

Yksinäisyysbarometri 2025

Suomen Punainen Risti

Riikka Soivio ja Jaakko Hyry, Verian

10.1.2025

verian 

Punainen Risti 

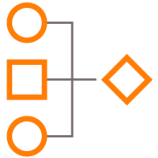
Tutkimusmenetelmä ja tutkimuksen toteutus



Tavoiteltava kohderyhmä

- Kohderyhmänä olivat 16 vuotta täyttäneet henkilöt Suomessa Ahvenanmaata lukuun ottamatta.
- Aineisto edustaa ja on painotettu vastaamaan väestöä tässä ikäryhmässä.
- Tutkimuksen otos painotettiin iän, sukupuolen ja asuinalueen mukaan kohderyhmää edustavaksi.

Tiedonkeräys



- Aineiston koko on 1094 vastaajaa, joista 16-24-vuotiaiden osuus on 130 haastattelua ja 80+ vuotiaiden osuus 31 haastattelua.
- Tutkimus toteutettiin internetkyselynä Verianin käyttämässä väestöedustavassa internetpaneeleissa.
- Tulosten luottamusväli on kokonaistuloksen osalta +/- 3,1 %-yksikköä (50 % tulostasolla).
- Kyselyn tiedonkeruu toteutettiin joului-tammikuussa 2024.
- Vastaajilta kysyttiin erikseen sukupuolta vastausvaihtoehdoilla nainen, mies, muu, ei halua vastata. Muunsukupuolisia tai sukupuolensa kertomatta jättäneitä aineistossa oli kaksi henkilöä. Vastaajamäärä ei riitä tulosten luotettavaan tarkasteluun ryhmänä, joten ko. ryhmää ei tarkastella raportissa erikseen.
- Aikaisemmissa vertailuaineistoissa (Taloustutkimus vuodet 2022, 2023, 2024) haastattelumenetelmänä oli puhelinhaastattelu, joka ei ole tulosten suhteen suoraan vertailukelpoinen tiedonkeruumenetelmä internetkyselyn kanssa.



Kyselylomake

- Kysymyksiin oli mahdollisuus vastata joko suomeksi, ruotsiksi tai englanniksi.
- Kysymykset on suunnitellut Suomen Punainen Risti.



Raportointi

- Power Point-Raportti kokonaistuloksista ja kommentoituna keskeisten taustatietojen osalta

