



Miesten parisuhteettomuuden yhteys hyvinvointiin

Aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu parisuhteen vaikuttavan elämänlaatuun erityisesti miehillä. Parisuhteettomuuden valinnaisuudesta ei juuri puhuta ja ydinperheolettama elää vahvana. Tässä tutkimuksessa selvitettiin, missä määrin miehet toivovat parisuhdetta ja miten parisuhteettomuus on yhteydessä miesten hyvinvointiin. Yksin eläviä mutta itselleen parisuhdetta toivovia miehiä verrattiin miehiin, jotka elävät yksin ilman parisuhdetoiveita ja parisuhteessa oleviin miehiin. Hyvinvointia tarkasteltiin kolmen eri ulottuvuuden avulla: onnellisuus, yksinäisyys ja psykosomaattiset oireet. Tutkimus tehtiin kvantitatiivisin menetelmin, ja se perustuu Väestöliiton ja Helsingin yliopiston keräämään FINSEX-aineistoon vuosilta 1992, 1999, 2007 ja 2015. Aineistossa on 2797 iältään 25–64-vuotiasta miestä. Heistä joka kuudes elää ilman parisuhdetta. Tästä joukosta enemmistö toivoo itselleen parisuhdetta. Parisuhdetta itselleen toivovat miehet kokivat muita parisuhteettomia enemmän yksinäisyyttä. Heillä oli myös enemmän ylläsuruttuneisuutta, ahdistuneisuutta ja jännittyneisyyttä sekä painajaisunia kuin niillä parisuhteettomilla miehillä, jotka eivät toivoneet parisuhdetta. Parisuhdetta itselleen toivovat eivät kuitenkaan olleet merkittävästi onnettomampia kuin muut parisuhteettomat. Kaikista vertailuryhmistä parhaiten voivat parisuhteessa olevat miehet. Tutkimustulokset osoittavat, että varsinaisen parisuhdetilanteen lisäksi hyvinvointiin vaikuttaa merkittävästi myös omat toiveet tilanteen suhteen. Tulosten perusteella näyttää myös, että miesten parisuhde toiveiden taustalla voi olla enemmän yksinäisyyden kokemuksen lievittämiseen kuin onnellisuuden tavoitteluun liittyviä motiiveja.

ASIASANAT: yksinäisyys, parisuhde, hyvinvointi, mies

ANU KINNUNEN, OSMO KONTULA

JOHDANTO

Tutkimuksessa selvitetään ilman parisuhdetta elävien (single), jatkossa parisuhteettomien, hyvinvoinnin yhteyttä parisuhdetoiveisiin. Parisuhteettomuus jaetaan toivottuun eli yksilön toiveiden mukaiseen parisuhteettomuuteen ja ei-toivottuun parisuhteettomuuteen. Tutkimuksen aineisto tarjosi mahdollisuuden tarkastella hyvinvointia kolmella eri ulottuvuudella, yksinäisyyden, onnellisuuden ja psykosomaattisten oireiden perusteella.

Tässä tutkimuksessa tutkimuksen kohteeksi on rajattu vain miehet, koska viimeaikaisissa parisuhteettomien tutkimuksissa (1–5) on usein tutkittu ensisijaisesti naisia. Miehiin kohdistuvaa parisuhteettomien tutkimusta on huomattavasti vähemmän ja se kohdistuu usein yksinomaan

homomiehiin (6–9). Erojen terveysvaikutuksia koskevien tutkimusten perusteella miehillä näyttäisi olevan naisia suurempi riski eron ja leskeytymisen aiheutuviin ongelmiin, kuten masennukseen ja kohonneeseen itsemurhariskiin (10–12).

HYVINVOINTI

Vielä kymmenen vuotta sitten pohjoismaisessa hyvinvointitutkimuksessa nähtiin hyvinvoinnin kytkeytyvän ihmisten käytössä oleviin resursseihin, kuten työhön, tuloihin, terveyteen ja asumiseen. Tutkimuksen keskiössä oli näiden resurssien sosioekonomisen kohdentumisen tarkastelu (13). Erityisesti viimeisten kymmenen vuoden aikana tutkimuksen painopiste on siirtynyt kokemukselliseen suuntaan. Koetun hyvinvoinnin käsite

lähenee elämäntyytyväisyyttä ja onnellisuutta. Elämäntyytyväisyys- ja onnellisuustutkimukset tulevat hieman eri taustoista, mutta Suomen kaltaisessa hyvinvointivaltiossa niitä voidaan pitää jokseenkin synonyymeinä keskenään ja käyttää mittaamaan hyvinvoinnin kokemusta (13). Elämäntyytyväisyyttä mittaavat tutkimukset pohjaavat elämänlaadun (quality of life) näkökulmaan, jossa huomioidaan laajasti elämän eri osa-alueita. Onnellisuustutkimuksissa puolestaan keskitytään onnellisuuteen ensisijaisesti tunteena ja subjektiivisena kokemuksena. Terveiden ja hyvinvoinnin laitos seuraa Aikuisten terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimuksella (ATH) väestön ja eri väestöryhmien hyvinvoinnissa ja terveydessä tapahtuneita muutoksia. Koettua hyvinvointia mitataan siinä onnellisuuteen, elämänlaatuun, ihmissuhteisiin ja työhön tyytyväisyyteen liittyvillä kysymyksillä (14).

Anne Birgitta Pessin tutkimuksessa osallistujat nimesivät eniten onnellisuutta tuoviksi elementeiksi elämässään tärkeysjärjestyksessä perheen, terveyden, rakkauden, ystävät ja säännölliset tulot (15).

Sakari Kainulaisen tutkimuksissa on todettu parisuhdetilanteen olevan selvästi yhteydessä elämänlaatuun (16,17). Parisuhteessa elävien elämänlaatu oli parisuhteettomia korkeampi. Yksineläjien kohdalla miesten elämänlaatu oli naisia heikompi. Erityisen huono elämänlaatu oli tutkimuksen mukaan eronneilla ja naimattomilla miehillä (16). Ihmissuhteet, muilta tuleva kunnioitus ja rakkaus vaikuttavat tutkimustulosten mukaan vahvasti elämänlaatuun, vaikka talouden vaikutus otetaankin huomioon (17,18). Kainulainen käytti tutkimuksissaan yleisesti käytettyä ja hyvinvointia laaja-alaisesti kartoittavaa Personal Well Being -indeksiä (19), joka arvioi ihmisten tyytyväisyyttä kahdeksalla elämän osa-alueella: elintaso, terveydentila, saavutukset elämässä, henkilökohtaiset ihmissuhteet, oma turvallisuus, kuuluminen ryhmiin, turvattu tulevaisuus sekä hengellisyys.

Suomalaisessa iäkkäitä koskevassa tutkimuksessa on todettu kumppanittomuuden ja sosiaalisten verkostojen puutteen lisäävän turvattomuutta, mikä heikentää elämänlaatua (20). Näyttääkin siltä, että hyvinvointivaltioissa, missä perustarpeet on tyydytetty läheisten ihmissuhteiden merkitys hyvinvoinnille korostuu ja varallisuuden merkitys vähenee (13,21). Onnellisuus

tutkimukset eri maiden välillä ovat hieman hankalasti vertailtavissa, koska odotukset sille, mitä yhteiskunnan tulisi tarjota muuttuvat elintason noustessa. Onnellisuus on siis jossain määrin suhteellista toisin kuin resurssipohjaisesti määritelty hyvinvointi.

