

# SUHTEETONTA ELÄMÄÄ – PARISUHTEETTOMIEN ONNELLISUUSTEKIJÄT

**Anu Kinnunen:** nuorempi tutkija, Tampereen yliopisto

**Osmo Kontula:** VTT, tutkimusprofessori, Väestöliitto

*anu.kinnunen@tuni.fi; osmo.kontula@vaestoliitto.fi*

*Janus vol. 29 (2) 2021, 141–159*



## Tiivistelmä

Tässä tutkimuksessa selvitetään parisuhteettomien miesten ja naisten onnellisuuden yhteydessä olevia tekijöitä ja tarkastellaan, kuinka onnellisuus kytkeytyy intiimisuhteisiin, yksinäisyyden kokemukseen, liikunnallisuuteen, alkoholin käyttöön, uskonnollisuuteen, terveyteen ja sosioekonomiseen asemaan. Aineistona käytetään FINSEX-kyselyn parisuhteettomien vastauksia (N=944) ja menetelmänä binääristä logistista regressioanalyysiä sekä ristiintaulukointia. Kysymme, eroavatko parisuhteettomat miehet ja naiset toisistaan onnellisuuden ja onnellisuuden yhteydessä olevien tekijöiden suhteen. Tulokset osoittavat, että parisuhteettomat naiset ovat keskimäärin parisuhteettomia miehiä onnellisempia. Miehet raportoivat naisia useammin, että kumppanin löytäminen sitä kaivattaessa on vaikeaa. Parisuhteettomien naisten onnellisuus on vahvasti yhteydessä vähäiseen koettuun yksinäisyyteen. Parisuhteettomien miesten onnellisuutta puolestaan ennustavat voimakkaimmin vähäiset psykosomaattiset oireet ja liikunnallisuus.

## JOHDANTO

Suomi on väestökyselyiden perusteella yksi maailman onnellisimmista maista (Helliwell ym. 2020). Suomessa on kuitenkin väestöryhmiä, jotka kokevat itsensä muita onnettomammiksi. Onnellisuutta mitataan monin eri tavoin. Suppeimmillaan ihmisen voidaan katsoa olevan onnellinen, mikäli hän on itse tyytyväinen elämäänsä. World Happiness Reportia varten kysytään subjektiivista arviota (asteikolla 1–10) siitä, kuinka lähellä oma elämä on parasta mahdollista elämää (Helliwell ym. 2020). Laajemmin tulkittuna ihminen ei voisi olla onnellinen, mikäli onnellisuus ei ole todellista oikeutusta. Tällainen onnellisuuskäsitys pitää sisällään onnellisuuden edellytyksinä sekä ympä-

ristöön että henkilön omiin kykyihin, kuten mielenterveyteen, liittyviä tekijöitä (Veenhoven 2013).

Monissa onnellisuutta tarkastelevissa tutkimuksissa avio- tai avoliitossa asuvat ovat yksin asuvia onnellisempia ja sosiaaliset suhteet näyttävät keskeisenä onnellisuuden lähteenä (Diener & Saligman 2002; Kainulainen 2014; Saarinen ym. 2013; Kontula 2011; Kontula & Saari 2016). Anne Birgitta Pessin (2008) mukaan perhe on tärkein onnellisuuden lähde, terveyden ja rakkauden seurattessa toisena ja kolmantena. Näiden jälkeen onnellisuutta tuottavat ystävät ja vakaat tulot. Parisuhteella on keskeinen merkitys ihmisten koetun onnellisuuden ja elämään tyytyväisyyden rakentajana eri-

tyisesti korkean elintason maissa (Richmond & Roehner 2017). Merkitys on aikaisemman tutkimustiedon mukaan erityisen suuri juuri Pohjoismaissa, sillä hyvinvointivaltioissa arvostetaan ihmissuhteita ja postmaterialistisia arvoja onnellisuuden lähteinä enemmän kuin tuloja tai omaisuutta (Saari 2012).

Parisuhteen merkitystä onnellisuuden lähteenä tukee teoria, jonka mukaan ihmisellä on perustarve kuulua joukkoon (Baumeister & Leary 1995). Teorian mukaan on keskeistä, että tekemisissä ollaan usein, kohtaamiset toistuvat saman henkilön kanssa, ja ovat emotionaalisesti miellyttäviä sisältäen tunteen yhteydestä. Tiedetään myös, että hylätyksi tuleminen vähentää itsekeskeistä ajattelutapaa (Knowles 2014). Avio- tai avoliiton solmimisen myötä täyttyy myös normatiivinen parisuhdeoletta- ma, mikä voi osaltaan lisätä hyvinvointia (Musick & Bumpass 2012).

Parisuhteessa olevien vertaaminen parisuhteettomiin on kuitenkin ongelmallista, koska parisuhteeseen valikoituminen ei ole sattumanvaraista. On esimerkiksi esitetty, että onnelliset ihmiset valikoituvat parisuhteisiin ja naimisiin onnettomia helpommin (Stack 1998). Itsensä parisuhteessa onnettomaksi kokevat eroavat helpommin ja parantavat näin osaltaan parisuhteellisten onnellisuusprosenttia. Äskettäin vasten tahtoaan eronneet tai leskeksi jääneet eivät todennäköisesti ole kovin onnellisia. Tämä aiheuttaa parisuhteettomien ja parisuhteessa elävien vertailuun väkisinkin parisuhdeon- nea korostavaa vääristymää, jota on vaikea huomioida tuloksia tulkittaessa (DePaulo 2014).

Tämä tutkimus selvittää onnellisuuteen yhteydessä olevia tekijöitä tilanteessa, jossa vakituista parisuhdetta ei ole. Käytettävissä olevasta FINSEX-aineistosta on poimittu mukaan muuttujia, joilla on aikaisemmissa tutkimuksissa havaittu yhteys onnellisuuteen. Tällaisia tekijöitä ovat: yksinäisyys (Cacioppo ym. 2006), intiimisuhteet (Blanchflower & Oswald 2004), liikunnallisuus (Huang & Humphreys 2012), alkoholin käyttö (Koivumaa-Honkanen ym. 2012), uskonnollisuus (Van Cappellen ym. 2016), terveys (psykosomaattiset oireet) (Sun ym. 2016) ja sosioekonominen asema (tulot, työelämään sijoittuminen) (Berlin & Kaunitz 2015). Miehiä ja naisia tarkastellaan erikseen, koska aikaisemmissa tutkimuksissa on tullut esille onnellisuuden sukupuolisidonnaisuus ja parisuhdestatuksen erilainen vaikutus onnellisuuteen miehillä ja naisilla (Solé-Auró ym. 2018; Stavrova ym. 2011).

Aiempi parisuhteettomuutta koskeva tutkimus perustuu pääsääntöisesti haastatteluaineistoihin, ja kohderyhmänä on ollut vain joko miehet tai naiset (Budgeon 2008; Hostetler 2012; Lewis & Moon 1997; Reynolds ym. 2007). Nyt tehtävä tutkimus avaa parisuhteettomuuden kokemuksen mahdollista sukupuolittuneisuutta ja tarjoaa lisää ymmärrystä parisuhteettomien onnellisuuden ja siihen kytkeytyvän hyvinvoinnin ymmärtämiseen.

#### PARISUHTEETTOMIEN KASVAVA JOUKKO

Parisuhteellisten osuus Suomen väestössä on vähentynyt viimeisen viiden- toista vuoden aikana. Kehityskulun taustalla ei kuitenkaan ole havaittavis-

sa yksinelämistoiveiden samanaikaista lisääntymistä (Kinnunen & Kontula 2018). Pikemminkin sen taustalla vaikuttavat jo pitkään jatkunut nuoruusajan pidentyminen ilman vakituista kumppania, ikääntyvien parisuhteettomien määrän kasvu (SVT 2020), avo- ja avioerojen yleisyys (SVT 2019) sekä lisääntyneet toiveet niin potentiaalista kumppania kuin parisuhteen laatua kohtaan (Maksimainen 2014). Tässä tilanteessa on erityisen tärkeää sekä tutkijoiden että päättäjien ymmärtää tämän kasvavan väestöryhmän erityistarpeita.

Kaikki parisuhteettomat eivät asu yksin ja kaikki yksinasuvat eivät ole parisuhteettomia. Paremman tilastoinnin puuttuessa voidaan yksinasumisen kasvun nähdä heijastavan myös parisuhteettomuuden kasvua ja katkonaisuutta tai etäisyyden lisääntymistä parisuhteissa niin, että kumppanit asuvat yhä useammin toisistaan erillään. Koko Euroopan laajuisesti yksinasuvien osuus väestöstä kasvaa (Eurostat 2019). Suomessa yksinasuvien määrä on eurooppalaisittain korkea: kotitalouksista yhden hengen talouksia oli vuonna 2019 lähes 45 prosenttia (SVT 2020), kun koko Euroopan keskiarvo (vuonna 2017) oli 32 prosenttia (Eurostat 2019). Vain Norjassa ja Tanskassa yksinasuminen on yleisempää kuin Suomessa (Eurostat 2019).

Parisuhteettomuuden lisäksi, yksinäisyys on noussut viime aikoina poliittiseksi teemaksi ja saanut sen myötä paljon mediajulkisuutta. Yksinäisyyttä kokevia löytyy kaikista ikäryhmistä, aikuisväestössä yksinäisyyden kokemukset ovat yleisimpiä alle 30-vuotiailla ja yli 70-vuotiailla. (Junttila 2015; Sini ym. 2015.) Yksinasuvien keskuudessa

nuoret kokevat eniten yksinäisyyttä, keski-ikäisten ja eläkeikäisten kohdalla yksinäisyyttä kokevien osuudet vähenevät, mutta sosiaalinen eristyneisyys lisääntyy. Keski-ikäisistä yksinasuvista viidennes tapaa tuttaviaan harvemmin kuin kerran kuussa. Miesten kohdalla eristäytyneisyys on naisia yleisempää. (Terämä ym. 2018.) Yksinäisyyden on todettu heikentävän niin psyykkistä kuin fyysistäkin terveyttä (Müller & Lehtonen 2016). Yksinäisyys on yhteydessä koettuun hyvinvointiin yhtä voimakkaasti kuin sosioekonomisista muuttujista esimerkiksi tulot, työllisyys, koulutus ja varallisuus (Junttila ym. 2015). Yksinäisyys voidaan nähdä yhtenä sosiaalisen epätasa-arvon muodosta, sillä se heikentää kokonaisvaltaista hyvinvointia ja voi johtaa pienempiin tuloihin, heikompaan koulutukseen ja hankaluuteen työllistyä. Mekanismin taustalla voivat vaikuttaa yksinäisyyteen usein yhteydessä olevat tekijät, kuten aloittekyvyttömyys, masennus ja eristäytyneisyys (Junttila ym. 2015).

Parisuhteettomat ovat erityisen haavoittuvia yksinäisyyden kokemukselle (Kontula & Saari 2016), joten vastentahtoinen parisuhteettomuus tulisi huomioida myös yhteiskuntapoliittisena kysymyksenä ihmisten kohtaamattomuudesta.

Aikaisemman tutkimuksen perusteella tiedetään, että naisten kokemaa yksinäisyyttä on tyypiltään miehiä useammin sosiaalista yksinäisyyttä, eli sosiaalinen verkosto on heikko eikä koeta kuuluvan mihinkään ryhmään. Miehet puolestaan kokevat naisia useammin emotionaalista yksinäisyyttä, joka kertoo läheisten luottamuksellisten ihmissuhteiden puutteesta (Junttila ym. 2015).