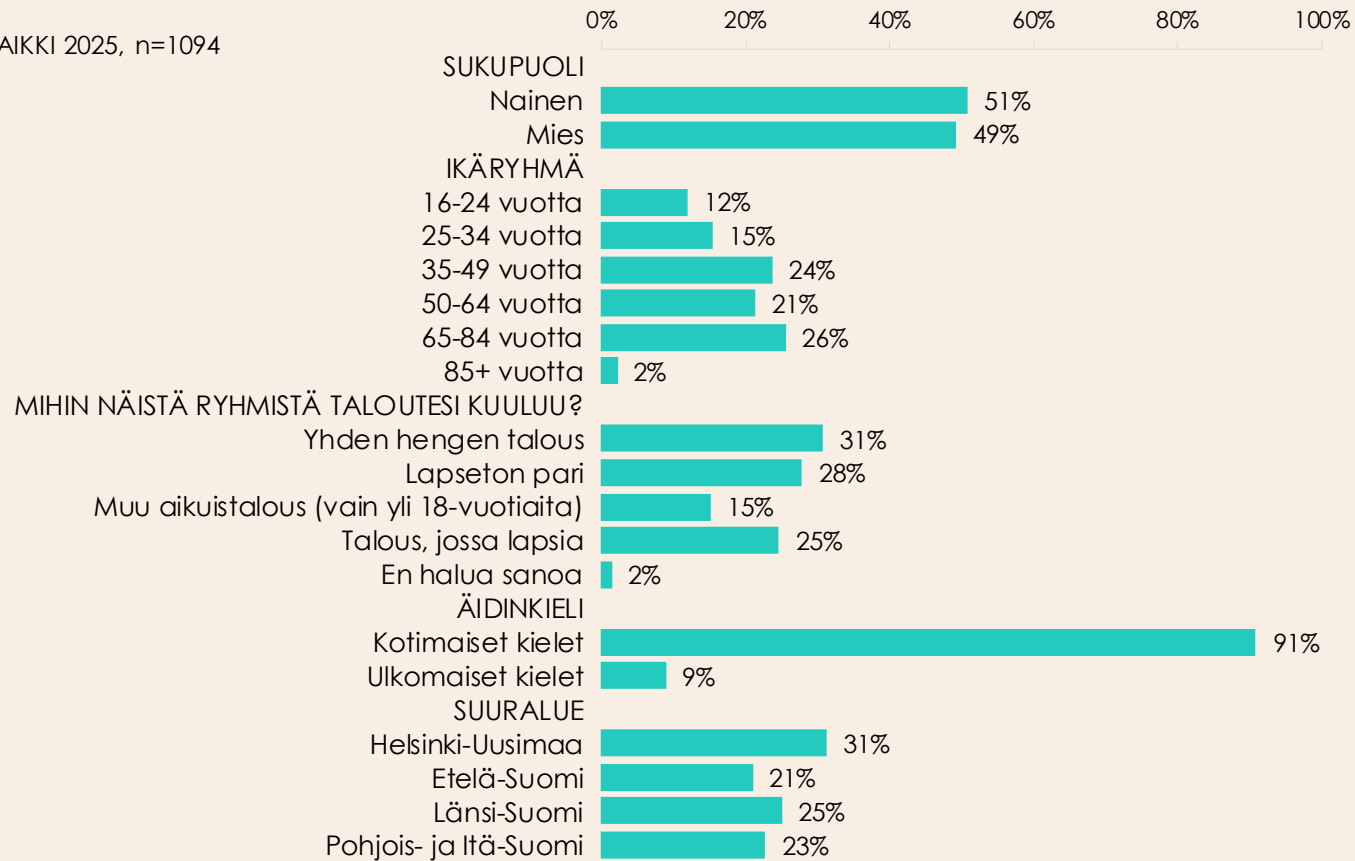
1

Aineiston rakenne

Aineiston rakenne

Aineiston rakenne

KAIKKI 2025, n=1094



2

Yksinäisyyden, eristäytyneisyyden ja ulkopuolelle jätetyksi tunteminen

Yksinäisyyden, eristäytyneisyyden ja ulkopuolelle jätetyksi tunteminen 1/2

- **Yli puolet (59 prosenttia) vastaajista kertoo kokevansa yksinäisyyttä ainakin joskus.** Päivittäin yksinäisyyttä kokee viisi prosenttia, useampana päivänä viikossa kuusi prosenttia, noin kerran viikossa kahdeksan prosenttia, joitakin kertoja kuukaudessa 16 prosenttia ja muutaman kerran vuodessa 24 prosenttia.
- **Usein** (kerran viikossa tai useammin) **yksinäisyyttä kokee 19 prosenttia ja sitä harvemmin** (joitakin kertoja kuukaudessa tai useammin) **35 prosenttia vastaajista.**
- **Useammin kuin joitain kertoja kuukaudessa yksinäisyyttä kokevat erityisesti alle 25-vuotiaat.** Mitä nuorempi vastaaja on ja mitä pienemmät tulot vastaajalla on, sitä useammin yksinäisyyttä tunnetaan. Myös opiskelijat tuntevat itsensä yksinäiseksi useammin, kun taas eläkeläiset tuntevat näin muita harvemmin. Yhden hengen talouksissa sekä talouksissa, joissa on lapsia koetaan yksinäisyyttä muita asumismuotoja useammin.
- **Kaksi kolmasosaa (67 %) kokee eristäytyneisyyden tunteita ainakin joskus.** Päivittäin näin tuntee 5 prosenttia, useampana päivänä viikossa 10 prosenttia ja noin kerran viikossa 11 prosenttia. Joitakin kertoja kuukaudessa eristäytyneisyyden tunteita kokee 18 prosenttia ja muutaman kerran vuodessa 23 prosenttia. Mitä nuorempi vastaaja on ja mitä pienemmät tulot vastaajalla on, sitä useammin eristäytyneisyyttä tunnetaan. Myös opiskelijat tuntevat itsensä eristäytyneeksi muita useammin, kun taas eläkeläiset tuntevat näin muita harvemmin. Yhden hengen talouksissa sekä talouksissa, joissa on lapsia koetaan eristäytyneisyyden tunnetta muita talouksia useammin.

