyden kokemuk-



sisä. Mielenkiintoista tuloksissa oli myös se, että aineistossa eri elämäntilanteissa olevien sinkkujen yksinäisyyden kokemukset olivat hyvin samanlaisia, eivätkä yksinasuvat sinkut tunteneet yksinäisyyttä useamman hengen taloudessa asuvia sinkkuja merkitsevästi enempää. Tämä on mielenkiintoista, sillä aiemmassa tutkimuksessa yksinasuvien vertaaminen kumppanin kanssa asuviin on osoittanut, että yksinasuvat ovat suuremmassa riskissä kokea yksinäisyyttä (Laaninen & Niemelä 2023).

Toimeentulo ja terveys ovat tilastollisesti merkitsevästi yhteydessä myös sinkkujen kokemaan elämäntyytyväisyyteen. Terveytensä heikommaksi kokevat sekä heikommin toimeentulevat sinkut ovat tyytymättömämpiä elämäänsä. Lisäksi tulokset osoittavat, että sinkkunaiset ovat sinkkumiehiä tyytyväisempiä elämäänsä. Sinkkumiesten suurempi tyytymättömyys on havaittu myös aiemmissa tutkimuksissa (ks. Kainulainen 2016, 122). Tyytymättömyyden syitä voisi kartoittaa laajemmin jatkotutkimuksissa. Vastaavasti elämäntyytyväisyyden osalta eri ikäluokissa ja erilaisissa elämäntilanteissa olevilla, opiskelevien työssäkäyvien tai eläkkeellä olevien sinkkujen elämäntyytyväisyydessä ei havaittu tilastollisesti merkitseviä eroja. Yksinasuvat ja muiden kanssa asuvat sinkut ovat myös yhtä tyytyväisiä elämäänsä.

Subjektiiivisen arvioon perustuvien kysymysten avulla, sinkut pääsevät hyvin itse kuvaamaan hyvinvointiaan, mutta on hyvä huomata, että tiedonkeruun konteksti voi herkästi vaikuttaa tuloksiin. Tutkimuksen aineiston vahvuutena voidaan pitää sitä, että se ei ole suoraan sinkuille suunnattu tai ongelmahakuinen kysely, johon yksinäisiä sinkkuja pyydetään vastaamaan. Näin vastaajiksi ei ole hakeutunut tavallista enemmän yksinäisiä, jolloin sinkkuja koskevia tuloksia ja stereotyyppioita ei päädytä vahvistamaan.

Aineistolla on kuitenkin omat rajoitteensa, joka korostavat jatkotutkimuksen tarvetta. Tutkimusaineiston keräämisen jälkeen korona on lisännyt yksinäisyyttä yhteiskunnallisesti, ja sen lisäksi yksinäisyys on erityisesti lisääntynyt tietyillä väestöryhmillä, kuten opiskelijoilla, työttömällä ja yksinasuvilla (Laaninen & Niemelä 2023). Tarvitaan uutta ja tuoretta tutkimusaineistoa sinkkujen hyvinvoinnin tutkimiseen. Tässä tutkielmassa joissakin elämäntilanteissa olevia sinkkuja ei ollut tutkimusmenetelmien edellyttämää määrää. Esimerkiksi työttömät, joille hyvinvoinnin ja yksinäisyyden ongelmien tiedetään kasaantuvan, jouduttiin jättämään tarkastelun ulkopuolelle. Jatkossa keräämällä suurempia sinkuista koostuvia aineistoja voitaisiin heidän moninaisia elämäntilanteitansa ymmärtää paremmin sekä ottaa ne paremmin huomioon päätöksenteossa sekä tuen ja palveluiden tarpeessa.