Toimivat ihmissuhteet lisäävät elämänlaatua ja vastaavasti monissa eri tutkimuksissa on todettu yksinäisyyden alentavan elämänlaatua (22,23). Yksinäisyyttä on määritelty eri tavoin. Tutkittaessa yksinäisyyttä voidaan asiaa kysyä suoraan tai käyttää kattavaa monikohtaista, esimerkiksi UCLAn, yksinäisyyssmittaristoa (24). Yhteistä useille määritelmille kuitenkin on, että yksinäisyys nähdään sosiaalisten suhteiden puutteena, subjektiivisena kokemuksena ja luonteeltaan epämiellyttävä (25). Yksin oleminen ei siis välttämättä tarkoita yksinäisyyttä. Elisa Tiilikainen puhuu yksinäisyyden elämäntilanteesta luonteesta (26). Yksinäisyys saattaa liittyä johonkin elämänvaiheeseen tai olla koko elämää varjostava kokemus. Tiilikaisen tutkimukseen osallistuneilla iäkkäillä yksinäisillä ilmeni rakkauden ja kiintymyksen kaipuuta, yhteen kuulumattomuuden tunnetta sekä arvottomuuden ja tarpeettomuuden kokemuksia (27).

Margaret Wetherel ja Jill Reynolds (3) ovat tutkineet parisuhteettomien identiteetin määrittymistä. Neljä keskeisintä tulkintaa, joita tutkimukseen osallistuneet naiset käyttivät apunaan määrittäessään omaa parisuhteettomuuttaan, olivat: parisuhteettomuus henkilökohtaisena vajena, parisuhteettomuus sosiaalisena kuulumattomuutena, parisuhteettomuus itsenäisyytenä ja valintana sekä parisuhteettomuus itsensä toteuttamisena ja saavutuksena. Näistä edellä mainituista kaksi ensimmäistä näyttäytyivät negatiivisina ja kaksi viimeistä korostuneen idealisoituneina.

Myös englantilaisen Shelley Budgeonin (28) tutkimuksessa parisuhteettoman identiteettiä määrittäessä toistui ulkopuolisuuden tarinat ja oletusarvoisen normatiivisen parisuhteen ”toisella puolella” oleminen. Parisuhteettomuus tai sinkkuus on jo määritelmältään jonkin puutetta ja siinä mielessä negatiivinen ”puutteen identiteetti”. Vanessa May (29) toteaa, että kaikkein henkilökohtaisimpiakin kokemuksiamme muokkaa sosiokulttuurinen konteksti, jossa kyseinen kokemus ilmenee. Parisuhteettomuuden valinta on kontrastissa yleisen diskurssin kanssa, jossa pari-

suhteettomuus nähdään joko henkilökohtaisena epäonnistumisena tai muista valinnoista maksettuna hintana (1). Mikäli parisuhteettomuus nähdään ainoastaan kielteisesti, tuetaan samalla normatiivista perinnettä ja parisuhteen kulttuurista erikoisasmaa ainoana oikeana tapana elää (30).

Omaan parisuhteettomuuteen positiivisesti suhtautuminen edellyttää, että kykenee luomaan itselle positiivisen identiteetin. Elämän valinnat edustavat sitä mitä olemme, identiteettiämme ja viestiä muille siitä, millainen ihminen olemme (1). Myös parisuhteettomuudesta puhuttaessa keskeinen teema on valinnaisuus. Onko parisuhteettomuus itse valittua vai onko kyseessä ei-toivottu tilanne? Naisten keskuudessa tehdyssä tutkimuksessa (5) oman parisuhteettomuuden selitykset vaihtelivat paljon henkilökohtaisista ominaisuuksista ulkopuolisiin olosuhteisiin. Valinnan käsite ei ole kuitenkaan täysin yksiselitteinen, sillä parisuhteettomuus voidaan nähdä epäsovivaa kumppania parempana vaihtoehtona. Avioeron jälkeen saatetaan uuden suhteen solmimista pitää julkisena osoituksena ja todisteena sitä, että eroista on selvitty onnistuneesti (31).

Aikaisemman tutkimuksen pohjalta tiedämme onnellisuuteen usein liitettävän keskeisinä tekijöinä perhe, rakkaus ja ystävät. Yksin elävien määrän jatkuvasti kasvaessa on keskeistä ymmärtää, miten parisuhteettomuuden valitseminen tai toivotun kumppanin puuttuminen heijastuu hyvinvointiin.

TUTKIMUKSEN TARKOITUS JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tässä tutkimuksessa selvitettiin parisuhteettomien miesten koettua hyvinvointia. Erityisesti tarkasteltiin tutkittavien tilannetta parisuhteettomuuden valinnan näkökulmasta.

Tarkastelimme tutkimuksessa seuraavia kysymyksiä:

- Esiintyykö parisuhdetilanteesta riippuvia hyvinvointieroja miesten keskuudessa, kuten kirjallisuudessa on esitetty?
- Eroaako parisuhdetta toivovien miesten hyvinvointi muista parisuhteettomista miehistä?

TUTKIMUKSEN AINEISTO JA MENETELMÄT

AINEISTON KUVAUS

Tutkimusaineisto on kerätty osana suomalaisen seksuaalisuutta, asenteita ja käyttäytymistä kartoittava FINSEX-tutkimushanketta (32–35). Tutkimuksen poikkileikkausaineisto on kerätty vuosina 1992, 1999, 2007 ja 2015. Aineiston on kerännyt Väestöliiton Väestöntutkimuslaitos (1999, 2007 ja 2015) ja Helsingin Yliopiston kansanterveystieteen laitos (1992). Aineisto kattaa koko maan aikuisväestön ja perustuu väestön keskusrekisteristä poimitulle otannalle. Vastaukset on kerätty käyntihaastatteluina vuonna 1992 ja postikyselyllä vuosina 1999, 2007 ja 2015. Vuonna 2015 oli mahdollista vastata myös sähköisesti. Vastauslomake sisälsi 127 kysymystä, joista osassa oli myös alakohtia. Kysymykset ovat pysyneet pääpiirteissään samoina vuodesta toiseen. Nyt tehdyssä tutkimuksessa hyödynnettiin vain osaa vastauksista.

Mukaan valitut vastaajat olivat 25–64-vuotiaita miehiä. Nuoremmilla katsottiin parisuhteettomuuden kuuluvan ikävaiheeseen ja vanhemmilla ikääntymisen vaikuttavan ratkaisevasti parisuhdetoiiveisiin. Tutkimukseen osallistui 2797 miestä. Vastaajien keski-ikä oli 44,1 vuotta. Mukana oli 425 parisuhteetonta miestä. Miesten seksuaalinen suuntautuminen ei ollut tässä tutkimuksessa tarkastelun kohteena.

Kyselytutkimuksen vastausprosentit olivat keräysvuosina 75,9 %, 45,8 %, 43,4 % ja 36,0 %. Vastausprosentti on laskenut huomattavasti vuodesta 1992 vuoteen 2015, mikä johtuu ensisijaisesti keräystavan muuttumisesta käyntihaastattelusta postikyselyyn. Otokokoa on vastaavasti nostettu, ja mukana olevista vastauksista 24 % oli vuodelta 2015. Parisuhteettomia miehiä tutkittaessa on kuitenkin syytä muistaa, että kokonaisväestöön perustuvilla kyselytutkimuksilla ei yleensä tavoiteta kaikkien huono-osaisimpia (36). Huono-osaisia miehiä sisältävissä väestöryhmissä voi olettaa ilman parisuhdetta elävien osuuden olevan korkeampi kuin muussa väestössä. On myös mahdollista, että parisuhteettomat ovat vastanneet tutkimukseen parisuhteellisia harvemmin.

Taulukko 1. Aineiston jakautuminen vuoden ja parisuhdetilanteen mukaan n=2657 FINSEX 1992–2015.