Yksi aikamme merkittävimmistä onnellisuuden tutkijoista Edward Diener muistuttaakin, että on tärkeää tehdä töitä sosiaalisten taitojen, läheisten ihmissuhteiden ja sosiaalisen tukiverkoston eteen, jotta voisi olla onnellinen (Diener & Oishi 2005). Yhteiskunnallisella päätöksenteolla voidaan vaikuttaa ihmisten onnellisuuteen ja siksi onkin tärkeää ymmärtää, miten eri väestöryhmien onnellisuus rakentuu (Kangas 2010).

#### MONENLAISET PARISUHTEETTOMAT JA ONNELLISUUS

Ilman parisuhdetta elämiseen on monia erilaisia polkuja. Avio- ja avoerot, seurustelusuhteiden päättymiset ja kumppanin kuolema ovat osasyitä. Parisuhteettomilla voi olla kokemuksia aikaisemmista suhteista, yhdessä asumisesta tai lapsia, mutta välttämättä ei mitään näistä. Kaikille sitä ensimmäistäkään kumppania ei ole löytynyt. Parisuhteettomuuteen voivat kytkeytyä myös lasten hankintaan, isyyteen ja äitiyteen tai siitä luopumiseen liittyvät asiat. On myös niitä, jotka viihtyvät yksin eivätkä toivokaan vakituista suhdetta.

Parisuhdestatuksen moniulotteisuutta kuvastaa se, että kaikki parisuhteessa elävät eivät kuitenkaan ole avoliitossa tai naimisissa eivätkä kaikki parisuhteettomat asu yksin. Rekisteriaineistoihin pohjaava tutkimus ei pysty tunnistamaan moninaisia elämäntilanteita, eikä näin anna parisuhteettomien tilanteesta täysin kattavaa kuvaa. Parisuhteella tarkoitetaan tässä tutkimuksessa suhdetta, johon liittyy luonteeltaan vakituinen intiimisuhte. Parisuhde voi siis olla avioliitto, avoliitto tai muu va-

kituinen seurustelusuhde. Parisuhteessa olevista suuri osa asuu kumppaninsa kanssa yhdessä. Tässä tutkimuksessa käytetty aineisto antaa meille mahdollisuuden lukea parisuhteellisiksi myös LAT (living appart together) suhteet ja vakituiset seurustelusuhdet ja näin voimme tarkastella täsmällisesti aidosti parisuhteettomia laajemman yksinasuvien joukon sijaan.

Yhteiskunnassa vallitsevat kulttuurisidonnaiset odotukset esimerkiksi taloudellisen menestyksen, itsenäisyyden ja perhekeskeisyyden suhteen vaikuttavat osaltaan parisuhteettomien hyvinvointiin (Lun & Bond 2016). Ajatus siitä, että asumisen tulisi aikuisiällä tapahtua kumppanin kanssa yhdessä, voi olla parisuhteettomalle hankala (Lahad 2017). Osa ihmisistä haluaa olla ilman parisuhdetta tai elää vähemmän perinteisissä parisuhdemalleissa. Parisuhteettomuuden ja yksin elämisen tutkimukseen keskittyneen brittisosialogi Roona Simpsonin ilman kumppania eläviä naisia koskevassa tutkimuksessa (Simpson 2016) todetaan, että mikäli parisuhteettomuus ei ole oma valinta, voi tilanteeseen liittyä ulkopuolisuuden tuntemuksia. Tutkimuksen naiset kokivat myös tarvetta selitellä omaa tilannettaan poikkeamana yleisestä parisuhdenormista.

Parisuhteettomien onnellisuutta selittävät todennäköisesti monet samat tekijät kuin parisuhteellisten kohdalla. On kuitenkin syytä olettaa, että ilman parisuhdetta elävien onnellisuutta selittävien tekijöiden lista poikkeaa jossain määrin parisuhteellisista. Esimerkiksi onnellisuuteen helposti yhdistettävä rakkauden kokeminen liittyy usein vakinaiseen parisuhteeseen

(Kontula 2011). Parisuhteettomilla on myös muita harvemmin läheiseksi koettu perhe tai omia lapsia. Myös henkisen/psykkisen hyvinvoinnin ongelmat saattavat vaikuttaa parisuhteettomien onnellisuuskokemuksiin parisuhteellisia enemmän. Esimerkiksi ilman parisuhdetta elävillä miehillä on parisuhteellisia miehiä enemmän psykosomaattista oireilua ja yksinäisyyttä (Kinnunen & Kontula 2018).

Parisuhteettomien onnellisuutta tukevat itsenäisyyden luomat mahdollisuudet, kuten vapaus päättää itsenäisesti omasta ajankäytöstä, mutta haastavat yksinäisyyden kokemukset. Väestötasolla onnellisuuden tiedetään olevan yhteydessä sekä fyysiseen terveyteen että mielenterveyteen. Onnellisuuden on havaittu olevan yhteydessä terveyteen niin, että terveys lisää onnellisuutta ja onnellisuus terveyttä (Bjørnskov 2008; Kageyama 2012; Ngamaba ym. 2017; Saarinen ym. 2013). Aiemmassa tutkimuksessa on todettu, että terveyteen liittyvät hyvinvointivajeet ovat parisuhteettomilla miehillä yhteydessä kumppanin toivomiseen ja että parisuhteettomista miehistä vähiten psykosomaattisia oireita kokivat ne, jotka suhtautuivat elämäänsä ilman kumppania positiivisesti (Kinnunen & Kontula 2018).

Amerikkalaistutkimuksessa on todettu seksuaalisen aktiivisuuden olevan positiivisesti yhteydessä onnellisuuteen (Blanchflower & Oswald 2004). Suomessa parisuhteessa elävillä on ilman vakituista kumppania eläviä enemmän seksiä ja pariskunnilla säännöllinen seksielämä ennustaa pitkää parisuhdetta (Kontula 2016). Ajankäyttötutkimuksessa on osoitettu intiimin kanssakäymi-

sen tärkeys naisille. Intiimi kanssakäyminen oli naisille eniten onnellisuutta tuottava yksittäinen aktiviteetti (Kahneman ym. 2004). Aikaisemman tutkimuksen perusteella tiedetään myös naisten seksuaalisen halukkuuden laskevan iän myötä miehiä nopeammin (Beutel ym. 2008).

Aikaisemman tutkimuksen pohjalta herääkin kysymys, miten parisuhteettomien onnellisuus rakentuu. Tässä tutkimuksessa kysymme, kuinka työikäisten parisuhteettomien miesten ja naisten onnellisuus kytkeytyy aikaisemmassa tutkimuksessa onnellisuuteen yhteydessä oleviin tekijöihin: intiimisuhteisiin, yksinäisyyden kokemukseen, liikunnallisuuteen, alkoholin käyttöön, uskonnollisuuteen, terveyteen ja sosioekonomiseen asemaan.

#### AINEISTO JA MENETELMÄT

Tutkimuksen aineistona käytetään FINSEX-hankeesta kerättyä suomalaisten seksuaalisuutta, asenteita ja käyttäytymistä kartoittavaa FINSEX-poikkileikkausaineistoa vuosilta 1992, 1999, 2007 ja 2015 (Sievers ym. 1974; Haavio-Mannila ym. 2001; Kontula 2008; Kontula 2016). Aineisto koostuu 6159 vastauksesta, joista 944 on ilman vakituista parisuhdetta eläviltä. Parisuhteettomien osuus on vastaajissa ollut nouseva ollen 14,1 prosenttia vuonna 1992 ja 18,4 prosenttia vuonna 2015. Aineistossa parisuhteettomat on kuitenkin yhdistetty, jotta saadaan tarkasteltua luotettavasti muuttujien eri luokkia. Parisuhteettomissa oli 519 naista ja 425 miestä. Aineiston tarkempi kuvaus on esitelty aikaisemman artik-

kelin yhteydessä (Kinnunen & Kontula 2018).

Kyselylomake sisältää kaikkiaan 127 kysymystä, joista osassa on myös alakohtia. Kysymykset ovat pysyneet pääpiirteisään samoina vuodesta toiseen. Nyt tehtävässä analysissä käytetään vain osaa vastauksista ja keskitytään tarkastelemaan työikäisiä, 25–64 vuotiaiden ikäryhmää. Eläkeikäisillä arki poikkeaa merkittävästi muusta aikuisväestöstä ja nuorempien kohdalla parisuhdetilanteet ja toiveet vaihtelevat vielä paljon. Nuoruudessa parisuhteettomuus on myös yleisempää kuin vanhempana ja siten kulttuurisesti hyväksytympää. Tässä tutkimuksessa ei tarkastella erikseen seksuaalista suuntautuneisuutta, joskin aineistossa on sekä homo- että heteroseksuaaleja vastaajia.

Onnellisuus on subjektiivinen kokemus. Toisin sanoen jokainen määrittelee itse sen, mistä hänen oma onnellisuutensa koostuu. Yksinkertaisimmillaan onnellisuutta voidaan tiedustella suoraan, kuinka onnelliseksi vastaaja on tuntenut itsensä jonakin aikana. Onnellisuuden syyt voivat olla hyvinkin erilaisia liittyen mielihyvän kokemuksiin, osallisuuden tunteeseen tai laajempaan merkityksellisyyden kokemukseen. Vaihtoehtoisesti onnellisuutta voidaan tutkia kysymyksellä tyytyväisyydestä elämään kokonaisuudessaan tai yhdistelemällä erilaisia koetun hyvinvoinnin ulottuvuuksia. Lomakkeessa onnellisuutta oli mitattu kysymyksellä: ”Millainen on elämäntilanteenne juuri nyt?” Kysymyksen viittaus elämäntilanteeseen antaa selvän ohjeistuksen, että vastaajan tulisi ajatella nykyistä elämäntilannettaan kuvaavaa onnellisuutta eikä hetkellistä emotionaaliseen tilaan

liittyvää onnellisuutta. Vastausvaihtoehdot olivat: ”hyvin onnellinen”, ”melko onnellinen”, ”ei onnellinen eikä onneton”, ”melko onneton” ja ”hyvin onneton”. Analyysyjä varten luokkia yhdistettiin seuraavasti: ”hyvin onnellinen” ja ”melko onnellinen” yhdistettiin luokaksi ”onnellinen” ja ”ei onnellinen eikä onneton”, ”melko onneton” ja ”hyvin onneton” yhdistettiin luokaksi ”onneton”.

Tarkasteltaviksi selittäviksi muuttujiksi valittiin yksinäisyys, intiimisuhteet, liikunnallisuus, alkoholin käyttö, uskonnollisuus, psykosomaattiset oireet (unettomuus, päänsärky, jännittyneisyys tai ahdistuneisuus, yllirasittuneisuus, yleinen väsymys tai heikkouden tunne, huimaus, painajaiset, käsien vapina, kuumotus tai hikoilu ilman ruumiillista työtä), tulot, työelämään sijoittuminen sekä taustamuuttujiksi sukupuoli, ikä, lapsettomuus ja tutkimukseen osallistumisvuosi. Psykosomaattisten oireiden osalta kysyttiin eri oireiden esiintymistiheyttä. Sukupuolikysymyksessä oli kaksi vastausvaihtoehtoa ”mies” ja ”nainen”. Liitetaulukossa yksi on esitetty FINSEX-aineistosta käytetyt kysymykset, niiden vastausluokat ja luokille tehty uudelleenluokittelu.

Vastausluokkia yhdistettäessä on sisällöllisesti samantyyppisiä luokkia yhdistetty. Esimerkiksi tuloluokissa tulokymmenykset on tiivistetty tulokvintiileiksi. Aineiston alkuperäiskysymykset ja luokittelut näkyvät liitetaulukossa 1.

Miesten ja naisten välisiä eroja onnellisuuden, sosioekonomisten muuttujien, psykosomaattisten oireiden ja elintapojen sekä intiimisuhteiden osalta analysoitiin ensin ristiintaulukoilla, joissa ti-

lastollisia eroja tarkasteltiin Khiin neliö -testin (chi<sup>2</sup> -testi) avulla.