Sinkkututkimuksen tarpeesta kertovat myös tutkimuskentän käsitteelliset haasteet sekä puute parisuhteesta irrallisesta tutkimuksesta. Tilastotiedon nojatessa yksiasuviin, sinkkujen ja yksinasuvien tarkastelu limittyy ja usein tutkimuksissa puhutaan esimerkiksi yksineläjistä. Toisaalta siviilisäätyrekisterin pohjalta tutkimuksissa verrataan avioituneita naimattomiin, vaikka heidän joukkoonsa kuuluu rekisteröimättömässä parisuhteessa eläviä. Erityisesti nykypäivänä, kun avioitumisikä on korkeampi ja avioliittoinstituutio menettämässä merkitystään ei vertailu ole yhtä luonteva.

Tässä tutkielmassa olen käsitellyt sinkkujen hyvinvointia myös suhteessa parisuhteessa oleviin, ja herättänyt keskustelua sinkkukeskeisestä tarkastelusta. Aineiston analysoinnissa yksinäisyyden ja elämäntyytyväisyyden jakautumista sekä niiden yhteyksiä taustatekijöihin on arvioitu suhteessa toisiin sinkkuihin, parisuhteessa olevien sijaan. Sinkkujen ollessa iso väestöryhmä on heidän hyvinvointinsa ja haasteidensa kartoittamista ilman vertaava aspektia mahdollista sekä syytä tehdä. Perheenmurroksen ja yksinasuvien kasvun myötä päätöksenteon tueksi on tärkeitä ymmärtää sinkkuuden ilmiön laajuus ja moninaisuus. Sen lisäksi, että sinkkuja koskevaa tutkimusta yleisesti tarvitaan enemmän, olisi sinkkujen hyvinvoinnin tilaa ja siihen vaikuttavia tekijöitä syytä tutkia lisää. Se tukisi myös tarvetta selvityksille, joissa pohditaan miten perhepolitiikka voisi jatkossa paremmin huomioida yksinasuvat sekä sinkut.

## Lähteet

- Allardt, Erik (1976) *Hyvinvoinnin ulottuvuuksia*. WSOY.
- Beck, Ulrich & Beck-Gernsheim, Elisabeth (2002) *Individualization: Institutionalized Individualism and Its Social and Political Consequences* (1st ed.). SAGE Publications, Limited. <https://doi.org/10.4135/9781446218693>
- Burton-Chellew, Maxwell & Dunbar, Robin (2015) Romance and reproduction are socially costly. *Evolutionary Behavioral Sciences*, 9(4), 229–241. DOI: [10.1037/ebs0000046](https://doi.org/10.1037/ebs0000046)
- Cacioppo, John & Patrick, William (2008) *Loneliness: Human nature and the need for social connection*. New York: W.W. Norton & Company.
- Cantril, Hadley (1965) *The pattern of human concerns*. New Brunswick, NJ: Rutgers University Press.
- DePaulo, Bella & Morris, Wendy (2006) The Unrecognized Stereotyping and Discrimination against Singles. *Current Directions in Psychological Science: A Journal of the American Psychological Society*, 15(5), 251–254. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2006.00446.x>
- DePaulo, Bella & Morris, Wendy (2006) The Unrecognized Stereotyping and Discrimination against Singles. *Current Directions in Psychological Science: A Journal of the American Psychological Society*, 15(5), 251–254. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2006.00446.x>
- DePaulo, Bella (2014) A Singles Studies Perspective on Mount Marriage. *Psychological Inquiry*, 25(1), 64–68. <https://doi.org/10.1080/1047840X.2014.878173>
- DePaulo, Bella (2017) The Urgent Need for a Singles Studies Discipline. *Signs*, 42(4), 1015–1019. <https://doi.org/10.1086/690956>
- DePaulo, Bella (2023) Single and flourishing: Transcending the deficit narratives of single life. *Journal of Family Theory & Review*, 15(3), 389–411. <https://doi.org/10.1111/jftr.12525>
- Diener, Ed & Heintzelman, Samantha & Kushlev, Kostadin & Tay, Louis & Wirtz, Derrick & Lutes, Lesley D. & Oishi, Shigehiro (2017) Findings all psychologists should know from the new science on subjective well-being. *Canadian Psychology/ Psychologie canadienne* 58 (2), 87–104. <https://doi.org/10.1037/cap0000063>
- Diener, Ed (1984) Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>