	1992 n = 815		1999 n = 400		2007 n = 792		2015 n = 650		yhteensä n = 2657	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
toivoo parisuhdetta	54	6,6	38	9,5	69	8,7	70	10,8	230	8,7
ei toivo parisuhdetta	49	6	16	4	50	6,3	44	6,8	259	6,0
parisuhteessa	712	87,4	346	86,5	673	85	536	82,5	2267	85,3

Khiin neliö -testi, $p=0,06$

MITTARIT

Alkuperäiset kysymykset, niiden vastausvaihtoehdot ja vastausten uudelleenluokittelu on esitetty taulukossa 2. Taustamuuttujina on käytetty ikää ja tuloja. Varsinaiset tutkimusmuuttujat olivat parisuhdetilanne, onnellisuus, yksinäisyys ja psykosomaattiset oireet. Parisuhdetilannetta kysyttiin neljällä kysymyksellä. Aineiston analyysia varten parisuhdetilannetta kartoittavien kysymyksiä vastaukset luokiteltiin uudelleen. Todellinen parisuhdetilanne ja parhaana pidetty elämäntyyli yhdistettiin uudeksi kolmiluokkaiseksi muuttujaksi (katso taulukko 2.) seuraavasti: 1) ilman parisuhdetta olevat, jotka eivät toivo parisuhdetta (ei ole naimisissa, ei asu avoliitossa, ei ole muuta suhdetta eikä toivo parisuhdetta) 2) ilman parisuhdetta olevat, jotka toivovat parisuhdetta (ei ole naimisissa, ei asu avoliitossa, ei ole muuta suhdetta, toivoo parisuhdetta) 3) tällä hetkellä parisuhteessa olevat (on naimisissa tai on avoliitossa tai on muu suhde). Kaikki parisuhteessa olevat otettiin mukaan luokkaan 3 riippumatta heidän parisuhdetoiveistaan.

Yksinäisyyttä kysyttiin aineistossa elämäntilanteeseen viittaavalla kysymyksellä, samoin onnellisuutta (taulukko 2). FINSEX-kyselyyn sisältyi viimeisen kuukauden aikana esiintyneiden psykosomaattisten oireiden esiintyvyyttä ja esiintymisen tiheyttä kuvaava indeksi (35). Psykosomaattisista oireista otettiin mukaan tarkasteluun lähes kaikki aineistossa mukana olevat oireet eli unettomuus, päänsärky, jännittyneisyys/ahdistuneisuus, ylläsuruttuneisuus, väsymys, huimaus, painajaisunet ja ilman ruumiillista ponnistelua esiintyvä hikoilu tai kuumotus.

MENETELMÄT

Aineistoa analysoitiin frekvensseinä, prosentteina, keskiarvoina ja keskihajontoina. Muuttujien välisiä yhteyksiä tarkasteltiin ristiintaulukoinnin ja Khiin neliö -testin sekä binäärisen logistisen regression avulla.

Parisuhteettomuuden yleisyyttä tarkasteltiin ikäluokittain prosenttijakaamina. Erojen tilastollista merkitsevyyttä tutkittiin ristiintaulukoinnilla ja Khiin neliö -testillä. Psykosomaattisia oireita tarkasteltiin vertaamalla parisuhdetta toivovien oireilua niihin miehiin, jotka eivät toivo itselleen parisuhdetta ja parisuhteessa oleviin miehiin.

Parisuhdetilanteen, onnellisuuden, yksinäisyyden, tulojen ja iän välistä yhteyttä selvitettiin edelleen binäärisellä logistisella regressioanalyysillä. Tarkastelu tehtiin kahdessa erillisessä vertailussa. Ensin verrattiin parisuhdetta itselleen toivovia parisuhteettomiin, jotka eivät toivo itselleen parisuhdetta (vertailu 1) ja sitten parisuhteessa eläviin (vertailu 2). Parisuhdetta itselleen toivovat ovat viiteryhmä molemmissa tarkasteluissa. Malleille laskettiin vakioimattomat ja vakioidut regressiokertoimet. Vakioimattomassa mallissa muuttujia on tarkasteltu yksi kerrallaan ja vakioidussa mallissa kaikki selittävät muuttujat, eli onnellisuus, yksinäisyys, ikä ja tulot, on otettu mukaan malliin samanaikaisesti. Tuloksissa esitetään jokaiselle muuttujan luokalle n , ristitulosuhte (OR), 95 % luottamusväli (lv) sekä p -arvo ja mallin selitysaste Nagelkerke R^2 . Tilastollisesti merkitsevänä pidettiin arvoa $p < 0,05$ (37). Analyysiin käytettiin IMB SPSS 23 -ohjelmistoa.

Taulukko 2. Kysymykset aineistossa, vastausluokat ja uudelleenluokittelu.

Kysymys aineistossa	Alkuperäinen luokittelu	Uudelleenluokittelu
Taustamuuttajat		
Minä vuonna olette syntyneet?	syntymävuosi	ikä vuosina
Kuinka suuret ovat tulonne kuukaudessa, kun verot on vähennetty?	1–10, keräyskerroittain vaihtuva raja-arvot vuonna 2015 1 = alle 500€, 10 = yli 2050 €	1–4 = 1, 5–6 = 2, 7–8 = 3, 9–10 = 4
Parisuhdetilanne		
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) 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
Asuuko Teidän kanssanne vakituisesti omia tai kumppaninne lapsia?	kyllä/ei	
Mitä seuraavista elämäntyyliä pidätte itsellenne parhaimpana elämäntässä vaiheessa?	1 = En halua sukupuolikokemuksia tai solmia sukupuolisuhdetta, 2 = En halua vakituisia kumppaneita, tilapäisiä kylläkin, kun siltä tuntuu, 3 = Haluan muutamia vakituisia kumppaneita, 4 = Haluan yhden vakituisen kumppanin, mutta en halua asua hänen kanssaan, 5 = Haluan asua kumppanini kanssa (ilman avioliittoa) mutta haluan lisäksi muita suhteita, 6 = Haluan asua kumppanini kanssa (ilman avioliittoa) enkä haluan lisäksi muita suhteita, 7 = Haluan olla naimisissa, mutta haluan tämän lisäksi muita suhteita, 8 = Haluan olla naimisissa, enkä halua muita suhteita, 9 = En osaa sanoa mikä olisi paras.	1 = en toivo vakituista parisuhdetta (1,2&9) 2 = toivon vakituista parisuhdetta (3,4,5,6,7&8)
Jos olette ollut sellaisessa tilanteessa, että olette kaivannut sukupuolikumppania, onko kumppanin löytäminen ollut Teille:	1 = erittäin vaikeaa, 2 = melko vaikeaa, 3 = vaikeaa eikä helppoa, 4 = melko helppoa, 5 = täysin helppoa, 6 = en ole kaivannut sukupuolikumppania	
Yksinäisyys, onnellisuus ja psykosomaattiset oireet		
Millainen on elämäntilanteenne juuri nyt?		1–4, 1 = hyvin yksinäinen, 4 = ei lainkaan yksinäinen.
Millaisena pidätte elämääne juuri nyt?		1 = hyvin onnellista, 5 = hyvin onnetonta
Onko teillä viimeisen kuukauden aikana esiintynyt a) unettomuutta, b) päänsärkyä, c) jännittyneisyyttä tai ahdistuneisuutta d) yllärasittuneisuutta, e) yleistä väsymystä tai heikkouden tunnetta, f) huimausta, g) painajaisunia, h) käsien vapinaa, i) kuumotusta tai hikoilua ilman ruumiillista ponnistelua?		1 = ei juuri lainkaan 2 = joskus 3 = usein