Seuraavaksi, tarkastelimme onnellisuuteen yhteydessä olevia tekijöitä erikseen miesten ja naisten parissa binääristen logististen regressiomallien avulla. Regressiomallista raportoimme vetosuhteen (odds ratio, OR), joka kertoo kustakin selittävästä muuttujasta johtuvan suhteellisen todennäköisyyden sille, että vastaaja pitää elämäntilannettaan onnellisena. Binäärisessä logistisessa regressioanalyysissä ei saada täsmällistä mallin selitysasetta, mutta malleillemme on laskettu likiarvoiset selitysasasteet (Pseudo R<sup>2</sup>).

Ensimmäisessä regressiotarkastelussa muuttujia tarkasteltiin yksi kerrallaan ja laskettiin muuttujakohtaiset vetosuhteet kullekin muuttujalle. Seuraavassa vaiheessa tämän tarkastelun pohjalta rakennettiin miehille ja naisille erilliset selitysmallit, jotka kontrolloivat myös muuttujien yhteisvaikutuksen. Malleihin otettiin mukaan ainoastaan yksittäisten muuttujien tarkastelussa merkitseviksi todettuja muuttujia. Aineistossa kaikki vastaajat eivät ole vastanneet kaikkiin kysymyksiin. Useita muuttujia sisältävissä malleissa otettiin mukaan tarkasteluun vastaamattomien luokka niiden muuttujien kohdalla, joissa yli 5 prosenttia oli jättänyt kysymykseen vastaamatta. Näin haluttiin estää aineiston suppeneminen regressiomallissa muiden muuttujien osalta.

#### PARISUHTEETTOMAT MIEHET JA NAISET

Tulokset paljastavat, että työikäisistä parisuhteettomista naisista suurempi osuus, 60 prosenttia, oli onnellisia,

kun taas vastaavassa tilanteessa olevista miehistä onnellisia oli vain 40 prosenttia (Taulukko 1). Miehet kokivat myös naisia enemmän yksinäisyyttä. Miehistä viisi kuudesta koki jossain määrin yksinäisyyttä, naisista kaksi kolmesta. Naisista yli puolella asui kotonaan oma lapsi tai lapsia, miehistä vajaalla kolmanneksella. Ilman parisuhdetta oleville naisille uskonnolla oli suurempi merkitys kuin miehille. Naisista 44 prosenttia piti uskontoa tärkeänä tai erittäin tärkeänä, kun miehistä näin koki vain 26 prosenttia.

Parisuhteettomat miehet olivat seksuaalisesti aktiivisempia kuin ilman parisuhdetta olevat naiset. Naisista kaksi viidestä ilmoitti, että he eivät ole ollenkaan seksuaalisesti aktiivisia, miehillä vastaava osuus oli hieman alle kolmannes. Edellisestä yhdyntästä kulunut aika oli miehillä lyhyempi kuin naisilla. Naisissa oli yli kolmannes niitä, joilla edellisestä yhdyntästä oli kulunut jo yli kolme vuotta. Samaan aikaan parisuhdeettomat naiset kuitenkin kokivat itsensä seksuaalisesti viehättävämmäksi kuin vastaavassa tilanteessa olevat miehet. Naisissa oli myös miehiin nähden kolminkertainen osuus vastaajia, jotka eivät olleet koskaan olleet tilanteessa, jossa olisivat kaivanneet sukupuolikumppania. Miehistä lähes puolet oli kaivannut kumppania ja kokenut, että kumppanin löytäminen oli vaikeaa. Naisista kumppanin löytämisessä vaikeuksia oli kokenut reilu kolmannes. Miehistä keskimäärin kuudenneksella ei ollut kokemuksia yhdyntästä, naisista kokemukset puuttuivat noin joka kymmenenneltä parisuhdeettomalta vastaajalta. Ikä lisäsi yhdyntäkokemusten todennäköisyyttä.

Sekä naisista että miehistä yli puolet harrasti kunnon kohotukseen tai ylläpitoon tähtäävää liikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Miehistä noin viidennes ei harrastanut liikuntaa juuri lainkaan, naisissa liikuntaharrastus oli vähäistä vain joka kymmenennellä. Miehillä esiintyi naisia runsaampaa humalaan johtavaa alkoholinkäyttöä. Miehet olivat kuitenkin keskimäärin hieman naisia terveempiä. Miehistä oli enemmän niitä, joilla ei ollut lainkaan psykosomaattisia oireita ja naisilla oli enemmän oireiden kasautumista. Parisuhteettomat naiset kuuluivat

parisuhteettomia miehiä korkeampiin tuloluokkiin. Tätä selittää naisten korkeampi koulutustaso sekä se, että parempituloisilla miehillä on muita miehiä suurimpi todennäköisyys solmia parisuhde tai tulla valikoiduksi tällaiseen suhteeseen. Naisilla tulotasolla ei sen sijaan ole ollut yhteyttä siihen ovatko he solmineet parisuhteen. Miehistä työttömiä oli 17 prosenttia, naisista 11. Vastaajissa eläkkeellä olevien osuus oli noin 18 prosenttia, sekä naisilla, että miehillä. Tämä on varsin korkea prosentti ottaen huomioon, että tarkasteltava ikäryhmä on alle 65 vuotiaita.

**Taulukko 1.** Onnellisuus, sosioekonominen asema, psykosomaattiset oireet, elintavat, sosiaaliset suhteet ja seksuaalisuus, työikäiset parisuhteettomat miehet (n=519) ja naiset (n=425), FINSEX-aineistossa

|                                                              | Nainen<br>n = 519 | Mies<br>n = 425 | merkitsevyys<br>p-arvo |                                                           | Nainen<br>n = 519 | Mies<br>n = 425 | merkitsev.<br>p-arvo |
|--------------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|------------------------|-----------------------------------------------------------|-------------------|-----------------|----------------------|
|                                                              | %                 | %               |                        | <i>Sosiaaliset suhteet</i>                                | %                 | %               |                      |
| Onnellisuus                                                  |                   |                 | <0,001                 | Yksinäisyys                                               |                   |                 | <0,001               |
| onnellinen                                                   | 61,2              | 39,2            |                        | yksinäinen                                                | 22,5              | 35,8            |                      |
| ei onnellinen                                                | 38,8              | 60,8            |                        | vähän yksinäinen                                          | 44,1              | 46,5            |                      |
| ikäryhmä vuosina                                             |                   |                 | <0,001                 | ei lainkaan yksinäinen                                    | 33,4              | 17,7            |                      |
| 25 - 34                                                      | 22,4              | 35,1            |                        | Olen sukupuolisesti puoleensavetävä                       |                   |                 | <0,001               |
| 35 - 44                                                      | 20,0              | 21,6            |                        | samaa mieltä                                              | 38,9              | 25,4            |                      |
| 45 - 54                                                      | 24,1              | 24,1            |                        | ei samaa eikä erimielä                                    | 27,7              | 36,9            |                      |
| 55 - 64                                                      | 33,5              | 21,9            |                        | erimielä                                                  | 24,9              | 28,7            |                      |
| Asuu lasten kanssa                                           |                   |                 | <0,001                 | ei vastausta                                              | 8,5               | 8,9             |                      |
| kyllä                                                        | 28,4              | 9,9             |                        | Oletteko koskaan ollut yhdynnässä                         |                   |                 | 0,002                |
| Olen aikaisemmin ollut avo- tai avioliitossa                 |                   |                 | <0,001                 | en ole                                                    | 8,0               | 14,5            |                      |
| kyllä                                                        | 69,5              | 44,2            |                        | Sukupuolielemäni on kokonaisuudessaan ollut               |                   |                 | 0,051                |
| Tulokymmenen johon kuuluu                                    |                   |                 | 0,034                  | tydyttävää                                                | 37,2              | 37,2            |                      |
| 1) 1-2, alle 600€/kk netto (vuonna 2015)                     | 18,7              | 23,1            |                        | en osaa sanoa                                             | 34,7              | 27,5            |                      |
| 2) 3 & 4, 601 - 1050 €/kk netto (vuonna 2015)                | 22,4              | 26,4            |                        | epätydyttävää                                             | 24,1              | 31,1            |                      |
| 3) 5 & 6, 1051 - 1450 €/kk netto (vuonna 2015)               | 30,4              | 21,9            |                        | ei vastausta                                              | 6,2               | 4,2             |                      |
| 4) 7 & 8, 1451 - 1850 €/kk netto (vuonna 2015)               | 14,6              | 15,6            |                        | Kumppanin löytäminen kaivattaessa                         |                   |                 | <0,001               |
| 5) 9 & 10 yli 1851 €/kk netto (vuonna 2015)                  | 11,8              | 13,0            |                        | vaikeaa                                                   | 29,7              | 38,6            |                      |
| Työtilanne                                                   |                   |                 | 0,013                  | ei helppoa eikä vaikeaa                                   | 12,9              | 22,6            |                      |
| töissä tai opiskelija                                        | 69,1              | 63,4            |                        | helppoa                                                   | 16,8              | 12,2            |                      |
| työtön tai lomautettu                                        | 10,6              | 17,0            |                        | en ole kaivannut                                          | 24,5              | 9,2             |                      |
| eläkkeellä                                                   | 18,0              | 18,6            |                        | ei vastausta                                              | 16,2              | 17,4            |                      |
| muu                                                          | 2,3               | 0,9             |                        | Onko olemassa mies tai nainen joka todella rakastaa sinua |                   |                 | 0,583                |
| <i>Terveys ja elintavat</i>                                  |                   |                 |                        | kyllä                                                     | 17,3              | 19,2            |                      |
| Viimeisen kuukauden aika esiintyneet psykosomaattiset oireet |                   |                 |                        | ei                                                        | 77,1              | 74,1            |                      |
| summa muuttujan keskiarvo                                    | 13,5              | 13,0            |                        | en tiedä (vaihtoehto vain 1992)                           | 5,6               | 6,7             |                      |
| Liikunta                                                     |                   |                 | <0,001                 | Kysymyksiin vastausvuosi                                  |                   |                 | 0,455                |
| ainakin kaksi kertaa viikossa                                | 65,5              | 54,4            |                        | 1992                                                      | 24,1              | 26,1            |                      |
| 2-4 kertaa kuukaudessa                                       | 21,2              | 22,7            |                        | 1999                                                      | 13,9              | 16,2            |                      |
| muutaman kerran vuodessa                                     | 13,2              | 22,9            |                        | 2007                                                      | 32,9              | 28,7            |                      |
| Katson uskonnon merkityksen elämässäni                       |                   |                 | <0,001                 | 2015                                                      | 29,1              | 28,9            |                      |
| hyvin tärkeäksi                                              | 13,3              | 6,9             |                        |                                                           |                   |                 |                      |
| tärkeäksi                                                    | 30,9              | 19,1            |                        |                                                           |                   |                 |                      |
| ei tärkeäksi                                                 | 55,9              | 74,0            |                        |                                                           |                   |                 |                      |
| Alkoholin käyttö humalaan asti                               |                   |                 | <0,001                 |                                                           |                   |                 |                      |
| vähintään pari kertaa viikossa                               | 0,2               | 6,6             |                        |                                                           |                   |                 |                      |
| 1-4 krt kuukaudessa                                          | 12,3              | 37,6            |                        |                                                           |                   |                 |                      |
| harvemmin kuin kerran kuukaudessa                            | 38,3              | 34,4            |                        |                                                           |                   |                 |                      |
| en lainkaan                                                  | 49,2              | 21,5            |                        |                                                           |                   |                 |                      |



## ONNELLISUUDEN YHTEYS ERI OSATEKIJÖIHIN

Sekä naisten että miesten onnellisuutta lisäsi muuttujakohtaisissa yhden muuttujan binäärisissä regressiomalleissa tunne siitä, ettei ole yksin ja hyvä psykosomaattinen terveys. Tilastollisesti merkitseviä selittäjiä olivat myös oma koettu tyytyväisyys omaan sukupuolielämään kokonaisuudessaan, uskonnollisuus, oma koettu viehättävyys, liikunnan harrastus ja työ- tai opiskeluelämään kiinnittyminen.

