



Sosiaaliset suhteet tärkeitä yksinasuvien positiiviselle mielenterveydelle

PÄÄLÖYDÖKSET

- Läheiset ystävyyssuhteet ja tiivis yhteydenpito läheisiin ovat tärkeitä yksinasuvien mielen hyvinvoinnille.
- Aktiivinen, kuukausittainen osallistuminen kulttuuri- ja urheilutahtumiin sekä kirkossa käyminen lisäävät korkean positiivisen mielenterveyden todennäköisyyttä.
- Yksinasuvien mielen hyvinvointia tukevat mm. sellaiset sosiaaliset vuorovaikutussuhteet, joissa henkilön taitoja ja kykyjä arvostetaan ja jotka tyydyttävät läheisyyden, kiintymyksen ja rakkauden tarvetta, luovat turvaa ja antavat mahdollisuuden hoivan antamiseen ja toisen hyvinvoinnista huolehtimiseen.

Yksinasuminen on yleistynyt yhteiskunnassamme. Suomessa on yli 1,2 miljoonaa yksinasuvaa, ja kaikista kotitalouksista lähes 45 prosenttia on yhden hengen talouksia (Tilastokeskus 2019). Nuorten ja iäkkäiden yksinasujien määrä on kasvanut eniten. Vuoteen 2050 mennessä yksinasuvien määrän on arvioitu olevan jo 1,5 miljoonaa (Kauppinen ym. 2014).

Yksinasuvat ovat ryhmänä hyvin moninainen. Yksinasuvat ovat nuoria, keski-ikäisiä ja iäkkäitä; siviilisäädyltään naimattomia, eronneita tai leskiä; lapsia saaneita tai lapsettomia. Yksinasuminen voi vaihdella elämäntilanteen mukaan ja se voi olla ohimenevä elämänvaihe tai pysyvä. Yksinasuminen voi olla oma valinta tai elämäntilanteen tuoma pakko esimerkiksi eron tai leskeytymisen myötä.

Positiivisen mielenterveyden käsite korostaa sitä, että mielenterveys on muutakin kuin mielen sairauden puuttumista. Käsitettä voidaan pitää synonyymina mielen hyvinvoinnille. Positiivinen mielenterveys on voimavara, jolla on merkitystä ihmisen hyvinvoinnille ja elämänlaadulle. Elämönhallinnan tunne, myönteinen käsitys itsestä ja omista kehittymismahdollisuuksista sekä toiveikkuus ja taito kohdata vastoin käymisiä ovat osa positiivista mielenterveyttä. Positiivisen mielenterveyden on tutkimuksissa todettu edistävän toipumista ja tarjoavan suojaa sairauksia vastaan. (Appelqvist-Schmidlechner ym. 2016). Positiivisen mielenterveyden mittaamiseen on kehitetty oma mittari, Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale (WEMWBS) (Tennant ym. 2007). Empiirisissä tutkimuksissa on havaittu, että eri tekijät ennustavat positiivisen mielenterveyden matalia ja korkeita tasoja.

Sosiaalinen tuki ja vuorovaikutussuhteet ovat merkityksellisiä terveydelle ja hyvinvoinnille. Toiminta, jossa kohtaa muita ihmisiä, luo mahdollisuuden kokea sosiaalista yhteisyyttä ja saada myönteisiä kokemuksia vuorovaikutussuhteista. Koettua sosiaalista tukea ja yhteisyyttä voidaan tarkastella sosiaalisten suhteiden odotuksien ja tarpeiden toteutumisen kannalta. Sosiaalinen yhteisyys voidaan jäsentää kuudeksi eri ulottuvuudeksi: 1) neuvojen, ohjauksen ja tiedonsaannin mahdollisuus (neuvojen saanti), 2) luotettava perheenjäsen, ystävä tai muu läheinen, jonka puoleen voi kääntyä (avun saanti), 3) tunne siitä, että muut arvostavat (arvostus), 4) mahdollisuus antaa hoivaa ja kantaa vastuuta toisen hyvinvoinnista (hoivaaminen), 5) läheisyyden, kiintymyksen ja rakkauden tarve (kiintymys) ja 6) sosiaalinen liittyminen eli tunne kuulumisesta ryhmään, yhteisöön tai yhteiskuntaan (liittyminen). (Weiss 1974). Yksilön omakohtaista arviota sosiaalisista suhteista ja sitä, miten ne vastaavat omiin odotuksiin ja tarpeisiin voidaan mitata Social Provision Scale –mittarilla (Cutrona & Russell 1987).