Taulukko 3. Miesten parisuhdetoiveet ikäryhmittäin, FINSEX 2002–2015 n = 2657.

ikäryhmä	25–34 n= 697		35–44 n = 680		45–54 n = 671		55–64 n = 609		yhteensä n = 2657	
	n	%	n	%	n	%	n	%	n	%
toivoo parisuhdetta	84	12,1	56	8,3	42	6,3	49	5,5	231	8,7
ei toivo parisuhdetta	58	8,3	29	4,3	38	5,7	34	5,4	159	6,0
parisuhteessa	555	79,6	595	87,5	591	88,1	526	86,5	2267	85,3

TULOKSET

MIESTEN PARISUHDEKILANNE

Tutkimukseen osallistuneista miehistä 2657 kertoi parisuhdetoiveistaan. 15 % ilmoitti elävänsä tällä hetkellä ilman parisuhdetta. Ilman parisuhdetta elävistä kolme viidennestä (59 %) toivoi jonkinlaista vakituista parisuhdetta. Yksi neljännes (25 %) ei toivonut itselleen vakituista parisuhdetta. Loput 16 % eivät osanneet sanoa, millainen elämäntyylisi olisi heille paras. He eivät siis kyenneet sanomaan haluaisivatko he olla parisuhteessa ja jos, niin minkälaisessa. Parisuhdetta toivovat olivat myös olleet muita useammin tilanteessa, jossa olivat kokeneet parisuhteen löytämisen vaikeaksi.

PARISUHTEEN TOIVOMINEN IÄN MUKAAN

Taulukossa 3 on esitetty miesten parisuhdeettomuuden esiintyvyyttä ikäryhmittäin. Parisuhteen toivominen oli parisuhdeettomilla miehillä yleisää. Kaikissa ikäryhmissä yli puolet parisuhdeettomista toivoi elävänsä vakituudessa parisuhteessa. Voimakkainta parisuhteen toivominen oli 35–44-vuotiaiden ikäryhmässä, jossa kaksi kolmesta (66 %) parisuhdeettomasta miehestä toivoi itselleen kumppania (Taulukko 3). Parisuhdeettomia oli eniten nuorimman ikäryhmän (25–34-vuotiaiden) keskuudessa: heistä viidennes (20 %) eli ilman vakituista kumppania. Parisuhteessa oleminen oli yleisintä 45–54-vuotiaiden ikäryhmissä. 55–64-vuotiaiden ryhmässä toiveet parisuhteesta laskivat ja kumppania kaipaamattomien yksineläjien osuus oli korkein yli 60-vuotiailla, heistä puolet (49 %) piti itsenäistä elämää ilman kumppania hyvänä ratkaisuna. Erot eri luokkien välillä olivat tilastollisesti merkitseviä, $p < 0,001$.

PARISUHTEETTOMUUS JA HYVINVOINTITEKIJÄT

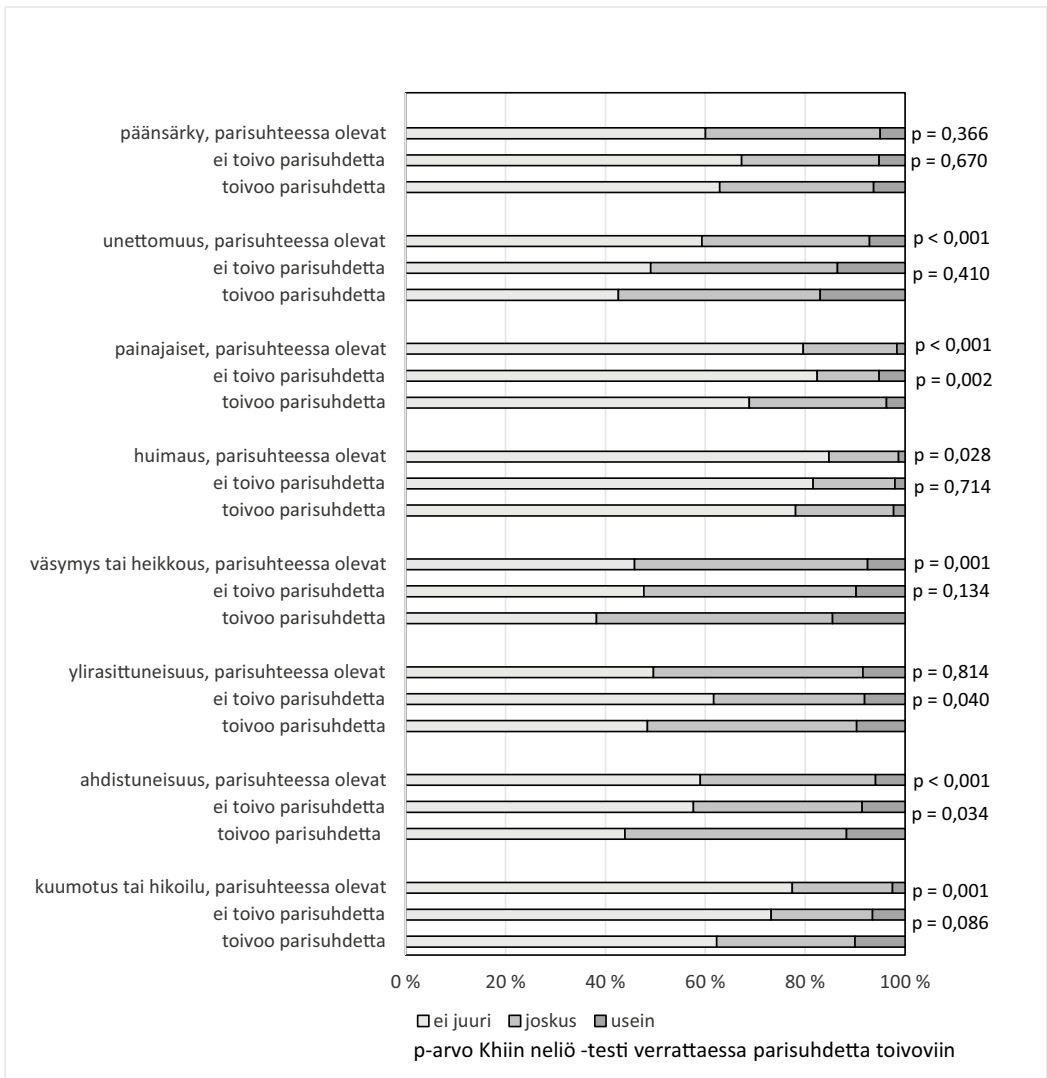
Parisuhdetta itselleen toivovien miesten psykosomaattista oirehdintaa verrattiin yhtäältä miehiin, jotka eivät toivo parisuhdetta ja toisaalta parisuhteessa oleviin miehiin (Kuvio 1). Ne miehet, jotka toivoivat tällä hetkellä itselleen vakituista parisuhdetta, kokivat muita parisuhdeettomia enemmän seuraavia oireita: painajaisunia ($p = 0,002$), ylirasittuneisuutta ($p = 0,040$); jännittyneisyyttä ja ahdistuneisuutta ($p = 0,034$).

Parisuhteessa olevat miehet voivat analyysin tulosten perusteella paremmin kuin parisuhdeettomat miehet. He olivat ainoastaan ylirasittuneempia kuin miehet, jotka eivät toivo parisuhdetta. Ylirasittuneisuus saattoi johtua niin sanotusta ruuhkavuosisista, sillä ylirasittuneisuus oli korkeinta kaikista miehistä niillä, jotka asuivat yhdessä joko omien tai kumppanin lasten kanssa ($p = 0,036$).