Yksinäisyyden, eristäytyneisyyden ja ulkopuolelle jätetyksi tunteminen 2/2

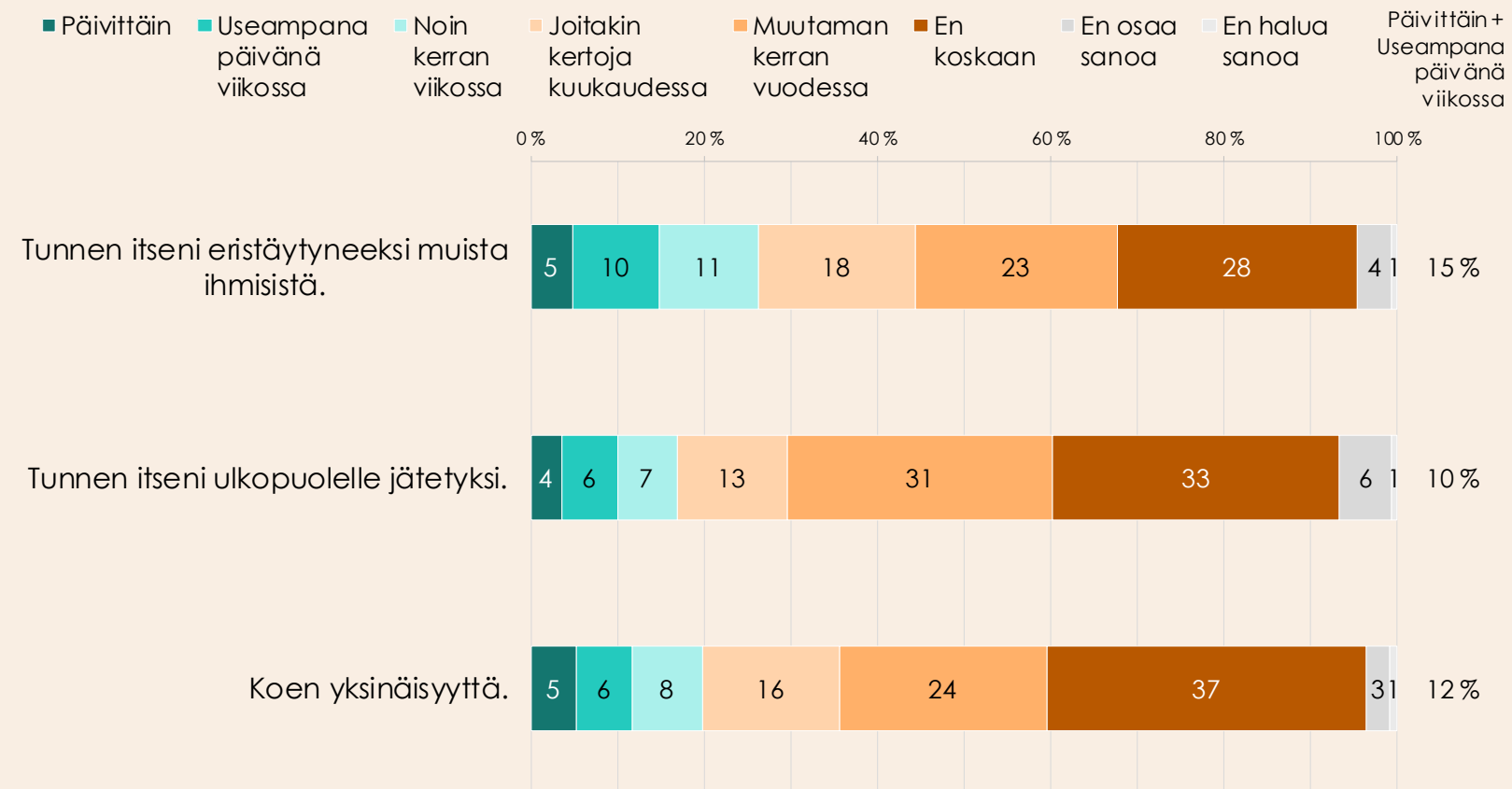
- **Ulkopuolelle jättämisen tunteita kokee ainakin joskus 61 prosenttia Suomessa asuvista.** Päivittäin tällaisia tuntemuksia on neljällä prosentilla, useampana päivänä viikossa kuudella prosentilla, noin kerran viikossa seitsemällä prosentilla ja joitainkin kertoja kuukaudessa 13 prosentilla. 31 prosenttia kokee ulkopuolelle jätetyksi tunnetta muutaman kerran vuodessa. Useimmin ulkopuolelle jättämisen tunteita kokevat 16–24-vuotiaat. Myös vieraskielisissä on hieman enemmän näin kokevia kuin kotimaisia kieliä puhuvissa vastaajissa. Mitä nuorempi vastaaja on ja mitä pienemmät tulot vastaajalla on, sitä useammin koetaan ulkopuolelle jättämisen tunnetta. Myös opiskelijat tuntevat ulkopuolelle jättämisen tunnetta muita useammin, kun taas eläkeläiset kokevat näin muita harvemmin. Yhden hengen talouksissa sekä talouksissa, joissa on lapsia koetaan eristäytyneisyyden tunnetta muita asumismuotoja useammin.
- **Niiden vastaajien osuus, jotka tuntevat itsensä eristäytyneeksi, ulkopuolelle jätetyksi tai kokevat yksinäisyyttä on kasvanut viime vuodesta.** Tiedonkeruumenetelmän vaihtuminen sosiaalista kanssakäymistä vaativasta puhelinhaastattelusta itse rauhassa täytettävään internetkyselyyn selittää osan kasvusta. Todennäköisesti yksinäisyyden, eristäytyneisyyden ja ulkopuolelle jättämisen tunteiden kokeminen on myös lisääntynyt väestön keskuudessa.
- **Yksinäisyyden, eristäytymisen ja ulkopuolisuuden tunteet korostuvat ja liittyvät yhteen alle 25-vuotiailla.** Tämä näkyy myös siinä, että opiskelijat kokevat samanaikaisesti ja muita ammattiryhmiä useammin juuri näitä samoja tunteita. Sen sijaan eläkeläisten ja näin ollen vanhimpien ikäryhmien kohdalla tilanne on päinvastainen kuin opiskelijoilla. Heillä kaikkia näitä tunteita koetaan samanaikaisesti merkittävästi vähemmän kuin muiden vastaajien keskuudessa. Lisäksi siirryttäessä nuorimmasta ikäryhmästä vanhimpaan näiden kolmen tunteen samanaikainen kokeminen heikkenee tasaisesti iän lisääntyessä.