Yksinasuvilla on lähtökohtaisesti vähemmän mahdollisuuksia vuorovaikutukseen muiden kanssa useamman hengen kotitalouksissa asuun verrattuna. Tällöin sosiaalisten tarpeiden täytymistä ja tätä kautta positiivisen mielenterveyden ylläpitoa voi tukea muilla keinoin esimerkiksi erilaisilla vapaa-ajan toimilla. Tässä julkaisussa tarkastellaan sosiaalisten suhteiden merkitystä yksinasuvien positiiviselle mielenterveydelle. Aineistona käytetään Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen syksyllä 2019 toteuttamaa Yksinasuvien mielen hyvinvoinnin kyselytutkimusaineistoa (POMELA-kyselytutkimus).

Nina Tamminen

nina.tamminen@thl.fi

Tytti Pasanen

tytti.pasanen@thl.fi

Tuija Martelin

tuija.martelin@thl.fi

Katariina Mankinen

katariina.mankinen@thl.fi

Pia Solin

pia.solin@thl.fi

Näin tutkimus tehtiin:

Tutkimus perustuu yksinasuvien mielen hyvinvointia kartoittaneeseen kyselyyn, jonka Terveystieteiden tutkimuskeskus toteutti syksyllä 2019 osana Suomen Akatemian rahoittamaa POMELA-hanketta (Suomalaisen yksinasuvien positiivinen mielen-terveys, elämänlaatu ja sosiaalinen tuki).

Kyselyn kohdejoukkona olivat Manner-Suomessa asuvat yli 18-vuotiaat yksin asuvat (yhden hengen kotitalous) Suomen kansalaiset (otos 3000). Joko paperi- tai sähköiseen lomakkeeseen vastasi 29,5 % otoksesta eli 884 yksinasuvaa. Aineisto painotettiin vastaamaan ikä- ja sukupuolijakumaltaan Suomen yksinasuvia.

Positiivista mielenterveyttä tarkasteltiin Warwick-Edinburgh Mental Well-being Scale -mittarilla (WEMWBS), jossa kartoitetaan neljäntoista kysymyksen avulla vastaajan mielen hyvinvoinnin eri osa-alueita kahden edeltäneen viikon ajalta. Vastajat jaettiin keskihajonnan perusteella matalan, kohtalaisen ja korkean positiivisen mielenterveyden ryhmiin.

Sosiaalisten suhteiden osoittimina tarkasteltiin parisuhdetilannetta, ystävien lukumäärää, yhteydenpidon useutta ja erilaisia vapaa-ajan toimia (kerho- ja yhdistystoiminta, kulttuuri- ja urheilutapahtumissa käyminen sekä kirkossa käyminen). Sosiaalisten suhteiden odotuksien ja tarpeiden toteutumista kartoitettiin Social Provision Scale -mittarilla. Kukin mittarin kuudesta osa-alueesta – kiintymys, liittyminen, arvostus, avun saannin mahdollisuus, neuvojen saaminen ja hoivaaminen – koostuu neljästä kysymyksestä.

Positiivisen mielenterveyden yhteyttä sosiaalisiin suhteisiin liittyviin tekijöihin tutkittiin ensin Khiin neliötestillä ja yksisuuntaisella varianssianalyysillä. Logistisella regressioanalyysillä tutkittiin useampien eri sosiaalisten tekijöiden yhteyksiä, kun muut tekijät sekä taustamuuttujat (ikä, sukupuoli, työllisyys- ja parisuhdetilanne) oli vakioitu. Tuloksista raportoidaan ristitulosuhde (OR) sekä tämän 95 prosentin luottamusväli (LV).

Tulokset

Yksinasuville suunnatussa kyselyssä korkea positiivinen mielenterveys oli tyypillisintä naisilla, iäkkäämmillä sekä eläkeläisillä (Taulukko 1). Vastaavasti matalaa positiivista mielenterveyttä esiintyi eniten miehillä, nuoremmilla ja työttömillä.