Pääsärky osoittautui ristiintaulukoinneissa muuttujista ainoaksi, jolla ei ollut tilastollisesti merkitsevää yhteyttä parisuhdekkilanteeseen.

Logistisella regressioanalyysillä tarkasteltiin parisuhdekkilanteen yhteyttä onnellisuuteen, yksinäisyyteen, ikään ja tuloihin. Tulokset on esitetty taulukossa 4.

Ensimmäisessä vakioimattomassa vertailussa pyrittiin selittämään parisuhdetta toivovien ryhmään kuulumista (vertailu 1, parisuhdetta toivovat miehet vs. miehet, jotka eivät toivoneet parisuhdetta). Tarkasteltaessa muuttujia yksi kerrallaan havaittiin, että yksinäisyys ja tulot nousivat tärkeimmiksi selittäjiksi. Kun malli vakioitiin ja kaikki muuttujat (onnellisuus, yksinäisyys, ikä ja tulot) otettiin kerralla mukaan, saatiin mallin selitysasteeksi $R^2 = 0,045$. Vakioidussa mallissa ainoaksi tilastollisesti merkitseväksi selittäjäksi nousi tulot, tuloluokat 7 ja 8, $p = 0,009$. Parisuhteen toivominen korostuu tuloluokkien ääripäissä pieni- ja suurituloisissa.



Kuvio 1. Miesten raporttoimien oireiden esiintyvyys parisuhdetilanteen mukaan, FINSEX 1992–2015 n = 2657

Toisessa vakioimattomassa vertailussa (vertailu 2, parisuhdetta toivovat miehet vs. parisuhhteessa olevat miehet) parisuhteen toivominen oli yhteydessä kaikkiin tarkasteltuihin muuttujiin. Korkeimmat vetosuhteet ja selitysasteet olivat yksinäisyydellä ($R^2 = 0,32$, $p < 0,001$), tuloilla ($R^2 = 0,065$, $p < 0,001$) ja onnellisuudella ($R^2 = 0,141$, $p < 0,001$). Kun malli vakioitiin ja kaikki muuttujat otettiin kerralla mukaan, saatiin mallin selitysasteeksi $R^2 = 0,37$. Mallia vakioitaessa kaikki selittävät muuttujat säilyivät tilastollisesti merkittävänä, onnellisuus ($p = 0,001$), yksinäisyys ($p < 0,001$), ikä ($p < 0,001$) ja tulot ($p < 0,001$).

Koska tutkimuksen aineisto on kerätty 23 vuoden aikana nähtiin tarpeelliseksi tarkastella myös aineiston yhtenäisyyttä. Eri keräyspisteistä saatuja aineistoja verrattiin toisiinsa muuttuja kerrallaan. Tehdyn ristiintaulukoinnin avulla oli havaittavissa, että vuonna 1992 monen tekijän kohdalla on voitu hieman paremmin kuin vuosina 1999, 2007 ja 2015. Erojen tilastollinen merkittävyys väheni, mikäli tarkastelu rajoitettiin ainoastaan parisuhdetta itselleen toivoviin miehiin. Koko ajanjaksolla yhtenäisenä muutossuuntana näkyi miesten ylirasittuneisuuden jatkuva väheneminen ja samalla myös vuosi vuodelta lisääntyvä onnellisuus. Aineistossa näkyy myös, että

Taulukko 4. Ei-toivotun parisuhteetommuuden yhteys onnellisuuteen, yksinäisyyteen, ikaän ja tuloihin, logistinen regressioanalyysi FINSEX 1992–2015 n =2657.

	Tarkastelu 1 parisuhdetta toivovat ja ne, jotka eivät toivo parisuhdetta						Tarkastelu 2 parisuhdetta toivovat ja parisuhteessa olevat miehet.									
	Tarkastelu 1 vakioimaton 1			Tarkastelu 1 vakioitu 2			Tarkastelu 2 vakioimaton 1			Tarkastelu 2 vakioitu 2						
	n	OR	95 % lv	p	n	OR	95 % lv	p	n	OR	95 % lv	p				
Elämänne juuri nyt	R2 = 0,002						R2 = 0,141									
hyvin onnellista	11	0,79	0,21-2,98	0,722	10	0,83	0,19-3,57	0,806	453	4,73	2,05-10,9	< 0,001	445	0,47	0,16-1,41	0,176
melko onnellista	145	0,88	0,44-1,75	0,707	143	1,25	0,58-2,67	0,569	1391	19,55	8,52-44,89	< 0,001	1368	1,45	0,76-2,76	0,256
ei onnellista eikä onnetonta	191	1,01	0,514-1,99	0,974	188	1,35	0,65-2,81	0,419	558	30,75	12,18-77,6	< 0,001	551	2,37	1,28-4,39	0,006
hyvin tai melko onnetonta	43	1			42	1			89	1			87	1		
Elämäntilanteenne juuri nyt	R2 = 0,015						R2 = 0,32									
hyvin yksinäinen	23	1			23	1			33	1			32	1		
melko yksinäinen	115	1,82	0,69-4,84	0,228	113	1,97	0,69-5,42	0,208	157	40,14	18,76-85,88	< 0,001	155	42,07	17,03-103,92	< 0,001
vähän yksinäinen	181	1,82	1,00-3,33	0,051	176	1,76	0,94-3,32	0,078	527	44,06	27,95-69,44	< 0,001	521	30,02	17,97-50,07	< 0,001
ei lainkaan yksinäinen	71	1,34	0,77-2,33	0,294	71	1,26	0,71-2,24	0,429	1770	11,99	8,09-17,76	< 0,001	1743	8,63	5,66-13,18	< 0,001
Ikä	R2 = 0,004						R2 = 0,011									
ikä	390	0,99	0,98-1,01	0,303	383	0,99	0,97-1,01	0,241	2498	0,98	0,97-0,99	0,001	2451	0,97	0,95-0,98	< 0,001
Tulot kuukaudessa	R2 = 0,02						R2 = 0,065									
1-4 (alle 1050€)	183	1			183	1			609	1			606	1		
5-6 (1051€-1450€)	86	0,64	0,33-1,25	0,191	86	0,61	0,31-1,21	0,156	549	4,03	2,73-5,94	< 0,001	549	2,8	1,81-4,33	< 0,001
7-8 (1451€-1850€)	62	0,41	0,20-0,85	0,016	62	0,37	0,17-0,78	0,009	601	1,52	0,96-2,39	0,072	599	1,24	0,75-2,06	0,407
9-10 (yli 1851€)	52	0,53	0,24-1,15	0,107	52	0,49	0,22-1,09	0,079	698	1,11	0,69-1,78	0,681	697	1,06	0,63-1,79	0,817

1) vakioimaton: muuttujat tarkasteltu yksi kerrallaan erillisinä

2) vakioitu: kaikki muuttujat samanaikaisesti mallissa mukana

R2 = 0,045

R2 = 0,371

vastausprosentin laskiessa vuosina 2007 ja 2015 on samalla myös vastaajien sijoittuminen aikaisempaa korkeampiin tuloluokkiin korostunut. Parisuhteettomien alaryhmien tarkastelu ei ole vuositasaalla luetettavasti mahdollista aineiston suppeudesta johtuen.