Yksinäisyyden, eristäytyneisyyden ja ulkopuolelle jätetyksi tunteminen

Kaikki vastaajat

Kuinka usein koet seuraavia asioita?

KAIKKI 2025, n=1094



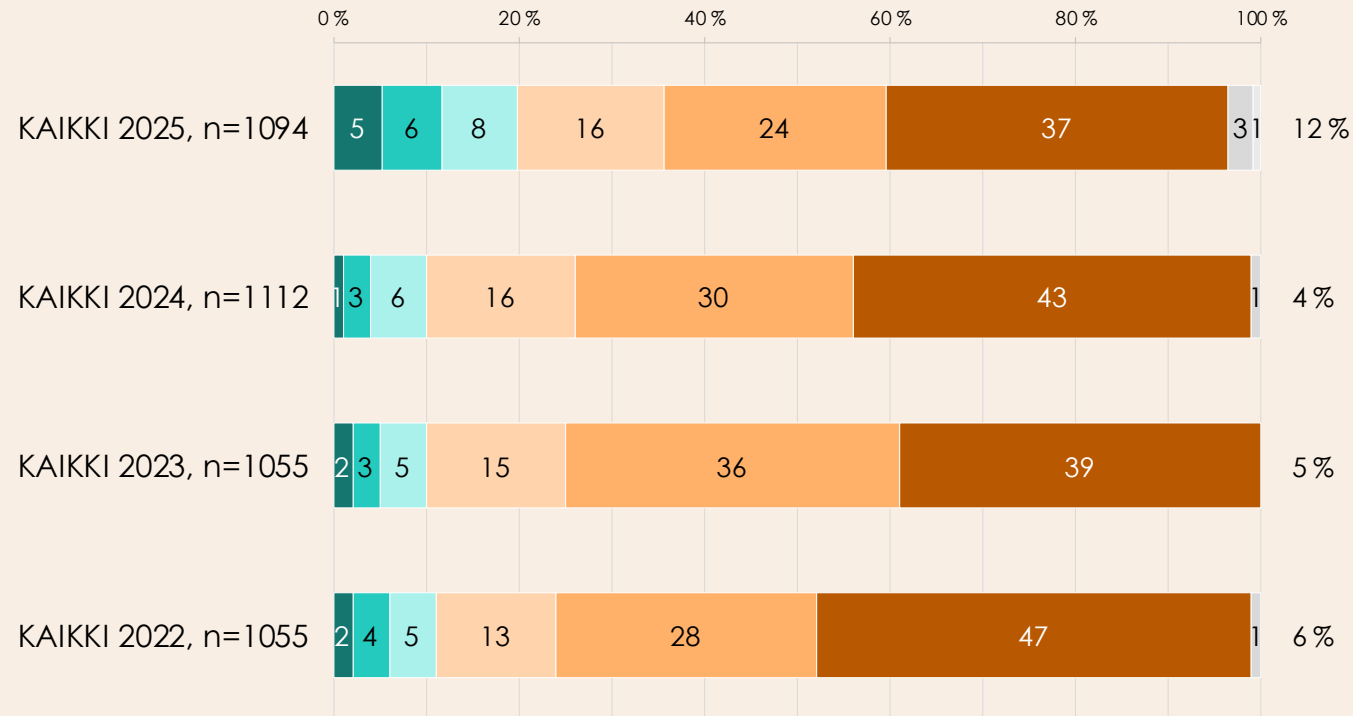
Yksinäisyyden tunteminen

Kaikki vastaajat, vuosivertailu

Kuinka usein koet seuraavia asioita?

Koen yksinäisyyttä.

■ Päivittäin ■ Useampana päivänä viikossa ■ Noin kerran viikossa ■ Joitakin kertoja kuukaudessa ■ Muutaman kerran vuodessa ■ En koskaan ■ En osaa sanoa ■ En halua sanoa ■ Päivittäin + Useampana päivänä viikossa