Taulukko 1. Yksinasuvien mielen hyvinvoinnin kyselyyn vastanneiden positiivisen mielenterveys sukupuolen, iän ja työllisyyden mukaan

Kyselyyn vastanneet (n=884)		Matala	Kohtalainen	Korkea
Sukupuoli	Nainen	37 (8.4 %)	334 (75.9 %)	69 (15.7 %)
	Mies	90 (22.7 %)	266 (67.0 %)	41 (10.3 %)
Ikä (vuotta)	18-29	24 (14.5 %)	122 (73.9 %)	19 (11.5 %)
	30-64	75 (19.6 %)	260 (67.9 %)	48 (12.5 %)
	65-	29 (9.9 %)	219 (75.0 %)	44 (15.1 %)
Työllisyys	Työssä, opiskelee	64 (15.1 %)	309 (73.0 %)	50 (11.8 %)
	Työtön, lomautettu	35 (31.5 %)	67 (60.4 %)	9 (8.1 %)
	Eläkkeellä	30 (10.2 %)	214 (72.8 %)	50 (17.0 %)

Lähde: THL, POMELA-kysely

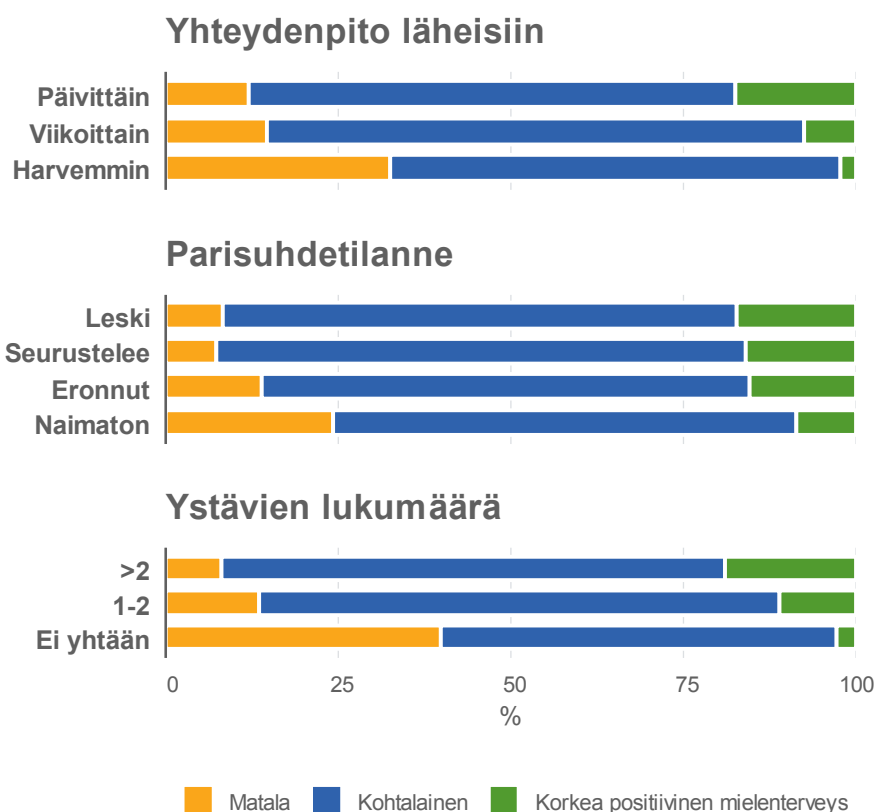
Kaikki tarkastellut sosiaalisiin suhteisiin liittyvät tekijät olivat selvässä yhteydessä joko korkeaan tai matalaan positiivisen mielenterveyteen, kun muita tekijöitä ei oltu vakioitu (Kuvio 1, Kuvio 2, Kuvio 3). Sosiaalisiin suhteisiin liittyviä tekijöitä tarkasteltiin logistisen regressioanalyysin avulla kahdessa osassa: ensimmäisessä sosiaalisiin verkostoihin ja vapaa-ajan toimintaan liittyvät tekijät sekä toisessa sosiaalisten odotuksien ja tarpeiden toteutuminen. Molemmassa malleissa vakioitiin ikä, sukupuoli, työllisyys- sekä parisuhdetilanne.¹

Parisuhteen ja ystävien puute selittävät matalaa, tiheämpi yhteydenpito korkeaa positiivista mielenterveyttä

Korkean positiivisen mielenterveyden kannalta eniten merkitystä oli sillä, kuinka usein vastaaja piti muihin yhteyttä (Kuvio 1). Päivittäin tai lähes päivittäin muihin yhteyttä pitävillä korkea positiivinen mielenterveys oli tyypillisempää kuin niillä jotka olivat muihin yhteydessä viikoittain (OR=0.45; 0.25–0.83) tai harvemmin (OR=0.11; 0.01–0.82). Korkea positiivinen mielenterveys oli ylipäätään harvinaista niillä, jotka pitivät harvemmin kuin viikoittain muihin yhteyttä. Matalaan positiiviseen mielenterveyteen yhteydenpidon useudella ei ollut yhteyttä.