POHDINTA

Parisuhteettomuus oli yleisintä nuorimmassa 25–34-vuotiaiden ikäluokassa. Vaikka yksineläminen onkin yleistynyt (38), parisuhteettomuuteen tyytyväisten osuus laskee nopeasti iän myötä. Iäkkäimpien ryhmässä parisuhteettomuuteen tyytyväisyys kuitenkin kohoaa. Tähän voi ehkä olla syynä yksinelämiseen tottuminen tai oman kumppanin menetyksen hyväksyminen. Tutkimuksessa yli puolet parisuhteettomista toivoi parisuhdetta kaikissa tutkimuksen ikäryhmissä. Tämä tulos on yhteneväinen parisuhteettomien naisten tarinoita Britanniassa tutkineen Simpsonin tutkimustuloksien kanssa (1). Hän toteaa, että vaikka parisuhteettomien toimijuus omassa elämässään on vahvistunut, ei pitkittynyt parisuhteettomuus siltikään esiintynyt hänen tutkimien naisten tarinoissa toivottuna tilanteena.

Nyt tehty tutkimus jaotteli parisuhteettomat suhteen toiveen perusteella. Tuloksissa yksinäisyys nousi esille. Yksinäisyyttä esiintyi enemmän parisuhdetta toivovilla kuin omaan parisuhteettomuuteensa tyytyväisillä. Onnellisuuden kohdalla vastaavaa eroa ei näiden ryhmien välillä kuitenkaan löytynyt. Tämän perusteella näyttää, että kumppanin toivomisen taustalla voi olla enemmän halu pois epämiellyttävänä koetusta yksinäisyydestä kuin puuttuvan onnellisuuden tavoittelu. Aikaisemmissa tutkimuksissa on käynyt ilmi, että etenkin miehille kumppanin olemassaolo onkin tärkeä yksinäisyyden kokemuksen vähentäjä (39–41), ja että parisuhde toimii usein linkkinä myös muihin sosiaalisiin suhteisiin (42).

Psykosomaattisia oireita tarkasteltaessa havaittiin parisuhdetta itselleen toivovilla miehillä esiintyvän merkitsevästi muita parisuhteettomia enemmän painajaisia, yllirasittuneisuutta sekä jännittyneisyyttä tai ahdistuneisuutta. Kirjallisuudessa on esitetty, että päiväaikaan koettu stressi voi olla hyvin yhteydessä yöllisiin painajaisiin (43). Painajaisille on ominaista voimakkaat negatiiviset tunteet, kuten yleisimpänä pelko,

suru tai viha (44). Mikäli omaan parisuhteettomuuteen ei liittynyt toteutumattomia toiveita, olivat oireet vähäisempiä. Parisuhdetta toivovat olivat myös muita parisuhteettomia useammin kokeneet parisuhteen löytymisen vaikeaksi tai erittäin vaikeaksi. Niiden miesten joukossa, jotka eivät toivoneet tällä hetkellä parisuhdetta oli myös miehiä, jotka eivät olleet koskaan olleet siinä tilanteessa, että olisivat toivoneet parisuhdetta. Heitä voidaan pitää vakiintuneina yksineläjinä.

Oman elämäntilanteen hyväksynnällä näyttäisi siis olevan yhteys psykosomaattiseen oireiluun. Avun vastaanottaminen oman elämäntilanteen hyväksymiseen, esimerkiksi terapeutilta, voi auttaa hyväksymään parisuhteettomuuden, näkemään sen omana valintana tai muuten tarkoituksellisenä tässä hetkessä. Hostetlerin (6) miehiä käsittelevässä tutkimuksessa on saatu samansuuntaisia tuloksia. Siinä selvitettiin parisuhteettomien miesten hyvinvoinnin yhteyttä parisuhteettomuuteen sopeutumiseen ja käytettävissä olevaan sosiaalisen tuen määrään. Tuki lisäsi hyvinvointia, mutta vastaava hyvinvoinnin taso oli saavutettavissa myös muulla tavoin tilanteeseen sopeutumisella. Parisuhteettomana hyvin voiminen ei siis edellytä välttämättä sosiaalista tukea vaan oman näköisen elämän elämistä.

Sopeutuminen parisuhteettomuuteen todennäköisesti riippuu pitkälti valinnan ja kontrollin kokemuksesta (6). Aikaisemmissa tutkimuksissa on todettu, että naimisissa oleviin miehiin verrattuna parisuhteettomilla miehillä on vähemmän itsensä hyväksyntää, positiivisia ihmissuhteita ja he kokevat elämän vähemmän tarkoitukselliseksi (45). Miehillä parisuhteen puuttumiseen liittyy tilastojen perusteella myös heikompi asema työmarkkinoilla ja epävarmempi toimeentulo (46). Nämä tekijät voivat osaltaan selittää parisuhteettomien oireita, tosin eivät eroa suhdetta toivovien ja tilanteeseensa tyytyväisten välillä.

Miksi parisuhdetta kuitenkin niin vahvasti toivotaan? Arvotutkimuksissa suomalaisten on todettu arvostavan erityisen paljon parisuhdetta (47). Suomalaisessa 1051 vastausta kattavassa onnellisuustutkimuksessa onnellisuuden viisi tärkeintä lähdettä olivat perhe, terveys, rakkaus, ystävät ja vakaat tulot (15). Avioliitto on institutionaalisena menetetty merkitystään, ja avioliiton vaalimisen sijaan painotetaan yhä enemmän

parisuhteen hoitamista (48). Samalla parisuhteiden laadulle on asetettu aiempaa suurempia vaatimuksia (47,49). Äärimuotoa tällaisesta siirtymästä edustaa Giddensin ajatus ulkopuolisista sidoksista (suku, perinteet, talous) vapaista puhtaista suhteista, jotka rakentuvat täysin yksilöllisten valintojen varaan (50). Parisuhteen toimomisen taustalla voi olla myös toive vilkkaamasta seksielämästä. Tutkimustulosten mukaan vakituksessa parisuhteessa elävillä keski-ikäisillä on parisuhteettomia enemmän seksuaalista kanssakäymistä (51).

Historiallisesti ilman parisuhdetta elävät ovat vähemmistö ja parisuhteessa olevat nauttivat erilaisia etuuksia niin sosiaalisella, taloudellisella kuin symbolisellakin tasolla (52–54). Ilmiö löytyy myös suomalaisesta yhteiskunnasta, esimerkiksi etuuspolitiikasta (55). Parisuhteettomana yleisesti hyväksytystä normista poikkeaminen asettaa haasteita positiivisen identiteetin luomiseksi. Osa syistä toivoa parisuhdetta voi siis olla yhteiskunnan odotusten aiheuttamia.

Tutkimuksen jokaisella kolmella ulottuvuudella tarkasteltaessa ilmeni, että parisuhteessa olevat voivat parisuhteettomia paremmin. Parisuhteen vaikutusta koettuun hyvinvointiin on tutkittu aiemminkin ja nyt saadut tulokset ovat linjassa aikaisempien kanssa. Saman suuntaisia tuloksia on saatu myös fyysiseen terveyteen ja yksinäisyyden kokemukseen liittyen (23) (56) (57). Aina parisuhteessa olemisen hyvistä vaikutuksista kerrottaessa on syytä kuitenkin muistuttaa, että ne joilla on huonoja kokemuksia parisuhteessa todennäköisemmin eroavat ja eron aiheuttamat mahdolliset oireet näkyvät siten parisuhteettomien tilastoissa. Eronneet voivat eron jälkeen muita parisuhteettomia huonommin (58).

Tämän tutkimuksen vahvuuksia ovat aineisto, joka on kerätty osana laajempaa FINSEX-tutkimusprojektia. Vastauksiin ei ole näin ollen voi-

nut vaikuttaa tieto, että ollaan tekemässä juuri parisuhteettomuutta koskevaa tutkimusta.