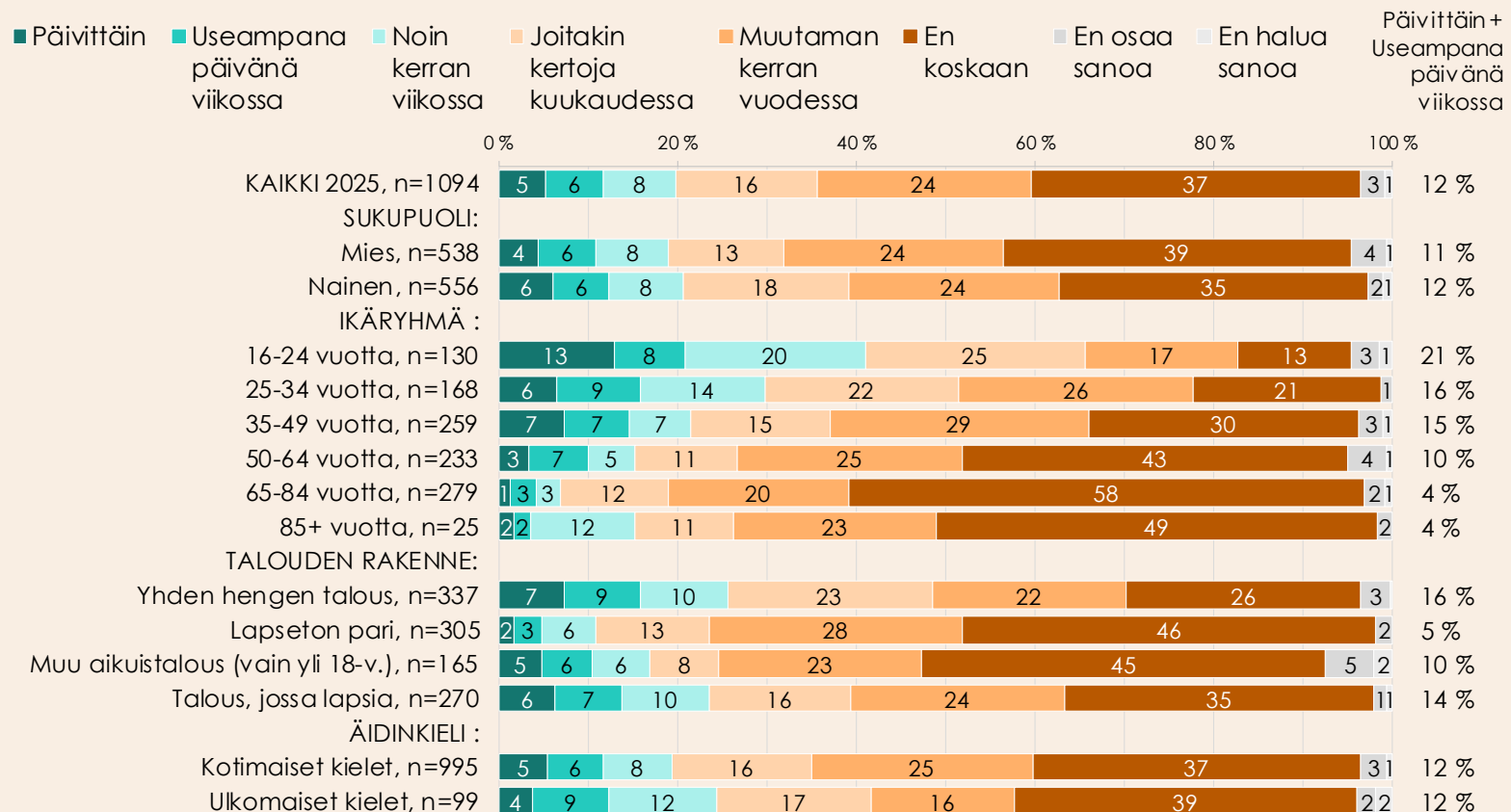


Yksinäisyyden tunteminen

Kaikki vastaajat, taustaryhmittäin

Kuinka usein koet seuraavia asioita?