Parisuhdetilanne ei selittänyt korkeaa positiivista mielenterveyttä. Sen sijaan matala positiivinen mielenterveys oli parisuhteessa oleviin verrattuna todennäköisempi naimattomilla (OR=2.78; 1.43–5.43) sekä eronneilla (OR=2.94; 1.23–7.03). Leskillä selkeää eroa parisuhteessa oleviin ei ollut (OR=2.96; 0.86–10.12).

¹ Parisuhteessa (seurustelusuhde, avo- tai avioliitto), naimaton, eronnut tai leski.



Lähde: THL, POMELA-kysely

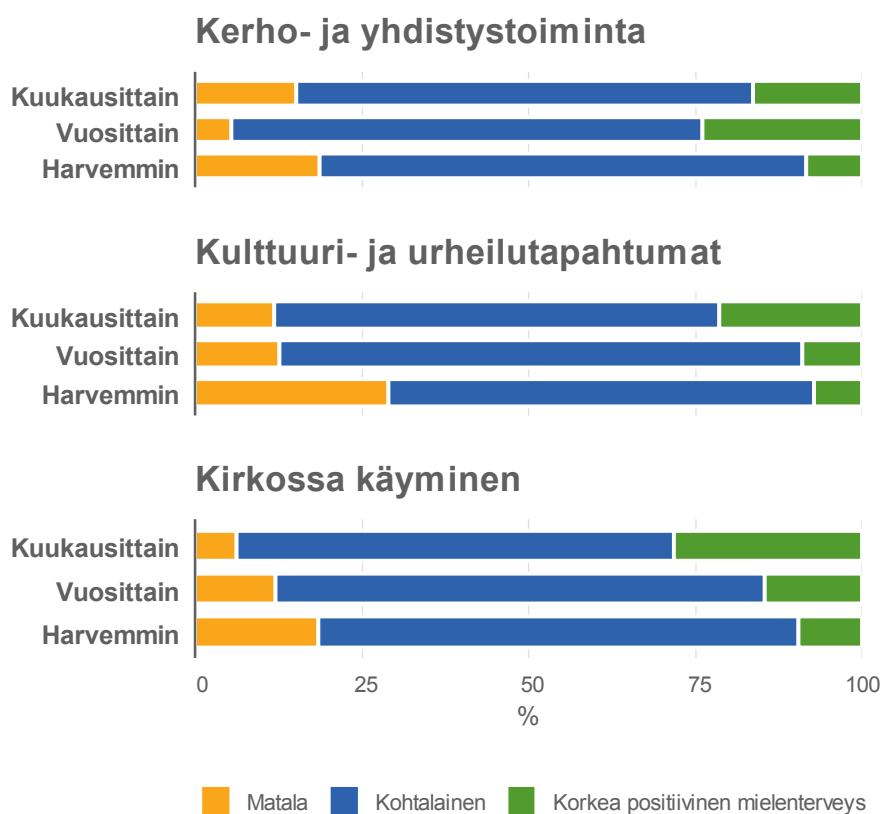
Kuvio 1. Yksinasuvien positiivisen mielenterveyden jakaumat yhteydenpidon (n=755), parisuhdetilanteen (n=803) ja ystävien lukumäärän (n=814) mukaan.

Niillä, joilla ei ollut yhtään hyvää ystävää, oli yli kolminkertainen todennäköisyys kuulua matalan positiivisen mielenterveyden ryhmään verrattuna niihin, joilla ystäviä oli yksi tai kaksi (OR=3.19; 1.74–5.82). Vastaavasti yli kaksi ystävää vähensi matalan positiivisen mielenterveyden todennäköisyyttä lähes puolella (OR=0.53; 0.30–0.95) verrattuna niihin, joilla ystäviä oli yksi tai kaksi. Ystävien lukumäärä ei kuitenkaan selittänyt korkeaa positiivista mielenterveyttä.