Näiden muuttujien lisäksi naisilla onnellisuus oli yhteydessä korkeisiin tuloihin. Miehillä onnellisuutta lisäsivät edellisten lisäksi helpoksi koettu kumppanin löytäminen, rakkaan ihmisen olemassaolo ja vähäinen alkoholin humalakäyttö. Parisuhdehistoriaa kuvaava muuttuja ”oletko ollut avo- tai avioliitossa” ei osoittautunut parisuhdeettomien onnellisuuden kannalta merkitseväksi selittäjäksi. Kotona asuvat lapset eivät vaikuttaneet onnellisuuteen merkitsevästi, kuten ei myöskään vastaajan ikäluokka tai kyselyyn osallistumisvuosi.

Yhdistelmämalliin tuotiin kaikki yhden muuttujan mallissa tilastollisesti merkitsevinä onnellisuutta selittäneet muuttujat. Malleista rakentui hieman erilaiset työikäisille miehille ja naisille. Yhdistelmämallissa naisilla merkittävimmit onnellisuuden selittäjiksi nousivat vähäinen koettu yksinäisyys ja hyvä psykosomaattinen terveys. Myös uskonnollisuus ja tulot säilyivät yhteismallissa merkitsevinä onnellisuuden selittäjinä. Näin rakennetulla mallilla saatiin parisuhdeettomien naisten onnellisuutta selitettyä noin 46 prosent-

tia eli selitysasteeksi pseudo  $R^2$  saatiin 0,46.

Tärkeimmiksi muuttujiksi miesten onnellisuutta selitettäessä osoittautui hyvä psykosomaattinen terveys, viikoittainen liikuntaharrastus ja vähäinen humalajuominen. Työ- tai opiskeluelämään kiinnittyminen ja tyytyväisyys omaan sukupuolielämään kokonaisuudessaan olivat myös keskeisiä onnellisuuden selittäjiä. Tämä yhdistelmämalli selitti miesten onnellisuutta noin 27 prosenttia eli miesten onnellisuuden selitysaste pseudo  $R^2$  oli 0,27.

## POHDINTA

Nyt tehty tutkimus osoittaa, että työikäiset parisuhdeettomat naiset ovat miehiä merkitsevästi onnellisempia (naiset 61%, miehet 39%). Koko väestöä tarkastelevassa World Values Surveyhin pohjaavassa tutkimuksessa on todettu naisten suurempi tai vähintään miesten tasoa oleva onnellisuus (Zweig 2015), samaan tulokseen on tultu myös Japanissa (Yoko ym. 2018). Koko väestöä kuvaavat erot eivät kuitenkaan ole yhtä suuria kuin nyt näyttäytyvä parisuhdeettomien onnellisuusero. 96 maata kattavassa onnellisuustutkimuksessa Gallup World Poll) sukupuolten välisen onnellisuuden eron suunta vaihteli maittain. Naiset olivat miehiä onnellisempia 27 maassa ja miehet naisia onnellisempia 16 maassa keskimääräisen onnellisuuseron ollessa vain 0.18 yksikköä, kun onnellisuutta kysyttiin asteikolla 1–10. (Meisenberg & Woodley 2015).

Parisuhdeettomat miehet myös kokivat itseänsä parisuhdeettomia naisia useam-

**Taulukko 2.** Onnellisuuden yhteys sosioekonomiseen asemaan, psykosomaattisiin oireisiin, liikuntaan, uskonnollisuuteen, alkoholin käyttöön, yksinäisyyteen, intiimisuhteisiin ja kyselyn suorittamisajankohtaan; binäärinen logistinen regressiomalli, parisuhteettomat naiset ja miehet.

|                                               | Miehet<br>vakioimaton |            |               | Miehet<br>yhdistetty |           |          | Naiset<br>vakioimaton |            |               | Naiset<br>yhdistetty |            |               |
|-----------------------------------------------|-----------------------|------------|---------------|----------------------|-----------|----------|-----------------------|------------|---------------|----------------------|------------|---------------|
|                                               | OR                    | 95 % lv    | p             | OR                   | 95 % lv   | p        | OR                    | 95 % lv    | p             | OR                   | 95 % lv    | p             |
| Ikäryhmä vuosina                              |                       |            |               |                      |           |          |                       |            |               |                      |            |               |
| 55 - 64                                       | 1                     |            |               | 1                    |           |          | 1                     |            |               | 1                    |            |               |
| 45 - 54                                       | 1,019                 | 0,56-1,84  | 0,951         |                      |           |          | 1,04                  | 0,65-1,66  | 0,871         |                      |            |               |
| 35 - 44                                       | 0,719                 | 0,39-1,32  | 0,284         |                      |           |          | 1,16                  | 0,70-1,91  | 0,572         |                      |            |               |
| 25 - 34                                       | 1,059                 | 0,62-1,80  | 0,831         |                      |           |          | 1,27                  | 0,80-2,07  | 0,340         |                      |            |               |
| Nettotulot kuukaudessa (v. 2015 raja-arvot)   |                       |            |               |                      |           |          |                       |            |               |                      |            |               |
| 1 (alle 600)                                  | 1                     |            |               | 1                    |           |          | 1                     |            |               | 1                    |            |               |
| 2 (601-1050)                                  | 0,92                  | 0,52-1,63  | 0,775         |                      |           |          | 1,156                 | 0,67-1,99  | 0,599         | 1,02                 | 0,49-2,12  | 0,957         |
| 3 (1051 - 1450)                               | 1,089                 | 0,60-1,97  | 0,777         |                      |           |          | 2,538                 | 1,50-4,30  | 0,001 ***     | 2,54                 | 1,21-5,34  | 0,014 *       |
| 4 (1451-1850)                                 | 1,404                 | 0,74-2,67  | 0,300         |                      |           |          | 2,402                 | 1,28-4,52  | 0,007 **      | 2,82                 | 1,19-6,66  | 0,018 *       |
| 5 (yli 1851)                                  | 1,618                 | 0,82-3,18  | 0,163         |                      |           |          | 1,986                 | 1,02-3,85  | 0,042 *       | 2,42                 | 0,95-6,17  | 0,064         |
| Olen nykyisin                                 |                       |            |               |                      |           |          |                       |            |               |                      |            |               |
| työtön (tai muu)                              | 1                     |            |               | 1                    |           |          | 1                     |            |               | 1                    |            |               |
| työssä tai opiskelen                          | 1,93                  | 1,01-3,37  | 0,021 **      | 2,38                 | 1,19-4,80 | 0,015 *  | 3,27                  | 1,29-3,74  | 0,004 **      | 0,79                 | 0,35-1,77  | 0,571         |
| eläkkeellä                                    | 1,69                  | 0,86-3,33  | 0,127         | 1,27                 | 0,55-2,94 | 0,575    | 2,015                 | 0,92-3,28  | 0,089         | 0,77                 | 0,30-1,96  | 0,576         |
| Olen ollut avo- tai avioliitossa              |                       |            |               |                      |           |          |                       |            |               |                      |            |               |
| kyllä                                         | 1                     |            |               | 1                    |           |          | 1                     |            |               | 1                    |            |               |
| ei                                            | 1,03                  | 0,60-1,54  | 0,871         |                      |           |          | 0,96                  | 0,65-1,42  | 0,846         |                      |            |               |
| Elämäntilanteeni on juuri nyt                 |                       |            |               |                      |           |          |                       |            |               |                      |            |               |
| hyvin tai melko yksinäinen                    | 1                     |            |               | 1                    |           |          | 1                     |            |               | 1                    |            |               |
| hieman yksinäinen                             | 1,81                  | 1,15-2,84  | 0,010 **      | 1,42                 | 0,81-2,47 | 0,220    | 6,08                  | 3,62-10,20 | p < 0,001 *** | 5,46                 | 2,95-10,13 | p < 0,001 *** |
| ei lainkaan yksinäinen                        | 3,06                  | 1,72-5,43  | p < 0,001 *** | 1,89                 | 0,90-3,94 | 0,091    | 22,45                 | 12,1-41,64 | p < 0,001 *** | 19,9                 | 9,58-41,31 | p < 0,001 *** |
| Olen sukupuolisesti puoleensavetävä           |                       |            |               |                      |           |          |                       |            |               |                      |            |               |
| eri mieltä                                    | 1                     |            |               | 1                    |           |          | 1                     |            |               | 1                    |            |               |
| en samaa enkä eri mieltä                      | 0,84                  | 0,51-1,39  | 0,500         | 0,68                 | 0,37-1,26 | 0,22     | 1,68                  | 1,04-2,72  | 0,034 *       | 0,97                 | 0,52-1,79  | 0,918         |
| samaa mieltä                                  | 1,82                  | 1,07-3,08  | 0,027 *       | 1,26                 | 0,65-2,43 | 0,491    | 2,64                  | 1,67-4,17  | p < 0,001 *** | 1,71                 | 0,92-3,16  | 0,09          |
| ei vastausta                                  | 1,27                  | 0,61-2,78  | 0,525         | 0,57                 | 0,18-1,80 | 0,335    | 2,01                  | 0,98-4,12  | 0,058         | 0,66                 | 0,16-2,82  | 0,577         |
| Seksuaalilellämäni on kokonaisuudessaan ollut |                       |            |               |                      |           |          |                       |            |               |                      |            |               |
| epätydyttävää                                 | 1                     |            |               | 1                    |           |          | 1                     |            |               | 1                    |            |               |
| ei tyydyttävää eikä epätydyttävää             | 0,99                  | 0,58-1,69  | 0,960         | 1,1                  | 0,58-2,09 | 0,767    | 1,57                  | 0,99-2,50  | 0,058         | 0,98                 | 0,53-1,83  | 0,954         |
| tydyttävää                                    | 2,37                  | 1,46-3,84  | p < 0,001 *** | 2,03                 | 1,07-3,83 | 0,03 *   | 2,82                  | 1,76-4,53  | p < 0,001 *** | 1,72                 | 0,93-3,21  | 0,086         |
| ei vastausta                                  | 1,78                  | 0,65-4,83  | 0,261         | 1,73                 | 0,37-7,99 | 0,484    | 1,50                  | 0,68-3,32  | 0,317         | 0,75                 | 0,18-3,11  | 0,69          |
| Onko olemassa joku joka rakastaa sinua?       |                       |            |               |                      |           |          |                       |            |               |                      |            |               |
| ei                                            | 1,00                  |            |               | 1                    |           |          | 1                     |            |               | 1                    |            |               |
| kyllä                                         | 1,87                  | 1,13-3,09  | 0,015 *       | 1,72                 | 0,91-3,24 | 0,096    | 1,03                  | 0,64-1,66  | 0,913         | 0,91                 | 0,45-1,85  | 0,801         |
| en osaa sanoa                                 | 2,33                  | 1,05-5,17  | 0,037 *       | 1,74                 | 0,67-4,50 | 0,253    | 0,85                  | 0,39-1,85  | 0,687         | 0,49                 | 0,18-1,35  | 0,169         |
| Halutessani kumppanin löytäminen on ollut     |                       |            |               |                      |           |          |                       |            |               |                      |            |               |
| vaikeaa                                       | 1                     |            |               | 1                    |           |          | 1                     |            |               | 1                    |            |               |
| ei helppoa eikä vaikeaa                       | 1,48                  | 0,88-2,48  | 0,140         | 0,92                 | 0,48-1,79 | 0,813    | 0,98                  | 0,55-1,75  | 0,932         |                      |            |               |
| helppoa                                       | 2,50                  | 1,32-4,72  | 0,005 **      | 1,07                 | 0,48-2,41 | 0,869    | 1,40                  | 0,81-2,43  | 0,230         |                      |            |               |
| en ole etsinyt                                | 1,70                  | 0,84-3,45  | 0,142         | 1,19                 | 0,47-3,01 | 0,708    | 1,18                  | 0,73-1,91  | 0,510         |                      |            |               |
| ei vastausta (ei kysytty vuonna 1999)         | 0,91                  | 0,51-1,65  | 0,759         | 0,59                 | 0,28-1,17 | 0,129    | 1,06                  | 0,62-1,83  | 0,832         |                      |            |               |
| Psykosomaattiset oireet (summamuuttuja)       | 0,89                  | 0,84-0,94  | p < 0,001 *** | 0,89                 | 0,84-0,96 | 0,001 ** | 0,77                  | 0,72-0,82  | p < 0,001 *** | 0,82                 | 0,76-0,88  | p < 0,001 *** |
| Harrastan kuntoliikuntaa                      |                       |            |               |                      |           |          |                       |            |               |                      |            |               |
| maksimissaan muutaman kerran vuodessa         | 1                     |            |               | 1                    |           |          | 1                     |            | 0,117         | 1                    |            |               |
| 2-4 kertaa kuukaudessa                        | 2,02                  | 1,08-3,76  | 0,027 *       | 1,94                 | 0,96-3,94 | 0,064    | 1,60                  | 0,87-2,94  | 0,135         | 1,45                 | 0,62-3,27  | 0,687         |
| ainakin kaksi kertaa viikossa                 | 2,75                  | 1,61-4,69  | p < 0,001 *** | 2,57                 | 1,41-4,68 | 0,002 ** | 1,74                  | 1,03-2,94  | 0,039 *       | 1,16                 | 0,57-2,37  | 0,373         |
| Uskonto on elämästäni                         |                       |            |               |                      |           |          |                       |            |               |                      |            |               |
| ei tärkeää                                    | 1                     |            |               | 1                    |           |          | 1                     |            |               | 1                    |            |               |
| tärkeää                                       | 1,26                  | 0,77-2,08  | 0,358         | 1,39                 | 0,76-2,56 | 0,278    | 1,16                  | 0,79-1,73  | 0,449         | 1,27                 | 0,75-2,15  | 0,371         |
| hyvin tärkeää                                 | 2,86                  | 1,30-6,26  | 0,009 **      | 2,22                 | 0,85-5,77 | 0,103    | 3,20                  | 1,67-6,12  | p < 0,001 *** | 3,94                 | 1,80-8,76  | 0,001 **      |
| Käytän alkoholia tosi hulaamaan asti          |                       |            |               |                      |           |          |                       |            |               |                      |            |               |
| pari kertaa viikossa                          | 1                     |            |               | 1                    |           |          | 1                     |            |               | 1                    |            |               |
| 1-4 kertaa / kuukaudessa                      | 3,47                  | 1,14-10,55 | 0,028 *       | 1,00                 |           |          | 1                     |            |               | 1                    |            |               |
| harvemmin kuin kerran kk                      | 3,26                  | 1,07-9,95  | 0,038 *       | 1,14                 | 0,67-1,93 | 0,627    | 1,13                  | 0,63-2,02  | 0,679         | 1,38                 | 0,63-3,02  | 0,423         |
| En lainkaan                                   | 6,90                  | 2,20-21,6  | 0,001 ***     | 2,18                 | 1,14-4,14 | 0,018 ** | 1,10                  | 0,63-1,94  | 0,727         | 0,99                 | 0,43-2,26  | 0,973         |
| Vastausvuosi                                  |                       |            |               |                      |           |          |                       |            |               |                      |            |               |
| 1992                                          | 1                     |            |               | 1                    |           |          | 1                     |            |               | 1                    |            |               |
| 1999                                          | 0,74                  | 0,39-1,42  | 0,363         |                      |           |          | 1,02                  | 0,57-1,85  | 0,943         |                      |            |               |
| 2007                                          | 1,51                  | 0,89-2,55  | 0,127         |                      |           |          | 1,05                  | 0,66-1,68  | 0,842         |                      |            |               |
| 2015                                          | 1,22                  | 0,72-2,06  | 0,469         |                      |           |          | 1,26                  | 0,77-2,06  | 0,352         |                      |            |               |