Koen yksinäisyyttä.



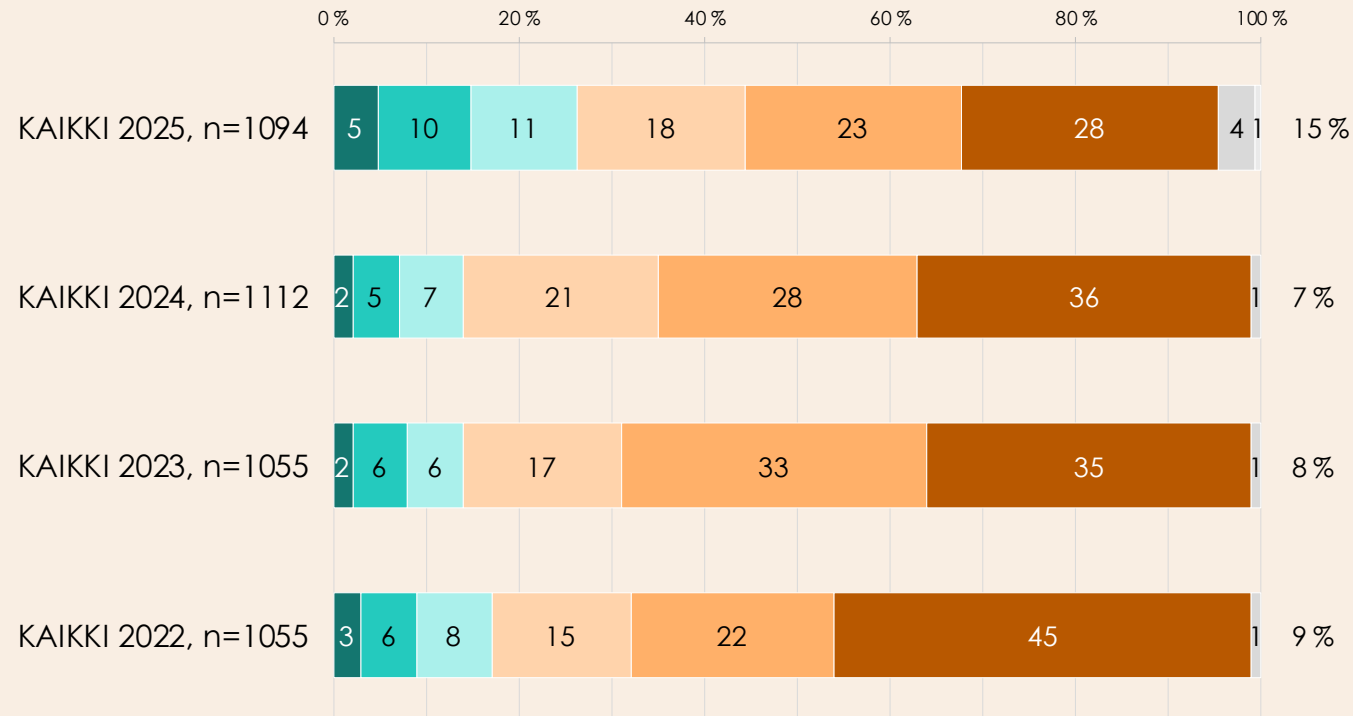
Eristäytyneisyyden tunteminen

Kaikki vastaajat, vuosivertailu

Kuinka usein koet seuraavia asioita?