- Diener, Ed, Suh, Enkook, Lucas, Richard & Smith, Heidi (1999) Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Erola, Jani & Kilpi-Jakonen, Elina (2022) The role of partnering and assortative mating for income inequality: The case of Finland, 1991–2014. *Acta Sociologica*, 65(2), 130–149. <https://doi.org/10.1177/00016993211004703>
- Eurostat (2018) Rising proportion of single person households in the EU. <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/DDN-20180706-1> Viitattu 9.1.2024.
- Gillespie, Brian, Lever, Janet, Frederick, David & Royce, Tracy (2015) Close adult friendships, gender, and the life cycle. *Journal of Social and Personal Relationships*, 32(6), 709–736. <https://doi-org.libproxy.tuni.fi/10.1177/0265407514546977>
- Hill Roy, Laetitia, Park, Yoobin & MacDonald, Geoff (2023) Age moderates the link between relationship desire and life satisfaction among singles. *Personal Relationships*, 30(3), 893–912. <https://doi.org/10.1111/perc.12497>
- Hughes, Mary & Waite, Linda. J & Hawkey, Louise & Cacioppo, John (2004) A Short Scale for Measuring Loneliness in Large Surveys: Results from two population-based studies. *Research on aging*, 26 (6), 655–672. <https://journals.sagepub.com/doi/epdf/10.1177/0164027504268574>
- International Social Survey Programme (ISSP) & Melin, Harri (Tampereen yliopisto): ISSP 2017: sosiaaliset verkostot ja voimavarat III: Suomen aineisto [sähköinen tietoaaineisto]. Versio 1.0 (2018-03-06). Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [jakaja]. <https://urn.fi/urn:nbn:fi:fsd:T-FSD3237>
- ISSP 2017: sosiaaliset verkostot ja voimavarat III: Suomen aineisto [koodikirja]. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [tuottaja ja jakaja], 2021. <https://services.fsd.tuni.fi/catalogue/FSD3237/PIP/cbF3237.pdf>
- Jovanović, Veljko, & Lazić, Milica (2020) Is Longer Always Better? A Comparison of the Validity of Single-item Versus Multiple-item Measures of Life Satisfaction. *Applied Research in Quality of Life*, 15(3), 675–692. <https://doi.org/10.1007/s11482-018-9680-6>
- Junttila, Tiina (2016) Yksinäisyyden ulottuvuudet. Teoksessa Juho Saari (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University, 40–53.
- Kainulainen, Sakari (2016) Yksinäisen elämänlaatu. Teoksessa Juho Saari (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University, 114–125.
- Karvonen, Sakari (2019) Koetun hyvinvoinnin tila tunnuslukujen valossa. Teoksessa Laura Kestilä ja Sakari Karvonen (toim.) *Suomalaisten hyvinvointi 2018*. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, 96–100.