Vapaa-ajan toiminta yhteydessä sekä matalaan että korkeaan positiiviseen mielenterveyteen

Osallistuminen kerho- tai yhdistystoimintaan vähintään vuosittain (eli kerran tai muutama kerran vuodessa) sekä vähensi matalan (OR=0.34; 0.13–0.91) että lisäsi korkean (OR=2.41; 1.31–4.43) positiivisen mielenterveyden todennäköisyyttä verrattuna niihin, jotka osallistuivat toimintaan tätä harvemmin tai eivät koskaan (Kuvio 2).

Kulttuuri- ja urheilutapahtumissa käyminen sekä kuukausittain (OR=0.48; 0.24–0.96) että vuosittain (OR=0.35; 0.13–0.91) laski matalan positiivisen mielenterveyden todennäköisyyttä. Tulos oli samansuuntainen mutta epävarmempi korkean positiivisen mielenterveyden suhteen: kuukausittain osallistuminen lisäsi todennäköisyyttä (OR=2.20; 0.96–5.04), kun taas vuosittaisilla käynneillä yhteyttä ei ollut (OR=0.82; 0.36–1.88).



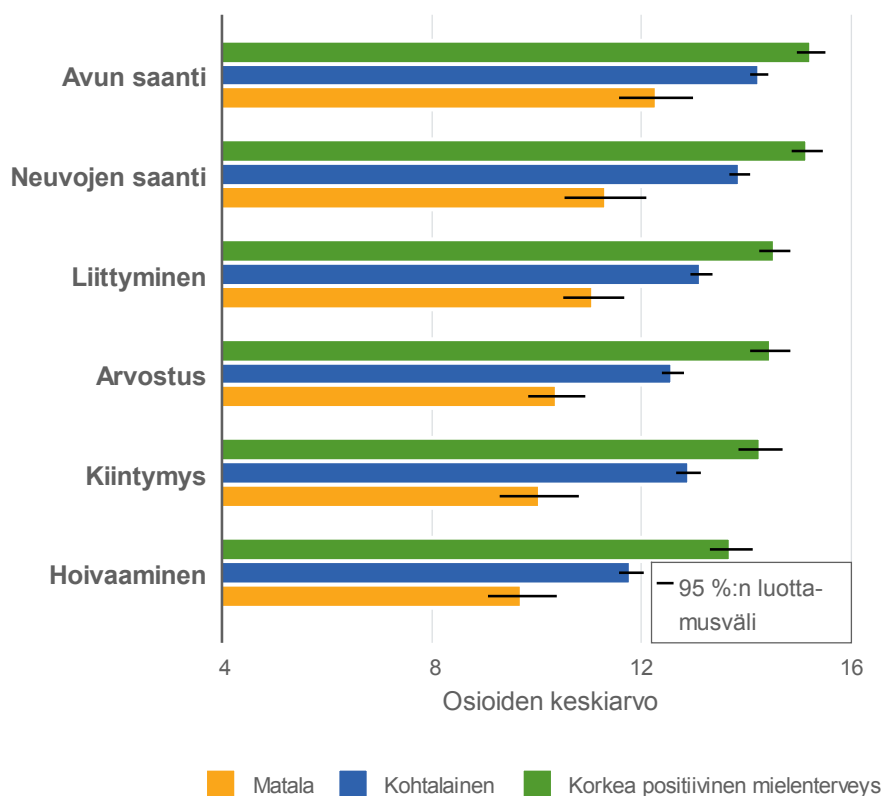
Lähde: THL, POMELA-kysely

Kuvio 2. Yksinasuvien positiivinen mielenterveys ja vapaa-ajan toiminta (n=788-801).

Vähintään kuukausittain kirkossa käyvillä positiivinen mielenterveys oli epätodennäköisemmin matala (OR=0.25; 0.07–0.89) ja todennäköisemmin korkea (OR=2.99; 1.49–6.02) verrattuna niihin jotka eivät käyneet kirkossa edes vuosittain. Vähintään vuosittain kirkossa käyvät eivät eronneet tätä harvemmin käyvistä.