Tunnen itseni eristäytyneeksi muista ihmisistä.

■ Päivittäin ■ Useampana päivänä viikossa ■ Noin kerran viikossa ■ Joitakin kertoja kuukaudessa ■ Muutaman kerran vuodessa ■ En koskaan ■ En osaa sanoa ■ En halua sanoa ■ Päivittäin + Useampana päivänä viikossa

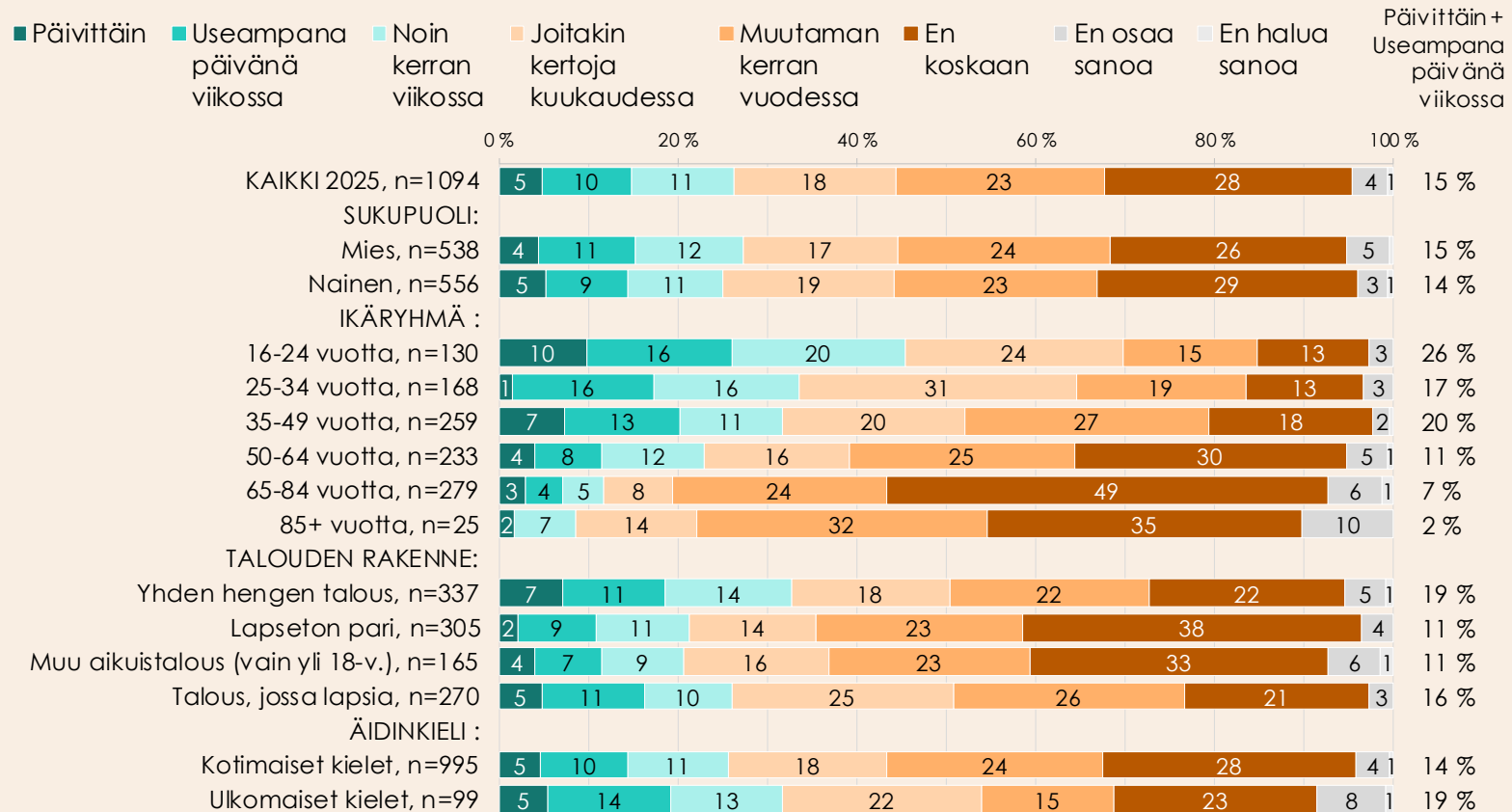


Eristäytyneisyyden tunteminen

Kaikki vastaajat, taustaryhmittäin

Kuinka usein koet seuraavia asioita?