- Kinnunen, Anu & Kontula, Osmo (2018) Miesten parisuhteettomuuden yhteys hyvinvointiin. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 55(1), 22–34. <https://doi.org/10.23990/sa.69222>
- Kinnunen, Anu & Kontula, Osmo (2021) Suhteetonta elämää - parisuhteettomien onnellisuustekijät. *Janus Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti*, 29(2), 141–159. <https://doi.org/10.30668/janus.89473>
- Kinnunen, Anu (2021) *Sinkkuus Suomessa: Monimenetelmäinen tutkimus parisuhdenormatiivisuudesta ja hyvinvointitekijöistä*. Väitöskirja. Tampere University.
- Kislev, Elyakim. (2020) Social Capital, Happiness, and the Unmarried: a Multilevel Analysis of 32 European Countries. *Applied Research in Quality of Life*, 15(5), 1475–1492. <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09751-y>
- Kislev, Elyakim (2021) Reduced relationship desire is associated with better life satisfaction for singles in Germany: An analysis of pairfam data. *Journal of Social and Personal Relationships*. 38(7), 2073–2083. <https://doi.org/10.1177/02654075211005024>
- Kontula, Osmo & Saari, Juho (2016) Yksinäisyys parisuhteessa. Teoksessa Juho Saari (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus Helsinki University, 164–181.
- Kontula, Osmo (2016) Lemmen paula. Seksuaalinen hyvinvointi parisuhdeonnen avaimena. Väestötutkimuslaitos. Katsauksia E50. <https://www.vaestoliitto.fi/uploads/2020/11/35d32ee3-perhebarometri-2016.pdf> Viitattu 24.1.2024.
- Kusier, Amalie & Folker, Anna (2021) The Satisfaction with Life Scale: Philosophical Foundation and Practical Limitations. *Health Care Analysis*, 29(1), 21–38. <https://doi.org/10.1007/s10728-020-00420-y>
- Kvantitatiivisen tutkimuksen verkkokäsikirja* (2021) Ristiintaulukointi. Tampere: Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/>. Viitattu 5.1.2024.
- Laaninen, Markus & Niemelä, Mikko (2023) Koettu yksinäisyys Suomessa 2016–2022. *Yhteiskuntapolitiikka-lehti* 88(3) 237–247. <https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/ristiintaulukointi/khii2/>. Viitattu 30.12.2023.
- Maddux, James (2018) *Subjective well-being and life satisfaction*. Routledge.
- Pavot, William & Diener, Ed (1993) Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment*, 5, 164–172.
- Peplau, Letitia A. & Perlman, Daniel (1982) *Loneliness: a sourcebook of current theory, research, and therapy*. New York: Wiley.
- Pessi, Anne Birgitta (2008) What constitutes Experiences of Happiness and Good Life: Building a Novel Model on the Everyday Experiences. Teoksessa Heli Tissari, Anne Birgitta

- Pessi & Mikko Salmela (toim.) *Happiness: Cognition, Experience, Language*. Helsinki: Helsinki Collegium for Advanced Studies 58–78.
- Pinquart, Maertin (2003) Loneliness in married, widowed, divorced, and never-married older adults. *Journal of Social and Personal Relationships*, 20(1), 31–53.  
<https://doi.org/10.1177/02654075030201002>
- Rose, Arnold (1955) Factors associated with the life satisfaction of middle class, middle aged persons. *Marriage and Family Living*, 17(1), 15–19. <https://doi.org/10.2307/346773>
- Roseneil, Sasha; Crowhurst, Isabel; Hellesund, Tone; Santos, Ana Chirstina & Stoilova, Mariya (2020) The Tenacity of the Couple-Norm: Intimate citizenship regimes in a changing Europe. *UCL Press*. <https://library.oapen.org/bitstream/20.500.12657/51786/1/9781787358898.pdf>
- Russell, Dan & Peplau, Letitia. A & Cutrona, Carolyn. E (1980) The revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(3), 472–480. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.39.3.472>
- Saari, J. 2012. Onnellisuuspolitiikka: Kohti sosiaalisesti kestäväää Suomea. Jyväskylä: Kalevi Sorsa -säätiö [https://sorsafoundation.fi/wp-content/uploads/sites/807/2012/07/2012-1-Saari-Onnellisuuspolitiikka\\_web.pdf](https://sorsafoundation.fi/wp-content/uploads/sites/807/2012/07/2012-1-Saari-Onnellisuuspolitiikka_web.pdf) Viitattu. 30.12.2023.
- Saari, Juho (2011) *Hyvinvointi: suomalaisen yhteiskunnan perusta*. Gaudeamus Helsinki University Press.
- Saari, Juho (2016) *Yksinäisten Suomi*. Gaudeamus Helsinki University.
- Sarkisian, Natalia & Gerstel, Naomi (2016) Does singlehood isolate or integrate? Examining the link between marital status and ties to kin, friends, and neighbors. *Journal of Social and Personal Relationships*, 33(3), 361–384.  
<https://doi.org/10.1177/0265407515597564>
- Seligman, Martin (2011) *Flourish – New Understanding of Happiness and Well-being and How to Achieve Them*. Repr. (twice). London: Nicholas Brealey.
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Asunnot ja asuinolot [verkkójulkaisu].  
ISSN=1798–6745. Yleiskatsaus 2019, Liitetaulukko 1. Asuntokunnat koon mukaan ja asuntokuntien keskikoko 1960–2019 . Helsinki: Tilastokeskus Viitattu: 9.1.2024.  
Saantitapa:[https://www.stat.fi/til/asas/2019/01/asas\\_2019\\_01\\_2020-10-14\\_tau\\_001\\_fi.html](https://www.stat.fi/til/asas/2019/01/asas_2019_01_2020-10-14_tau_001_fi.html)
- Terveyden ja hyvinvoinninlaitos (2023) Hyvinvointi- ja terveyserot. Toimeentulo.  
[https://thl.fi/aiheet/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/toimeentulo\\_Viitattu\\_24.1.2024](https://thl.fi/aiheet/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/hyvinvointi/toimeentulo_Viitattu_24.1.2024).