R<sup>2</sup> = 0,27R<sup>2</sup> = 0,46

min yksinäiseksi. Miehistä vain 17,7 prosenttia ilmoitti, ettei koe itseään lainkaan yksinäiseksi. Aikaisemmissa suomalaisissa tutkimuksissa erityisesti keski-ikäiset miehet on tunnistettu yksinäisyyden kannalta haavoittuvaksi ryhmäksi (Kontula 2013; Kainulainen 2016). Tutkimuksen naiset myös kokivat miehiä useammin itsensä sukupuolisesti puoleensavetäväksi ja kokivat kumppanin löytämisen harvemmin vaikeaksi.

Naiset olivat miehiä liikunnallisempia ja uskonnollisempia. Suomessa myös väestötasolla vähintään kaksi kertaa viikossa ainakin puoli tuntia kerrallaan vapaa-ajan liikuntaa harrastavien osuus oli naisilla miehiä korkeampi (Turpeinen & Hakamäki 2018). Voidaan kuitenkin todeta, että sekä parisuhteettomat naiset että miehet liikkuvat muuta ikäryhmäänsä enemmän.

Parisuhteettomien naisten onnellisuus on hyvin vahvasti yhteydessä vähäisiin yksinäisyyden kokemuksiin. Tuloksissa parisuhteettomien naisten onnellisuus näyttäytyykin ensisijaisesti vähäisen yksinäisyyden ja hyvän psykosomaattisen terveyden sanoittamalta. Naisista lähes kolmanneksella asui samassa taloudessa lapsia. Lapset eivät kuitenkaan tilastollisesti merkitsevästi vähentäneet yksinäisyyttä. Näyttääkin, että yksinäisyyttä lievittämään tarvitaan nimenomaan toinen aikuinen. Lasten onnellisuutta lisäävä vaikutus on todettu tilapäiseksi myös parisuhteessa elävillä (Myrskylä & Margolis 2014) ja 90 tutkimusta käsittelevässä review-artikkelin perusteella lasten hankinta laskee parisuhdetyytyväisyyttä (Twenge ym. 2003). Aikaisemmassa tutkimuksessa on todettu, että naimisissa olevat naiset ja miehet

kääntyvät tuen ja avun tarpeessa ensisijaisesti puolisonsa puoleen (Gerstel & Sarkisian 2006), parisuhteettomat tukeutuvat ystäviin, kollegoihin ja laajempaan perheeseen turvallisuuden ja kuuluvuuden tunteen saamiseksi. Sosiaalisten suhteiden verkoston ja sosiaalisiin aktiviteetteihin osallistumisen on todettu olevan yhteydessä onnellisuuteen. Kislevin (2019) tutkimuksessa tämän yhteyden todetaan olevan erityisen voimakas parisuhteettomilla, jotka onnistuvat naimisissa olevia paremmin hyödyntämään sosiaalista pääomaa onnellisuuden lähteenä.

Miksi tutkimuksessamme onnellisuus oli yhteydessä yksinäisyyteen juuri naisilla, mutta ei vakioidussa mallissa miehillä? Yksi selitys voisi olla, että sosiaalisia verkostoja on pidetty perinteisesti erityisesti naisten vahvuutena. Sosiaalisen verkoston puute näyttäytyy tällöin normista poikkeamana erityisesti naisten kohdalla. Yksinäisiksi itsensä kokevilla naisilla voi olla myös miehiä enemmän tarvetta sosiaalisen verkoston tarjoamaan tukeen käytännön asioissa.

Uskonnollisuus oli naisilla vähäisen yksinäisyyden ja vähäisten psykosomaattisten oireiden jälkeen merkitsevin onnellisuuden selittäjä. Uskonnon vaikutusta onnellisuuteen on perusteltu osittain uskonnollisten yhteisöjen tuomalla sosiaalisella verkostolla. Uskonnollisuus säilyi naisilla mukana myös yhteismallin selittävässä muuttujissa, joten uskonto tarjoaa myös jotain muuta kuin vain lievitystä yksinäisyyteen. Vaikutusmekanismi ei kuitenkaan selviä nyt tehdystä tutkimuksesta. Aikaisemmissa tutkimuksissa uskonnollisuuden on todettu olevan yhteydessä parempaan stressin hallintaan ja

vähentävän masennuksen, itsemurhan, ahdistuksen ja päihteiden väärinkäytön todennäköisyyttä (Koenig 2009; Ano ym. 2005). Uskonnollisuuden on myös todettu olevan yhteydessä positiiviseen maailmankuvaan ja tarjoavan elämälle merkitystä myös vaikeina aikoina (Koenig 2009).

Naisten kohdalla tulotaso oli yhteydessä onnellisuuteen, mutta työtilanne ei. Miesten kohdalla puolestaan työssä tai opiskelemassa olo lisäsi onnellisuutta, mutta tulotaso ei ollut yhteydessä onnellisuuteen. Työttömyyden negatiivinen vaikutus erityisesti miesten hyvinvointiin on todettu myös aikaisemmassa tutkimuksessa (Clark ym. 2008). Mahdollista on myös, että hyvä työmarkkina-asema tukee pysyvän parisuhteen löytymistä. Ainakin naimisiinmenohalukkuus näyttäisi olevan yhteydessä kumppanin hyviin tuloihin (Wiik ym. 2010).

Raha antaa mahdollisuuden tehdä valintoja muista riippumattomana ja toteuttaa näin mahdollisesti omia toiveita. Tavaroiden ostamisen onnellisuusvaikutus tiedetään varsin lyhytaikaiseksi, mutta tapahtumana kuluttamisen käytäntöihin liittyy myös sosiaalisia piirteitä, jotka voivat luoda kestävämpiä onnellisuuden tunteita (Goldsmith & Flynn 2016). Yhteiset ostosreissut ystävien kanssa, matkailu ja kahvilakulttuurissa eläminen vaativat tuloja. Tutkimuksen naiset kuuluivat miehiä korkeampiin tuloluokkiin. Naisilla oli miehiä useammin lapsia samassa taloudessa, mikä voi osaltaan lisätä naisten elinkustannuksia. Voi olla mahdollista, että miehillä työ- tai opiskelupaikan sosiaaliset suhteet antavat merkityksellistä kuuluvuuden tunnetta, kun taas naisilla

tämä kuuluvuus rakentuu ensisijaisesti ystäväverkostoissa ja onnellisuutta selittää työelämään integroitumista kuvaavaa muuttujaa paremmin näitä verkostoja kuvaava yksinäisyysmuuttuja.

Sekä miehillä että naisilla psykosomaattiset oireet ovat vahvasti yhteydessä onnellisuuteen. Onnellisuuden ja terveyden välinen yhteys on odotettu löydös aiemman tutkimuksen perusteella (Richards ym. 2015; Bjørnskov 2008; Mathew & Paulose 2011; Dockray & Steptoe 2010; Boehm & Kubzansky 2012; Pressman & Cohen 2005), eivätkä parisuhteettomat tehneet tästä poikkeusta. Parisuhteettomat naiset saivat hieman miehiä korkeamman pisteluvun psykosomaattisten oireiden summamuuttujalla, mutta olivat kuitenkin miehiin verrattuna selkeästi onnellisempia. Tähän vaikuttanee varmasti ainakin kaksi eri tekijää. Ensinnäkin naisten pisteluku rakentui useista lieväoireisista vastaajista ja pienestä joukosta vakavasti monioireisia. Miesten keskuudessa oli naisia tyypillisempää, että oirehtivalla oireet toistuivat usein, mikä on omiaan alentamaan onnellisuuden tunnetta. Toiseksi naisten onnellisuutta määrittivät keskeisesti myös muut tekijät kuten vähäinen yksinäisyys.