Tutkimukseen liittyy myös heikkouksia. Aineisto on kerätty 23 vuoden ajalta ja tarvittavan osallistujamäärän varmistamiseksi eri keräysajankohtien aineistot on yhdistetty. Aineisto ei ole kuitenkaan käyttäytyä täysin yhtenäisesti eri vuosina, mikä osaltaan heikentää tulosten yleistettävyyttä. Vuoden 1992 aineiston mukana oleminen tuo tuloksiin optimistisuutta miesten hyvinvoinnin suhteen. Kysymys ”Mitä elämän tyyliä pidätte itsellenne parhaimpana tässä elämänvaiheessa?” oli kysymys numeroltaan 126/127 eli aivan lomakkeen lopussa. Tämä osaltaan supisti aineistoa, koska kaikista vastaajista ei ollut käytettävissä analyysin kannalta keskeisiä tietoja. Parisuhteettomien osuus oli vastanneissa sen verran pieni, ettei vuositason tarkasteluja parisuhteettomien alaryhmien (toivoo suhdetta/ei toivo suhdetta) kesken voitu tehdä.

Tutkimus tuo uutta tärkeää tietoa ei-toivotun parisuhteettomuuden yhteydestä miesten hyvinvointiin. Parisuhteettomia ei tule käsitellä yhtenäisenä ryhmänä. Parisuhteettomuuden valinnaisuus ja hyväksyntä ovat merkittäviä tekijöitä hyvinvoinnin taustalla. Oletamus parisuhdetoiveen keskeisyydestä johtaa riskiin parisuhteettomuuden tulkinnasta puutteen identiteettinä. Ei-toivottu parisuhteettomuus on uhka hyvinvoinnille. Siitä kärsiviä voidaan auttaa tukemalla heitä oman näköisen elämän luomisessa.

KIITOKSET

Tutkimusta on rahoittanut Oskar Öflundin säätiö.

KIRJOITTAJIEN KONTRIBUUTIT:

AK osallistui tutkimuksen suunnitteluun ja toteutukseen sekä oli vastuussa artikkelin kirjoittamisesta. OK osallistui artikkelin kirjoittamiseen. Tekijät vastaavat koko artikkelista yhdessä.

This article investigates to what extent men strive for couple relationships and how singleness relates to well-being. Three dimensions, viz. happiness, loneliness and psychosomatic symptoms, served as indicators of well-being. Our data is from the National Study of Human Relations, Sexual Attitudes and Lifestyles in Finland (FINSEX), 1992, 1999, 2007 and 2015. This data covers 2797 men aged 25-64. Of these, one in six lives without an intimate relationship; most strive for a couple relationship. In the quantitative analysis, we compared singles striving for a couple re-

lationship, singles without a strong wish for such a relationship, and men in couple relationships. Single men striving for a couple relationship reported higher levels of loneliness than other singles. They also had more nightmares, anxiety and overstraining than the other two groups. The results show that well-being is not only connected with the relationship status but also with the possible contradiction between the actual and the desired relationship status.

Keywords: loneliness, singleness, well-being, men

Saapunut 30.1.2017
Hyväksytty 23.5.2017

LÄHTEET

1. Simpson R. Singleness and self-identity: The significance of partnership status in the narratives of never-married women. *J Soc Pers Relat* 2016;33:385–400. <https://doi.org/10.1177/0265407515611884>
2. Byrne A. Developing a Sociological Model for Researching Women's Self and Social Identities. *European Journal of Women's Studies* 2003;10:443–64. <https://doi.org/10.1177/13505068030104010>
3. Reynolds J, Wetherell M. The Discursive Climate of Singleness: The Consequences for Women's Negotiation of a Single Identity. *Fem Psychol* 2003;13:489–510. <https://doi.org/10.1177/09593535030134014>
4. Mäkinen A. Oikeesti aikuiset: Puheenvuoroja yksineläjänaisen normaaliudesta, hyväksyttävyydestä ja aikuisuudesta. Tampere: Tampereen yliopisto; 2008.
5. Reynolds J, Wetherell M, Taylor S. Choice and chance: negotiating agency in narratives of singleness. *Social Rev* 2007;55:331–51. <https://doi.org/10.1111/j.1467-954X.2007.00708.x>
6. Hostetler AJ. 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* 2012;8:361–84. <https://doi.org/10.1080/1550428X.2012.705621>
7. Hostetler AJ. Single by Choice? Assessing and Understanding Voluntary Singlehood Among Mature Gay Men. *J Homosex* 2009;56:499–531. <https://doi.org/10.1080/00918360902821486>
8. Sharp EA, Elliott C, Zvonkovic A. Young, Single Gay Men's Commitment and Long-Term Partner Preferences. *Journal of GLBT Family Studies* 2011;7:349–67. <https://doi.org/10.1080/1550428X.2011.592965>
9. Suen YT. Older Single Gay Men's Body Talk: Resisting and Rigidifying the Aging Discourse in the Gay Community. *J Homosex* 2017(64).
10. Yip PSF, Yousuf S, Chan CH, ym. The roles of culture and gender in the relationship between divorce and suicide risk: A meta-analysis. *Soc Sci Med* 2015;128:87–94. <https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2014.12.034>
11. Stack S, Scourfield J. Recency of Divorce, Depression, and Suicide Risk. *J Fam Issues* 2015;36:695–715. <https://doi.org/10.1177/0192513X13494824>
12. Lee GR, DeMaris A. Widowhood, Gender, and Depression A Longitudinal Analysis. *Res Aging* 2007;29:56–72. <https://doi.org/10.1177/0164027506294098>
13. Saari J. Onnellisuuspolitiikka: Kohti sosiaalisesti kestävää Suomea. Jyväskylä: Kalevi Sorsa säätiö; 2012.
14. Kaikkonen R, Murto J, Pentala O, ym. Alueellisen terveys- ja hyvinvointitutkimuksen perustulokset 2010–2015. Luettu 2.12.2016. www.thl.fi/ath
15. Pessi A-B. What constitutes Experiences of Happiness and Good Life: Building a Novel Model on the Everyday Experiences. Kirjassa: Tissari H, Pessi AB, Salmela M (toim.) *Happiness: Cognition, Experience, Language*. Helsinki: Helsinki Collegium for Advanced Studies; 2008.
16. Kainulainen S. Yksinäisen elämänlaatu. Kirjassa: Saari, J (toim.) *Yksinäisten Suomi*. Helsinki: Gaudeamus; 2016.
17. Kainulainen S. Raha ja rakkaus hyvinvoinnin lähteinä. *Yhteiskuntapolitiikka* 2014;79:485–97.
18. Gillespie BJ, Lever J, Royce T, Frederick D. Gender and the Importance of Close Friendship for Life Satisfaction and Happiness. Conference Paper. American Sociological Association 2013;1–47.