- Tiikkainen, Pirjo (2011) Yksinäisyys teorioiden valossa. Teoksessa Tarja Heiskanen ja Liisa Saaristo (toim.) *Kaiken keskellä yksin. Yksinäisyyden syyt, seuraukset ja hallintakeinot*. Jyväskylä: PS-kustannus, 59–76.
- Tutkimuseettinen neuvottelukunta (2023) *Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa*. Helsinki: Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja. [https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje\\_2023.pdf](https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTK-ohje_2023.pdf). Viitattu 30.12.2023.
- Valli, Raine (2015) *Johdatus tilastolliseen tutkimukseen* (2. uudistettu painos.). PS-kustannus.
- Valtioneuvoston kanslia (2018) Yksin osana elinkaarta. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 66/2018. <https://julkaisut.valtioneuvosto.fi/bitstream/handle/10024/161168/66-2018-YSIIppuraportti.pdf?sequence=1&isAllowed=y>. Viitattu 9.1.2024.
- Veenhoven, Ruut (2000) The four qualities of life: Ordering concepts and measures of the good life. *Journal of Happiness Studies*, 1, 1–39.
- Veenhoven, Ruut (2005) Apparent quality of life: How long and happy people live. *Social Indicators Research*, 71, 61–86 [DOI:10.1007/s11205-004-8014-2](https://doi.org/10.1007/s11205-004-8014-2)
- Veenhoven, Ruut (2017) Greater Happiness for a Greater Number: Did the Promise of Enlightenment Come True? *Social Indicators Research*, 130(1), 9–25. <https://doi.org/10.1007/s11205-015-1128-x>
- Veenhoven, Ruut (2020) Hedonic’ and ‘Eudaimonic’ Happiness: which qualifies best as a moral guide? *HERO working paper 2020–2022*. <https://personal.eur.nl/veenhoven/Pub2020s/2020c-full.pdf> Viitattu 30.12.2023.
- Veenhoven, Ruut (2021) Why Studies in the Effect of Positive Psychological Interventions Should Use Life-Satisfaction as an Outcome. *Frontiers in Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.758623>
- Walsh, Lisa, Gonzales, Ariana, Shen, Lucy, Rodriguez, Anthony & Kaufman, Victor (2022) Expanding relationship science to unpartnered singles: What predicts life satisfaction? *Frontiers in Psychology*, 13, 904848. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.904848>
- Weiss, Robert S. (1973) *Loneliness: the experience of emotional and social isolation*. Massachusetts: MIT Press.
- Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto (2020) Aineistojen yleiset käyttöehdot. (Versio 2.0.). Tampereen yliopisto. <https://services.fsd.tuni.fi/docs/terms-of-use>. Viitattu 30.12.2023.