Onnellisille miehille on tyypillistä, että he harrastivat kuntoliikuntaa vähintään kaksi kertaa viikossa. Aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu liikunnan yhteys onnellisuuteen (Ruseski ym. 2014; Huang & Humphreys 2012; Balish ym. 2016) ja yhteyden olevan erityisen voimakas sosiaalisia suhteita tukevilla lajeilla (Downward & Rasciute 2011). Liikuntaharrastusta muihin harrastuksiin vertaavassa yhteensä 48 maata kattavassa tutkimuksessa todetaan urheiluseuraan kuulumisen ennustavan

onnellisuutta muuta seuratoimintaa paremmin (Balish ym. 2016). Liikunnan yhteyttä hyvinvointiin on selitetty ihmisen psykologisilla tarpeilla, kuten joukkoon kuulumisen, palautumisen työstressistä, autonomia ja tavoitteiden saavuttaminen (Kim & James 2019). Tässä tutkimuksessa ei kuitenkaan ollut mahdollista selvittää eri liikuntamuotojen yhteyttä onnellisuuteen.

Nyt tehty tutkimus vahvisti seksuaalisen tyytyväisyyden tärkeyden myös parisuhteettomien miesten onnellisuuden rakentajana. Vaikka miehet näyttäytyivät tutkimuksessa keskimäärin seksuaalisesti naisia aktiivisempina, oli heidän joukossaan kuitenkin naisia verrattuna enemmän niitä, joilta yhdyntäkokemukset puuttuivat täysin. Näyttää siis siltä, että parisuhteettomien miesten joukko jakautuu tässä naisia selkeämmin seksuaalisesti aktiivisiin ja passiivisiin. Siinä missä väestötöksissä hyvinvoinnin kärjessä on perhe, parisuhteettomilla ei läheisiä ihmissuhteita kuvaava ”on olemassa joku, joka rakastaa minua” noussut keskeiseksi selittäjäksi. Sosiaalisten verkostojen tyydyttävyyttä kuvasivat paremmin vähäinen yksinäisyys ja tyytyväisyys sukupuolielämään.

Yhteenvedon voidaan todeta, että työikäiset parisuhteettomat naiset ovat usein vastaavassa tilanteessa olevia miehiä onnellisempia, liikunnallisempia ja uskonnollisempia. Naisilla oli myös usein miehiä parempi sosioekonominen asema. Hyvän sosioekonomisen aseman on todettu miehillä olevan yhteydessä parisuhteeseen valikoitumiseen, naisilla vastaavaa yhteyttä ei ole havaittu (Konttula 2008). Tyytymättömyys omaan sukupuolielämään kokonaisuudessaan,

psykosomaattinen oireilu ja humalaan asti juominen yhdistettynä liikunnalliseen passiivisuuteen ja työelämän ulkopuolisuuteen kuvaavat parisuhteetonta miestä onnettomimmillaan. Työelämän ulkopuolisuus voi vaikuttaa itsetuntoon negatiivisesti, tyytymättömyys omaan seksuaalielämään kertoo pettymyksistä, ja näitä miehet pahimmassa tapauksessa lievittävät alkoholin voimalla.

Tutkimuksen muuttujat (intiimisuhteet, yksinäisyyden kokemus, liikunnallisuus, alkoholin käyttö, uskonnollisuus, psykosomaattiset oireet ja sosioekonominen asema) selittivät naisten onnellisuutta paremmin kuin miesten onnellisuutta. Tämä johtuu osittain siitä, että vaikka naiset kokivat miehiä harvemmin yksinäisyyttä, heikensi se esiintyesään onnellisuutta erittäin voimakkaasti nimenomaan naisten kohdalla. Miesten kohdalla yksinäisyys ei laskenut onnellisuutta yhtä voimakkaasti, vaikkakin miehet kokivat naisia useammin yksinäisyyttä. Onnellisuus ja yksinäisyys eivät siis ole aivan suoraviivainen dikotomia, vaikka yhteys onkin hyvin selvä. Näyttää siltä, että naiset pystyvät paremmin hyödyntämään sosiaaliset suhteensa onnellisuuden lähteenä, mutta mikäli näitä suhteita ei ole, laskee onnellisuus erittäin voimakkaasti. Parisuhteettomien naisten onnellisuutta voisi lisätä tukemalla heitä sosiaalisten suhteiden muodostamisessa, kun taas miesten kohdalla tuen tulisi kohdistua liikunnallisuuteen kannustamiseen ja alkoholin käytön vähentämiseen. Molemmat sukupuolet hyötyisivät myös psykosomaattiseen terveyteen tähtäävien palveluiden helposta saatavuudesta. Kuten kaikilla tutkimuksilla, tälläkin on rajoitteita. Yksilön onnellisuutta voidaan tulkita laajemmilla tai suppeammilla mittareilla. Laajempien kri-

teeristöjen mukaan ihminen voi olla onnellinen vain, jos annetut kriteerit esimerkiksi ympäristön ja elämän hyödyllisyyden osalta täyttyvät (Pavot & Diener 1993; Diener ym. 2009; Veenhoven 2013). FINSEX-tutkimuksessa on päädytty käyttämään suppeaa onnellisuuden määritelmää, jossa ihmisen onnellisuutta mitataan kysymällä vastaajan omaa arviota onnellisuudesta. Lisäksi käyttämämme FINSEX-aineistoa rajoittaa käytettävissä olevien muuttujien määrä. Esimerkiksi parisuhteen ulkopuoliset ystävyysuhteet ja perhesuhteet ovat todennäköisesti yhteydessä parisuhteettomien onnellisuuteen merkittävästi, mutta niitä ei voitu selvittää, sillä suhdeverkostoa kuvaavia muuttujia ei ollut tässä aineistossa käytettävissä. Yksinäisyyden kokemuksen voidaan kuitenkin katsoa kuvaavan sosiaalisten suhteiden verkostoa laadullisesti hyvin. Yksinäisyyden kokemuksesta on lopulta kysymys siitä, että nykyinen elämä ei vastaa niitä odotuksia, joita sosiaaliselle elämälle annetaan. Onnellisuus on yksilön sisäinen tila ja ihminen voi myös erehtyä omasta tunnetilastaan (Haybron 2008). Tunnetilat ovat suhteessa aikaisemmin koettuun ja rajallinen kokemusmaailma tekee myös tunteiden tulkinnasta rajallista. Tutkija on tässä tilanteessa aina tutkittavien lausuntojen ja arvioiden varassa. Onnellisuus rakentuu myös olettamista. Ihmiset kiinnostavat onnellisuutta erilaisiin asioihin ja tilanteisiin yleisten onnellisuusolettamien pohjalta (Ahmed 2010). Esimerkiksi kuvitelma parisuhteen onnellisuutta lisäävästä vaikutuksesta voi saada henkilön kaipaamaan suhdetta, vaikka hänellä ei olisi mitään kokemusta parisuhteen vaikutuksesta onnellisuuteen.

Tiettyissä väestöryhmissä, kuten esimerkiksi vankien ja alkoholistien parissa, voidaan olettaa ilman parisuhdetta elävien osuuden olevan korkeampi kuin muussa väestössä. Parisuhteettomia tarkasteltaessa on siksi tärkeää muistaa, että kokonaisväestöön perustuvilla kyselytutkimuksilla ei yleensä tavoiteta kaikkein huono-osaisimpia (Saari 2015). Yli 65-vuotiaissa naisissa parisuhteettomien osuus korostuu, tässä tutkimuksessa tarkasteltiin vain työikäisiä, joten tulokset eivät ole yleistettävissä kaikkiin parisuhteettomiin.

Parisuhteettomien onnellisuutta tutkittaessa tulisi jatkossa tarkastella parisuhteettomia erilaisissa elämäntilanteissa. Hyviä jatkotutkimuskohteita olisivat esimerkiksi maaseutujen ja kaupunkilaisten väliset erot ja parisuhteettomuus eri sosioekonomisissa luokissa. Parisuhteettomista ei voida puhua onnellisuuden suhteen yhtenäisenä joukkona, vaan tarkempaa tutkimusta tarvitaan.

Tutkimusta on rahoittanut Kulttuurirahaston Etelä-Savon maakuntarahasto.

#### KIRJALLISUUS

- Ahmed, Sara (2010) *The promise of Happiness*. London: Duke University Press. <https://doi.org/10.2307/j.ctv125jkj2>
- Ano, Gene & Vasconcelles, Erin (2005) Religious Coping and Psychological Adjustment to Stress: A Meta-Analysis. *Journal of Clinical Psychology* 61 (4), 461–480. <https://doi.org/10.1002/jclp.20049>
- Balish, Shea M & Conacher, Dan & Dithurbide, Lori (2016) Sport and Recreation Are Associated With Happiness Across Countries. *Research Quarterly for Exercise and Sport* 87 (4), 382–388. <https://doi.org/10.1080/02701367.2016.1229863>
- Baumeister, Roy F & Leary, Mark R (1995) The Need to Belong: Desire for Interpersonal Attachments as a Fundamental Human

- Motivation. *Psychological Bulletin* 117 (3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Berlin, Martin & Kaunitz, Niklas (2015) Beyond Income: The Importance for Life Satisfaction of Having Access to a Cash Margin. *Journal of Happiness Studies* 16 (6), 1557–1573. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9575-7>
- Beutel, Manfred E. & Stöbel-Richter, Yve & Brähler, Elmar (2008) Sexual desire and sexual activity of men and women across their lifespans: results from a representative German community survey. *BJU International*, 101 (1), 76–82. <https://doi.org/10.1111/j.1464-410X.2007.07204.x>
- Bjørnskov, Christian (2008) Healthy and happy in Europe? On the association between happiness and life expectancy over time. *Social Science & Medicine* 66 (8), 1750–1759. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2008.01.031>
- Blanchflower, David G. & Oswald, Andrew J. (2004) Money, Sex and Happiness: An Empirical Study. *Scandinavian Journal of Economics* 106 (3), 393–415. <https://doi.org/10.1111/j.0347-0520.2004.00369.x>
- Boehm, J. K., & Kubzansky, L. D. (2012). The heart's content: The association between positive psychological well-being and cardiovascular health. *Psychological Bulletin* 138 (4), 655–691. <https://doi.org/10.1037/a0027448>
- Budgeon, Shelley (2008) Couple Culture and the Production of Singleness. *Sexualities* 11 (3), 301–325. <https://doi.org/10.1177/1363460708089422>
- Cacioppo, John T. & Hughes, Mary Elisabeth & Waite, Linda J. & Hawkley, Luise C. & Thisted, Ronald A (2006) Loneliness as a Specific Risk Factor for Depressive Symptoms: Cross-Sectional and Longitudinal Analyses. *Psychology and Ageing* 21 (1), 140–151. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.1.140>
- Clark, Andrew E. & Diener, Ed & Georgellis, Yannis & Lucas, Richard E. (2008) Lags and Leads in Life Satisfaction: A Test of the Baseline Hypothesis. *The Economic Journal* 118 (529), 222–243. <https://doi.org/10.1111/j.1468-0297.2008.02150.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>
- Diener, Edward & Wirtz, Derrick & Tov, William & Kim-Prieto, Chu & Choi, D. & Oishi, Shiege & Biswas-Diener, Robert (2009) New Measures of well-being. *Social Indicators Research* 39, 247–266. [https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4\\_12](https://doi.org/10.1007/978-90-481-2354-4_12)
- Diener, Edward & Seligman, Martin E.P. (2002) Very happy people. *Psychological Science* 13 (1), 80–83. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00415>
- Diener, Edward & Oishi, Shigehiro (2005) The Nonobvious Social Psychology of Happiness. *Psychological Inquiry* 16 (4), 162–167. [https://doi.org/10.1207/s15327965pli1604\\_04](https://doi.org/10.1207/s15327965pli1604_04)
- Dockray, Samantha & Steptoe, Andrew (2010) Positive affect and psychobiological processes. *Neuroscience and Biobehavioral Reviews* 35 (1), 69–75. <https://doi.org/10.1016/j.neubiorev.2010.01.006>
- Downward, Paul & Rasciute, Simona (2011) Does sport make you happy? An analysis of the well-being derived from sports participation. *International Review of Applied Economics* 25 (3), 331–348. <https://doi.org/10.1080/02692171.2010.511168>
- Eurostat (2019) Distribution of population by household types. <https://ec.europa.eu/eurostat/tgm/table.do?tab=table&init=1&language=en&pcode=tesov190&plugin=1>. Luettu 22.5.2019.
- Gerstel, Naomi R & Sarkisian, Natalia (2006) Marriage: The Good, the Bad, and the Greedy. *Contexts* 5 (4), 16–21. <https://doi.org/10.1525/ctx.2006.5.4.16>
- Goldsmith, Ronald & Flynn, Fleisa Reinecke (2016) The big five, happiness, and shopping. *Journal of Retailing and Consumer Services* 31, 52–61. <https://doi.org/10.1016/j.jretconser.2016.03.007>
- Haavio-Mannila, Elina & Kontula, Osmo & Kuusi, Elina (2001) Trends in Sexual Life: Measured by national sex surveys in Finland in 1971, 1992 and 1999 and a comparison to a sex survey in St.Petersburg in 1996. Working Papers E 10/2001. The Population Research Institute. Helsinki: The Family Federation of Finland.
- Haybron, Daniel M. (2008) *The Pursuit of Unhappiness: The Elusive Psychology of Well-being*. Oxford: Oxford University Press.
- Helliwell, John F & Layard, Richard & Sachs,