Sosiaalisten odotuksien ja tarpeiden toteutuminen

Sosiaalisten tarpeiden ja odotuksien toteutumisen eri osa-alueet olivat voimakkaasti yhteydessä sekä positiiviseen mielenterveyteen että toisiinsa (Kuvio 3). Kun näiden keskinäiset suhteet vakioitiin, nousi tarpeista esille erityisesti arvostus. Korkeampi arvostus selitti sekä matalaa (OR=0.75; 0.65–0.86) että korkeaa (OR=1.53; 1.27–1.84) positiivista mielenterveyttä. Lisäksi matalan positiivisen mielenterveyden todennäköisyyttä vähensi kiintymys (OR=0.87; 0.76–1.00) ja korkean positiivisen mielenterveyden todennäköisyyttä lisäsi hoivaaminen (OR=1.40; 1.27–1.84).



Lähde: THL, POMELA-kysely

Kuvio 3. Yksinasuvien sosiaalisten odotuksien ja tarpeiden toteutumisen keskiarvo matalan, kohtalaisen ja korkean positiivisen mielenterveyden ryhmissä (n=787–797).

Johtopäätökset

Sosiaaliset suhteet ovat tärkeitä yksinasuvien positiiviselle mielenterveydelle eli mielen hyvinvoinnille. Kaikki tässä raportoidut sosiaaliin suhteisiin liittyvät tekijät olivat selvässä yhteydessä joko korkeaan tai matalaan positiivisen mielenterveyteen, kun muita tekijöitä ei oltu vakioitu. On kuitenkin tärkeä muistaa, ettei tutkimuksen poikkileikkausasetelmalla voida ottaa kantaa syy-seuraussuhteisiin. Aiemmasta tutkimuksesta tiedetään, että sosiaaliset suhteet vahvistavat mielen hyvinvointia, ja vastaavasti mieleltään hyvin voivat jaksavat osallistua sosiaaliseen toimintaan muita useammin.

Läheisiin ihmissuhteisiin liittyen merkityksellistä näyttäisi olevan erityisesti yhteydenpidon tiheys. Niillä yksinasuvilla, jotka pitivät yhteyttä läheisiin päivittäin tai lähes päivittäin oli korkea positiivinen mielenterveys tyypillisempää kuin harvemmin yhteyttä pitävillä. Sen sijaan läheisten ystävien määrällä ei ollut yhtä paljon merkitystä korkean positiivisen mielenterveyden kannalta kun yhteydenpidon, parisuhdetilanteen ja vapaa-ajan harrastustoiminnan vaikutukset oli huomioitu. Ilman vakiointia korkea positiivista mielenterveyttä esiintyi yleisimmin niillä, joilla oli useampia läheisiä ystäviä. Vastaavasti läheisten ystävien puuttuminen lisäsi selvästi riskiä matalaan positiiviseen mielenterveyteen. Tiivis yhteydenpito läheisiin ja läheiset ystävyysuhteet ovat siis tärkeitä yksinasuvien mielen hyvinvoinnille. Tulokset ovat yhdenmukaisia aikaisemman tutkimustuloksen kanssa, jonka mukaan läheisten ihmissuhteiden luominen ja niihin panostaminen tukee ja ylläpitää mielen hyvinvointia (Chopik 2017).

Vapaa-ajanviettoon liittyviä mahdollisia sosiaalisia vuorovaikutussuhteita tarkasteltiin eri yhteisöllisiin toimintoihin osallistumisen kautta. Aktiivinen kerho- ja yhdistystoiminta, kulttuuri- ja urheilutapahtumissa käyminen sekä kirkossa käyminen olivat kaikki merkityksellisiä mielen hyvinvoinnin kannalta. Tulosten perusteella näyttää siltä, että niillä jotka osallistuvat edes muutaman kerran vuodessa edellä mainittuihin toimintoihin on