19. International Wellbeing Group. Personal Wellbeing Index: 5th Edition. Melbourne: Australian Centre on Quality of Life, Deakin University; 2013.
20. Savikko N, Routasalo P, Tilvis R, Pitkälä K. Ikääntyneiden turvattomuus ja sen yhteys yksinäisyyden kokemiseen. *Sosiaalilääk Aikak* 2006;43:198–206.
21. Bok DC. *The Politics of Happiness : What Government Can Learn From the New Research on Well-Being*. Princeton: Princeton University Press; 2010.
<https://doi.org/10.1515/9781400832194>
22. Cacioppo JT, Hughes ME, Waite LJ, ym. Loneliness as a Specific Risk Factor for Depressive Symptoms: Cross-Sectional and Longitudinal Analyses. *Psychol aging* 2006;21(1):140–51.
<https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.1.140>
23. Cacioppo J, Patric W. *Loneliness: human nature and the need for social connection*. New York: W. W. Norton & Company; 2008.
24. Russell D. UCLA Loneliness Scale Version 3: Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment* 1996;(66):20–40.
https://doi.org/10.1207/s15327752jpa6601_2
25. Perlman D, Peplau LA. Loneliness research: A survey of empirical findings. Teoksessa: Peplau LA, Goldston S, toimittajat. *Preventing the harmful consequences of severe and persistent loneliness*. U.S.: Government Printing Office; 1984, 13–46.
26. Tiilikainen E. Yksinäisyys ja elämäntulkku. *Lectio praecursoria. Gerontologia* 2016;30:91–3.
27. Tiilikainen E. Yksinäisyys ja elämäntulkku: Laadullinen seuranta tutkimus ikääntyvien yksinäisyydestä. Väitöskirja. Helsingin yliopisto, Valtiotieteellinen tiedekunta. Helsinki: Helsingin yliopisto; 2016.
28. Budgeon S. Couple Culture and the Production of Singleness. *Sexualities* 2008;11:301–25.
<https://doi.org/10.1177/1363460708089422>
29. May V. *Why sociology of Personal life?* Kirjssa: May, V (toim.) *Sociology of Personal Life*. UK: Morgan Center for Study of Relationships and Personal Life, University of Manchester; 2011.
<https://doi.org/10.1007/978-0-230-34421-1>
30. Ojala EM, Kontula O. Tarvitseeko minua kukaan? Keski-ikäiset yksineläjät perhekeskeisissä yhteisöissä. Helsinki: Väestöliitto Väestöntutkimuslaitos; 2002.
31. Castrén A-M, Widmer ED. Insiders and outsiders in stepfamilies: Adults' and children's views on family boundaries. *Current Sociol* 2015;63:35–56.
<https://doi.org/10.1177/0011392114551650>
32. Kontula O. Lemmen paula: Seksuaalinen hyvinvointi parisuhdeonnan avaimena. *Perheparometri* 2016. Katsauksia Väestöntutkimuslaitos E50/2016. Helsinki: Väestöliitto; 2016.
33. Kontula O. Halu ja intohimo: Tietoa suomalaisesta seksistä. Helsinki: Otava; 2008.
34. Haavio-Mannila E, Kontula O, Kuusi E. 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; 2001.
35. Sievers K, Koskelainen O, Leppo K. *Suomalaisten sukupuolielämä*. Porvoo: Werner Söderström; 1974.
36. Saari J. *Huono-osaiset: elämän edellytykset yhteiskunnan pohjalla*. Helsinki: Gaudeamus; 2015.
37. Lang TA, Secic M. *How to Report Statistics in Medicine: Annotated Guidelines for Authors, Editors, and Reviewers*. Philadelphia: American College of Physicians; 1997.
38. Tilastokeskus. Asuntokunnat koon mukaan ja asuntokuntien keskikoko 1960-2014. Luettu 24.2.2017.
http://www.tilastokeskus.fi/til/asas/2014/asas_2014_2015-05-26_tau_001_fi.html
39. Lumme-Sandt K, Lyyra T-M. Ikääntyvän miehen muuttuva rooli perheessä. Kirjassa: Ojala H, Pietilä I (toim.) *Miehistä puhetta: Miehet, ikääntyminen ja vanhenemisen kulttuuriset mallit*. Tampere: Tampere University Press; 2013.
40. Tjihuis MA, Jong-Gierveld JD, Feskens EJ, Kromhout D. Changes in and factors related to loneliness in older men: The Zutphen Elderly Study. *Age Ageing* 1999;28:491–5.
<https://doi.org/10.1093/ageing/28.5.491>
41. Pinquart M. Loneliness in Married, Widowed, Divorced, and Never-Married Older Adults. *J Soc Pers Relat* 2003;20:31–53.
<https://doi.org/10.1177/02654075030201002>
42. Ketokivi K. The Intimate Couple, Family and the Relational Organization of Close Relationships. *Sociology* 2012;46:473–89.
<https://doi.org/10.1177/0038038511422552>
43. Loveland Cook CA, Caplan RD, Wolowitz H. Nonwaking Responses to Waking Stressors: Dreams and Nightmares 1. *J Appl Soc Psychol* 1990;20:199–226.
<https://doi.org/10.1111/j.1559-1816.1990.tb00407.x>
44. Zadra A, Pilon M, Donderi DC. Variety and Intensity of Emotions in Nightmares and Bad Dreams. *J Nerv Ment Dis* 2006;194:249–54.
<https://doi.org/10.1097/01.nmd.0000207359.46223.dc>
45. Marks NF. Flying Solo at Midlife: Gender, Marital Status, and Psychological Well-Being. *J Marriage Fam* 1996;58:917–32.
<https://doi.org/10.2307/353980>
46. Julkunen R, Nätti J. Sukupuoli jaot taloudessa nousussa. Kirjassa: Piirainen T, Saari J (toim.) *Yhteiskunnalliset jaot – 1990-luvun perintö*. Helsinki: Gaudeamus; 2002.
47. Kontula O. Yhdessä vai erikseen?: tutkimus suomalaisten parisuhteiden vahvuuksista, ristiriidoista ja erojen syistä. Helsinki: Väestöliitto; 2013.
48. Maksimainen J. Avioliiton pelastamisesta parisuhteen hoitamiseen: muodosta sisältöön. *Sosiologia* 2014;51:123–137.

49. Maksimainen J. Parisuhde ja ero: sosiologinen analyysi terapeutisesta ymmärryksestä. Väitöskirja. Helsingin yliopisto, Sosiaalitieteiden laitos. Helsinki: Helsingin yliopisto; 2010.
50. Giddens A. Modernity and self-identity: self and society in the late modern age. Cambridge: Polity Press; 1991.
51. Haavio-Mannila E, Kontula O. Seksuaalinen aktiivisuus ikääntyessä. *Gerontologia* 2007;21:67–79.
52. DePaulo B. Singled Out: How Singles Are Stereotyped, Stigmatized, and Ignored, and Still Live Happily Ever After. Reprint edition. New York: St. Martin's Griffin; 2007.
53. Wilkinson, E. Learning to love again: 'Broken families', citizenship and the state promotion of coupledness. *Geoforum* 2013;49:206–13. <https://doi.org/10.1016/j.geoforum.2013.02.012>
54. DePaulo B. Singlism: What It Is, Why It Matters, and How to Stop It. Lexington: DoubleDoor Books; 2011.
55. Yksinasuvat Ry. Tutkimuskooste. Luettu 27.8.2016. www.yksinasuvat.fi/tutkittua-tietoa
56. Moisio P. Koettu yksinäisyys demografisten ja sosioekonomisten taustatekijöiden mukaan Suomessa vuosina 1994 ja 2006. *Yhteiskuntapolitiikka* 2007;72:392.
57. van Gelder BM, Tjihuis M, Kalmijn S, Giampaoli S, Nissinen A, Kromhout D. Marital Status and Living Situation During a 5-Year Period Are Associated With a Subsequent 10-Year Cognitive Decline in Older Men: The FINE Study. *J Gerontol Psychol Sci Soc Sci* 2006;61B:213–9. <https://doi.org/10.1093/geronb/61.4.P213>
58. Soons JPM, Liefbroer AC, Kalmijn M. The Long-Term Consequences of Relationship Formation for Subjective Well-Being. *J Marriage Fam* 2009;71:1254–70. <https://doi.org/10.1111/j.1741-3737.2009.00667.x>

ANU KINNUNEN
Nuorempi tutkija
Itä-Suomen yliopisto
Yhteiskunta- ja kauppatieteiden tiedekunta

OSMO KONTULA
Tutkimusprofessori
Väestöliitto
Väestöntutkimuslaitos