- Jeffrey & De Neve, Jan-Emmanuel (2020) World Happiness Report 2020. New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Hostetler, Andrew J. (2012) Singlehood and Subjective Well-Being among Mature Gay Men: The Impact of Family, Friends, and of Being "Single by Choice". *Journal of GLBT Family Studies* 8 (4), 361–384. <https://doi.org/10.1080/1550428X.2012.705621>
- Huang, Haifang & Humphreys, Brad R. (2012) Sports participation and happiness: Evidence from US microdata. *Journal of Economic Psychology* 33 (4), 776–793. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2012.02.007>
- Junttila, Niina (2015) Kavereita nolla: Lasten ja nuorten yksinäisyys. Helsinki: Tammi.
- Junttila, Niina & Kainulainen, Sakari & Saari, Juho (2015) Mapping the lonely landscape: Assessing loneliness and its consequences. *The Open Psychology Journal* 8 (1), 89–96. <https://doi.org/10.2174/1874350101508010089>
- Kageyama, Junji (2012) Happiness and Sex Difference in Life Expectancy. *Journal of Happiness Studies* 13 (5), 947–967. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9301-7>
- Kahneman, Daniel & Krueger, Alan B & Schkade, David & Schwarz, Norbert & Stone, Arthur (2004) Toward National Well-Being Accounts. *American Economic Review* 94 (2), 429–434. <https://doi.org/10.1257/0002828041301713>
- Kainulainen, Sakari (2014) Raha ja rakkaus hyvinvoinnin lähteinä. *Yhteiskuntapolitiikka* 79 (5), 485–497.
- Kainulainen, Sakari (2016) Yksinäisen elämänlaatu. Teoksessa Juho Saari (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus, 114–125.
- Kangas, Olli (2010) One hundred years of money, welfare and death: mortality, economic growth and the development of the welfare state in 17 OECD countries 1900–2000. *International Journal of Social Welfare* 19, 42–59. <https://doi.org/10.1111/j.1468-2397.2010.00735.x>
- Kim, Jeeyon & James, Jeffrey D. (2019) Sport and Happiness: Understanding the Relations Among Sport Consumption Activities, Long- and Short-Term Subjective Well-Being, and Psychological Need Fulfillment. *Journal of Sport Management* 33 (2), 119–132. <https://doi.org/10.1123/jsm.2018-0071>
- Kinnunen, Anu & Kontula, Osmo (2018) Miesten parisuhteettomuuden yhteys hyvinvointiin. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti* 55 (1), 22–34. <https://doi.org/10.23990/sa.69222>
- Kislev, Elyakim (2020) Social Capital, Happiness, and the Unmarried: a Multilevel Analysis of 32 European Countries. *Applied Research in Quality of Life*. 15, 1475–1492. <https://doi.org/10.1007/s11482-019-09751-y>
- Knowles, Megan L. (2014) Social rejection increases perspective taking. *Journal of Experimental Social Psychology* 55, 126–132. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2014.06.008>
- Koenig, Harold D (2009) Research on Religion, Spirituality, and Mental Health: A Review. *The Canadian Journal of Psychiatry* 54 (5), 283–291. <https://doi.org/10.1177/070674370905400502>
- Koivumaa-Honkanen, H & Kaprio, J & Korhonen, T & Honkanen, R J & Heikkilä, K & Koskenvuo, M (2012) Self-reported life satisfaction and alcohol use: a 15-year follow-up of healthy adult twins. *Alcohol and Alcoholism* 47 (2), 160–168. <https://doi.org/10.1093/alcalc/agr151>
- Kontula, Osmo (2008) *Halu ja intohimo: Tietoa suomalaisesta seksistä*. Helsinki: Otava.
- Kontula, Osmo (2011) Hyvinvoinnin ja onnen tärkeät rakennusaineet: Parisuhde ja seksuaalinen intimitteetti. Teoksessa Osmo Kontula (toim.) *Suomalaisen hyvinvoinnin ja onnellisuuden tulevaisuus*. Helsinki: VL-Markkinointi, 262–273.
- Kontula, Osmo (2013) *Yhdessä vai erikseen?: tutkimus suomalaisten parisuhteiden vahvuuksista, ristiriidoista ja erojen syistä*. Helsinki: Väestöliitto.
- Kontula, Osmo (2016) *Lemmen paula: Seksuaalinen hyvinvointi parisuhdeonnan avaimena*. *Perheparometri* 2016. Väestöntutkimuslaitos. *Katsauksia E50/2016*. Helsinki: Väestöliitto.
- Kontula, Osmo & Saari, Juho (2016). *Yksinäisyys parisuhteessa*. Teoksessa Juho Saari (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus.
- Lahad, Kinneret (2017) A table for one: A



- critical reading of singlehood, gender and time. Manchester: Manchester University Press.
- Lewis, Karen Gail & Moon, Sidney (1997) Always single and single again women: a qualitative study. *Journal of Marital and Family Therapy* 23 (2), 115–34. <https://doi.org/10.1111/j.1752-0606.1997.tb00238.x>
- Lun, Vivien & Bond, Michael (2016) Achieving Subjective Well-Being Around the World: The Moderating Influence of Gender, Age and National Goals for Socializing Children. *Journal of Happiness Studies* 17 (2), 587–608. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9614-z>
- Maksimainen, Jaana (2014) Avioliiton pelastamisesta parisuhteen hoitamiseen. *Sosiologia* 51 (2), 123–138.
- Mathew, Jobin & Paulose, Cheramadathikudyl S. (2011) The healing power of well-being. *Acta Neuropsychiatrica* 23 (4), 145–155. <https://doi.org/10.1111/j.1601-5215.2011.00578.x>
- Meisenberg, Gerhard & Woodley, Michael A. (2015) Gender Differences in Subjective Well-Being and Their Relationships with Gender Equality. *Journal of Happiness Studies* 16 (6) 1539–1555. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9577-5>
- Musick, Kelly & Bumpass, Larry (2012) Reexamining the Case for Marriage: Union Formation and Changes in Well-being. *Journal of marriage and family* 74 (1), 1–18. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2011.00873.x>
- Myrskylä, Mikko & Margolis, Rachel (2014) Happiness: Before and After the Kids. *Demography* 51 (5), 1843–1866. <https://doi.org/10.1007/s13524-014-0321-x>
- Müller, Kiti & Lehtonen, Johannes (2016) Yksinäisyys, aivot ja mieli. Teoksessa Juho Saari (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus, 73–95.
- Ngamaba, Kayonda Hubert & Panagiotti, Maria & Armitage, Christopher J. (2017) How strongly related are health status and subjective well-being? Systematic review and meta-analysis. *European Journal of Public Health* 27 (5), 879–885. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckx081>
- Pavot, William & Diener, Ed (1993) Review of the satisfaction with life scale. *Psychological Assessment* 5 (2), 164–172. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.5.2.164>
- 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.
- Reynolds, Jill & Wetherell, Margaret & Taylor, Stephanie (2007) Choice and chance: negotiating agency in narratives of single-ness. *Sociological Review* 55 (2), 331–351. <https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.2007.00708.x>
- Pressman, Sarah D. & Cohen, Sheldon (2005) Does positive affect influence health? *Psychological Bulletin*, 131 (6), 925–971. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.131.6.925>
- Richards, Justin & Jiang, XiaoXiao & Kelly, Paul & Chau, Josephine & Bauman, Adrian & Ding, Ding (2015). Don't worry, be happy: cross sectional associations between physical activity and happiness in 15 European countries. *BMC public health* 15 (1), 53–53. <https://doi.org/10.1186/s12889-015-1391-4>
- Richmond, Peter & Roehner, Bertrand M. (2017) Impact of marital status on health. *Physica A: Statistical Mechanics and its Applications* 486, 542–553. <https://doi.org/10.1016/j.physa.2017.05.079>
- Ruseski, Jane E. & Humphreys, Brad R. & Hallman, Kirstin & Wicker, Pamela & Breuer, Christoph (2014) Sport participation and subjective well-being: instrumental variable results from German survey data. *Journal of Physical Activity & Health* 11 (2), 396–403. <https://doi.org/10.1123/jpah.2012-0001>
- Saari, Juho (2012) Onnellisuuspolitiikka. Kohti sosiaalisesti kestäväää Suomea. Jyväskylä: Kalevi Sorsa -säätö.
- Saari, Juho (2015) Huono-osaiset: elämän edellytykset yhteiskunnan pohjalla. Helsinki: Gaudeamus.
- Saarinen, Arttu & Airio, Ilpo & Kaikkonen, Risto & Luoma, Minna-Liisa (2013) Onnellisuus erityyppisillä asuinalueilla. *Yhteiskuntapolitiikka* 78 (5), 520–532.
- Sievers, Kai & Kortelainen, Osmo & Leppo, Kimmo (1974) *Suomalaisten sukupuolielämä*. Porvoo: Werner Söderström.
- Simpson, Roona (2016) Singleness and self-