matala positiivinen mielenterveys harvinaisempaa ja korkeampi positiivinen mielenterveys yleisempää. Kaikkein aktiivisimmat yksinasuvat eli ne, jotka osallistuivat kuukausittain kulttuuri- ja urheilutapahtumiin sekä kävivät kirkossa kuukausittain, kuuluivat todennäköisimmin korkean positiivisen mielenterveyden ryhmään kuin vähemmän aktiiviset. Aktiivinen osallistuminen eri yhteisöllisiin toimintoihin vapaa-ajalla ja niihin liittyvät sosiaaliset suhteet näyttävät siis tulosten perusteella olevan tärkeitä yksinasuvien mielen hyvinvoinnille. Myös kirkossa käymisen mukanaan tuomat hyvinvointiedut voivat liittyä käyntien sosiaaliseen vuorovaikutukseen. Aiemmissä tutkimuksissa on havaittu, että nimenomaan yhteisöllisiin uskonnollisiin tilaisuuksiin osallistuminen ennustaa monipuolisesti hyvinvointia (VanderWeele 2017). Yhteisöllinen toiminta luo mahdollisuuksia läheisten sosiaalisten vuorovaikutussuhteiden syntymiseen, jotka puolestaan voivat tukea ja luoda yhteyksiä muihin ja siten olla osana lisäämässä mielen hyvinvointia.

Kaikki sosiaalisten odotuksien ja tarpeiden toteutumisen eri osa-alueet olivat voimakkaasti yhteydessä positiiviseen mielenterveyteen. Näistä erityisesti arvostuksen kokeminen – myönteinen tunne siitä, että muut arvostavat – sekä lisäksi korkean että vähänsä matalan positiivisen mielenterveyden todennäköisyyttä. Vuorovaikutussuhteet, joissa henkilön taitoja ja kykyjä arvostetaan, tukevat näin yksinasuvan mielen hyvinvointia. Myös hoivaamistarpeen toteutuminen lisäsi korkean positiivisen mielenterveyden todennäköisyyttä. Hoivan antaminen ja toisen hyvinvoinnista huolehtiminen näyttävät näin olevan eduksi mielen hyvinvoinnille. Matalalta mielen hyvinvoinnilta suojasi kiintymyksen tarpeen toteutuminen. Kiintymys ilmenee vuorovaikutussuhteina, jotka tyydyttävät läheisyyden, kiintymyksen ja rakkauden tarvetta ja näin luovat turvaa ovat antavat tukea mielen hyvinvoinnille.

Yhteenvedona voimme todeta, että aktiivinen osallistuminen yhteisöllisiin toimintoihin ja sosiaalisen yhteyden kokeminen sekä läheisten ihmissuhteiden vaaliminen tukevat yksinasuvien positiivista mielenterveyttä.

Lähteet

- Appelqvist-Schmidlechner K, Tuisku K, & Tamminen N, Nordling E, Solin P. Mitä on positiivinen mielenterveys ja kuinka sitä mitataan? *Lääkärilehti* 71. 2016;24:1759–1764.
- Chopik WJ. Associations among relational values, support, health, and well-being across the adult lifespan. *Personal relationships*. 2017;24(2):408–422.
- Cutrona CE & Russell DW. The Provisions of social relationships and adaptation to stress. *Advances in Personal Relationships*, 1987;1:37–67.
- Kauppinen T, Martelin T, Hannikainen-Ingman K, Virtala E. Yksin asuvien hyvinvointi. Mitä tällä hetkellä tiedetään? Helsinki: Terveystieteiden tutkimuskeskus. Työpöytäkirja 2014:27.
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Asunnot ja asuinolot [verkköjulkaisu]. 2019. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 16.7.2020]. http://www.stat.fi/til/asas/2019/asas_2019_2020-05-20_tie_001_fi.html
- Tennant R, Hiller L, Fishwick R, Platt S, Joseph S, Weich S, Parkinson J, Secker J, Stewart-Brown S. The Warwick-Edinburgh mental wellbeing scale (WEMWBS): development and UK validation. *Health & Quality of Life Outcomes*. 2007;5:63.
- VanderWeele TJ. On the promotion of human flourishing. *Proceedings of the National Academy of Sciences*. 2017;114(31):8148–8156.
- Weiss RS. The provisions of social relationships. Teoksessa Z. Rubin (toim.) *Doing unto others*. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice-Hall, 1974;17–26.

Tämän julkaisun viite:

Tamminen N, Pasanen T, Martelin T, Mankinen K, Solin P (2020) Sosiaaliset suhteet tärkeitä yksinasuvien positiiviselle mielenterveydelle. Tutkimuksesta tiiviisti 27/2020. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos, Helsinki



Terveyden ja hyvinvoinnin laitos

ISBN 978-952-343-543-8 (verkko)

ISSN 2323-5179 (verkko)

<http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-543-8>