- identity: The significance of partnership status in the narratives of never-married women. *Journal of Social and Personal Relationships* 33 (3), 385–400. <https://doi.org/10.1177/0265407515611884>
- Sini, Toikka & Vuorjoki, Ona & Koskela, Tuomas & Pentala, Oona (2015) Aikuisväestön yksinäisyys ja järjestötoimintaan osallistuminen Suomessa – ATH-tutkimuksen tuloksia. Teoksessa Jukka Murto, Oona Pentala, Satu Helakorpi & Risto Kaikkonen (toim.) *Yksinäisyys ja osallistuminen, ATH-tutkimuksen tuloksia: Järjestökentän tutkimusohjelma*. Helsinki: Terveystieteiden ja hyvinvoinnin laitos, 9–14.
- Solé-Auró, Aida & Jasilionis, Domantas & Li, Peng & Oksuzyan, Anna (2018) Do women in Europe live longer and happier lives than men? *European Journal of Public Health* 28 (5), 847–852. <https://doi.org/10.1093/eurpub/cky070>
- Suomen virallinen tilasto (SVT) (2020) *Asunnot ja asuinolot, Liitetäulukko 1. Asuntokunnat koon mukaan ja asuntokuntien keskikoko 1960–2019*. Helsinki: Tilastokeskus.
- Suomen virallinen tilasto (SVT) (2019) *Siviliisäädyn muutokset 2018*. Helsinki: Tilastokeskus.
- Sun, Sun & Chen, Jiaying & Johannesson, Magnus & Kind, Paul & Burström, Kristina (2016) Subjective Well-Being and Its Association with Subjective Health Status, Age, Sex, Region, and Socio-economic Characteristics in a Chinese Population Study. *Journal of Happiness Studies* 17 (2), 833–873. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9611-7>
- Stack, Steven & Eshleman, J. Ross (1998) Marital status and happiness: A 17-nation study. *Journal of Marriage and the Family* 60 (2), 527–536. <https://doi.org/10.2307/353867>
- Stavrova, Olga & Fetchenhauer, Delfev & Schlösser, Thomas (2012) Cohabitation, Gender, and Happiness: A Cross-Cultural Study in Thirty Countries. *Journal of Cross-Cultural Psychology* 43 (7), 1063–1081. <https://doi.org/10.1177/0022022111419030>
- Terämä, Emma & Tiitu, Maija & Paavola, Juho-Matti & Vainio, Arttu & Määttä, Niku & Miettinen, Anneli & Kontula, Osmo & Hiilamo, Heikki (2018) *Yksinäisyys elinkaarta (Alone along the life cycle)*. Valtioneuvoston selvitys- ja tutkimustoiminnan julkaisusarja 66/2018.
- Turpeinen, Salla & Hakamäki, Matti (2018) *Liikunta ja tasa-arvo 2017 Katsaus sukupuolten tasa-arvon nykytilaan liikuntalalla*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 6. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö.
- Twenge, Jean M & Campbell, W. Keith & Foster, Craig A (2003) Parenthood and Marital Satisfaction: A Meta-Analytic Review. *Journal of Marriage and Family* 65 (3), 574–583. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2003.00574.x>
- Van Cappellen, Patty & Toth-Gauthier, Maria & Saroglou, Vassilis & Fredrickson, Barbara (2016) Religion and Well-Being: The Mediating Role of Positive Emotions. *Journal of Happiness Studies* 17 (2), 485–505. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9605-5>
- Veenhoven, Ruut (2013) *Notions of the Good Life*. Teoksessa Susan A David, Iloona Boniwell & Amanda Conley Ayers (toim.) *The Oxfords Handbook of Happiness*. Oxford: Oxford University Press, 161–173. <https://doi.org/10.1093/oxfordhb/9780199557257.013.0012>
- Wiik, Kenneth Aarskaug & Bernhardt, Eva & Noack, Turid (2010) Love or Money?: Marriage Intentions among Young Cohabiters in Norway and Sweden. *Acta Sociologica* 53 (3), 269–287. <https://doi.org/10.1177/0001699310374488>
- Yoko, Moriyama & Nanako, Tamiya & Kawachi, Nobuyuki & Maya, Miyairi (2018) What Makes Super-Aged Nations Happier? Exploring Critical Factors of Happiness Among Middle-Aged Men and Women in Japan. *World Medical & Health Policy* 10 (1), 83–98. <https://doi.org/10.1002/wmh3.256>
- Zweig, Jacqueline S. (2015) Are Women Happier than Men? Evidence from the Gallup World Poll. *Journal of Happiness Studies* 16 (2), 515–541. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9521-8>

## Liitetaulukko 1. Kysymykset aineistossa, vastausluokat ja uudelleenluokittelu

| Kysymykset aineistossa                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Alkuperäiset vastausluokat                                                                                                                                                                                                                                | Muokatut luokat                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Taustamuuttajat</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                             |
| Minä vuonna olette syntyneet?                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | syntymävuosi                                                                                                                                                                                                                                              | ikä vuosina                                                                                                                                                                                                                                 |
| Oletko tällä hetkellä?                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1 = naimaton, 2 = naimisissa asuen yhdessä puolison kanssa, 3 = naimisissa asuen erillään, 4 = eronnut, 5 = leski.                                                                                                                                        | 1 = ei naimisissa (1,4&5)<br>2 = naimisissa (2&3)                                                                                                                                                                                           |
| Asutteko tällä hetkellä avoliitossa?                                                                                                                                                                                                                                                                                                | kyllä/ei                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                             |
| Onko Teillä muu parisuhde, mutta ette asu kuitenkaan yhdessä?                                                                                                                                                                                                                                                                       | 1 = ei ole, 2 = kyllä, yksi, 3 = on, kaksi tai useampia.                                                                                                                                                                                                  | kyllä/ei                                                                                                                                                                                                                                    |
| Oletteko solminut avo- tai avioliiton?                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Kyllä/ei                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                             |
| Asuuko Teidän kanssanne vakituisesti kuppaninne tai omia lapsia?                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kyllä/ei                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Onnellisuus</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                             |
| Millaisena pidätte elämäenne juuri nyt?                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 1 = hyvin onnellista, 5 = hyvin onnetonta                                                                                                                                                                                                                 | 1 = onnellinen (1&2)<br>2 = ei onnellinen (3,4&5)                                                                                                                                                                                           |
| <b>Sosiaaliset suhteet</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                             |
| Millainen on elämäntilanteenne juuri nyt?                                                                                                                                                                                                                                                                                           | 1-4, 1 = hyvin yksinäinen, 4 = ei lainkaan yksinäinen.                                                                                                                                                                                                    | 1 = hyvin tai melko yksinäinen (1&2), 2 = Vähän yksinäinen (3), 3 = Ei lainkaan yksinäinen (4)                                                                                                                                              |
| Olen sukupuolisesti puoleensavetävä?                                                                                                                                                                                                                                                                                                | 1-5,<br>1 = täysin samaa mieltä,<br>5 = täysin eri mieltä                                                                                                                                                                                                 | 1 = samaa mieltä (1&2),<br>2 = eri mieltä (4,5),<br>3 = ei samaa eikä eri mieltä                                                                                                                                                            |
| Oletteko koskaan ollut sukupuoliyhdyntässä?                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1 = kyllä, 2 = ei                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                             |
| Kun arvioitte omaa sukupuolielämäenne kokonaisuutena katsottuna, niin pidättekö sitä:                                                                                                                                                                                                                                               | 1-5,<br>1 = hyvin tyydyttävänä,<br>5 = hyvin epätyydyttävänä                                                                                                                                                                                              | 1 = tyydyttävä (1&2),<br>2 = vaikea sanoa (3),<br>3 = epätyydyttävä (4&5)                                                                                                                                                                   |
| Jos olette ollut sellaisessa tilanteessa, että olette kaivannut sukupuoliikumppania, onko kumppanin löytyminen ollut Teille:                                                                                                                                                                                                        | 1 = erittäin vaikeaa, 2 = melko vaikeaa, 3 = ei vaikeaa eikä helppoa, 4 = melko helppoa, 5 = täysin helppoa, 6 = en ole kaivannut sukupuoliikumppania                                                                                                     | 1 = vaikeaa (1&2),<br>2 = ei helppoa eikä vaikeaa (3), 3 = helppoa (4&5),<br>4 = En ole kaivannut sukupuoliikumppania (6)                                                                                                                   |
| Onko olemassa joku, joka rakastaa sinua?                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1 = kyllä, 2 = ei, 3 = en osaa sanoa (vaihtoehto vuonna 1992)                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                             |
| <b>Terveys ja elintavat</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                             |
| Onko teillä viimeisen kuukauden aikana esiintynyt a) unettomuutta, b) päänsärkyä, c) jännittyneisyyttä tai ahdistuneisuutta, d) yllärituneisuutta, e) yleistä väsymystä tai heikkouden tunnetta, f) huimausta, g) painajaisunia, h) käsien vapinaa, 2 = joskus i) kuumotusta tai hikoilua ilman ruumiillista ponnistelua? 3 = usein | (Tarkastelussa käytetyssä summamuuttujassa esiintyvyyksien arvot on laskettu yhteen)                                                                                                                                                                      | 1 = ei juuri lainkaan<br>2 = joskus<br>3 = usein                                                                                                                                                                                            |
| Kuinka usein harrastatte liikuntaa, jonka tarkoituksena on fyysisen kuntonne kohottaminen tai ylläpitäminen, vähintään puoli tuntia kerrallaan?                                                                                                                                                                                     | 1) päivittäin, 2) 2 – 3 kertaa viikossa, 3) kerran viikossa, 4) 2 – 3 kertaa kuussa<br>5) muutaman kerran vuodessa, 6) En koskaan, 7) En voi vaman tai sairauden takia harrastaa                                                                          | 1 = ainakin kaksi kertaa viikossa (1&2), 2 = 2-4 kertaa kuukaudessa (3&4), 3 = maksimissaan muutaman                                                                                                                                        |
| Katsotteko uskonne elämässänne?                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1-4, 1 = hyvin tärkeä, 4 = ei lainkaan tärkeä                                                                                                                                                                                                             | 1 = hyvin tärkeä (1),<br>2 = tärkeä (2),<br>3 = ei tärkeä (3&4)                                                                                                                                                                             |
| Kuinka usein käytätte alkoholia tosi humalaan asti?                                                                                                                                                                                                                                                                                 | 1 = vähintään kerran viikossa, 2 = Pari kertaa viikossa, 3 = Kerran viikossa, 4 = Pari kertaa kuukaudessa, 5 = Noin kerran kuukaudessa, 6 = Noin kerran kahdessa kuukaudessa, 7 = 3-4 kertaa vuodessa, 8 = Kerran vuodessa tai harvemmin, 9 = En lainkaan | 1 = vähintään pari kertaa viikossa (1&2),<br>2 = 1 - 4 kertaa kk (3,4,5),<br>3 = harvemmin kuin kerran kuussa (6,7,8),<br>4 = En lainkaan (9)                                                                                               |
| <b>Sosioekonominen asema</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                             |
| Oletko tällä hetkellä?                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1 = palkansaaja kokopäiväisesti, 2 = palkansaaja osapäivätoimisesti, 3 = maatalousyrittäjä, työssä perheen maatilalla, 4 = muu yrittäjä, 5 = työtön tai lomautettu ilman palkkaa, 6 = eläkkeellä, 7 = opiskelija, 8 = hoidatte kotia, 9 = muu vaihtoehto  | 1 = työtön (5),<br>2 = töissä tai opiskelija (1,2,3,4,7),<br>3 = eläkkeellä (6),<br>4 = muu (8,9)                                                                                                                                           |
| Kuinka suuret ovat tulonne kuukaudessa, kun verot on vähennetty?                                                                                                                                                                                                                                                                    | 1-10, keräyskerroittain vaihtuvat viralliset väestön tulokymmenykset                                                                                                                                                                                      | 1-5, keräyskerroittain vaihtuvat viralliset väestön tulokvintiliitit, tulokymmenykset yhdistetty kvintileiksi 1) 1 & 2, alle 600€/kk 2) 3 & 4, 601 - 1050 €/kk 3) 5 & 6, 1051 - 1450€/kk 4) 7 & 8, 1451 - 1850 €/kk 5) 9 & 10 yli 1851 €/kk |