Tunnen itseni eristäytyneeksi muista ihmisistä.



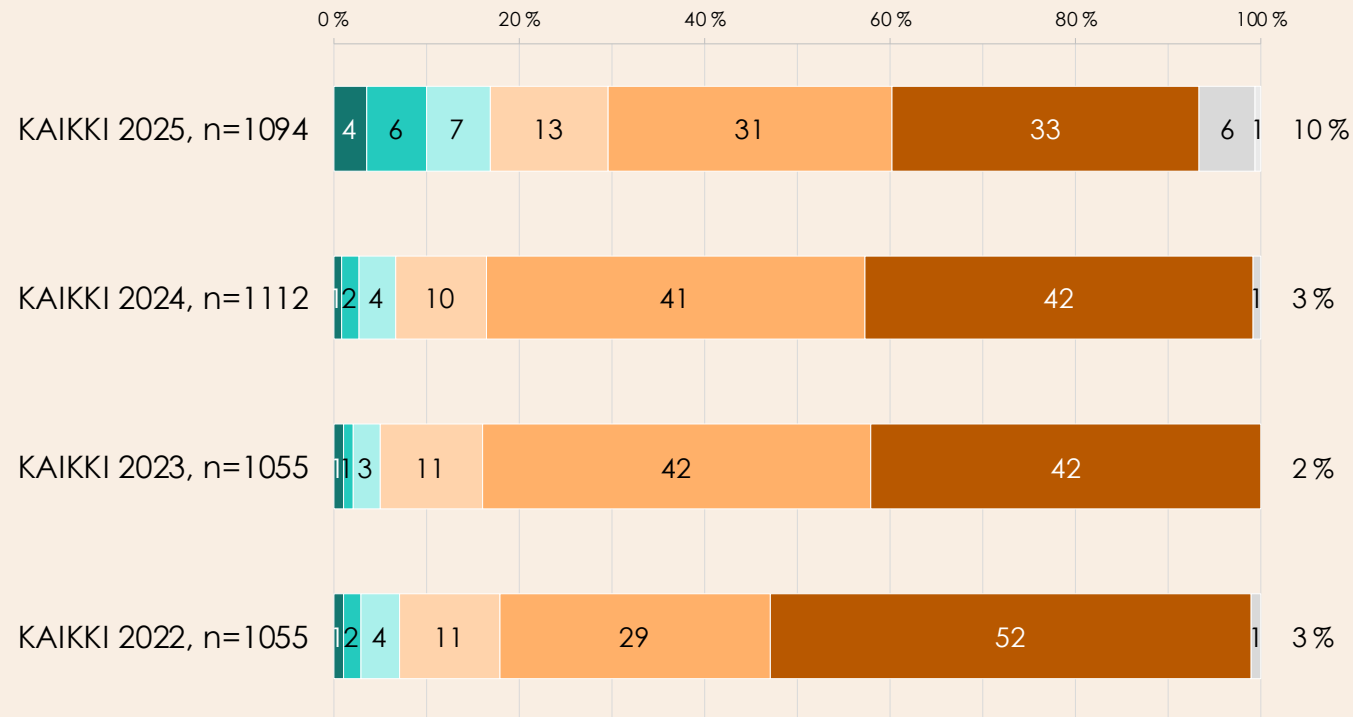
Ulkopuolelle jätetyksi tunteminen

Kaikki vastaajat, vuosivertailu

Kuinka usein koet seuraavia asioita?

Tunnen itseni ulkopuolelle jätetyksi.

■ Päivittäin ■ Useampana päivänä viikossa ■ Noin kerran viikossa ■ Joitakin kertoja kuukaudessa ■ Muutaman kerran vuodessa ■ En koskaan ■ En osaa sanoa ■ En halua sanoa ■ Päivittäin + Useampana päivänä viikossa

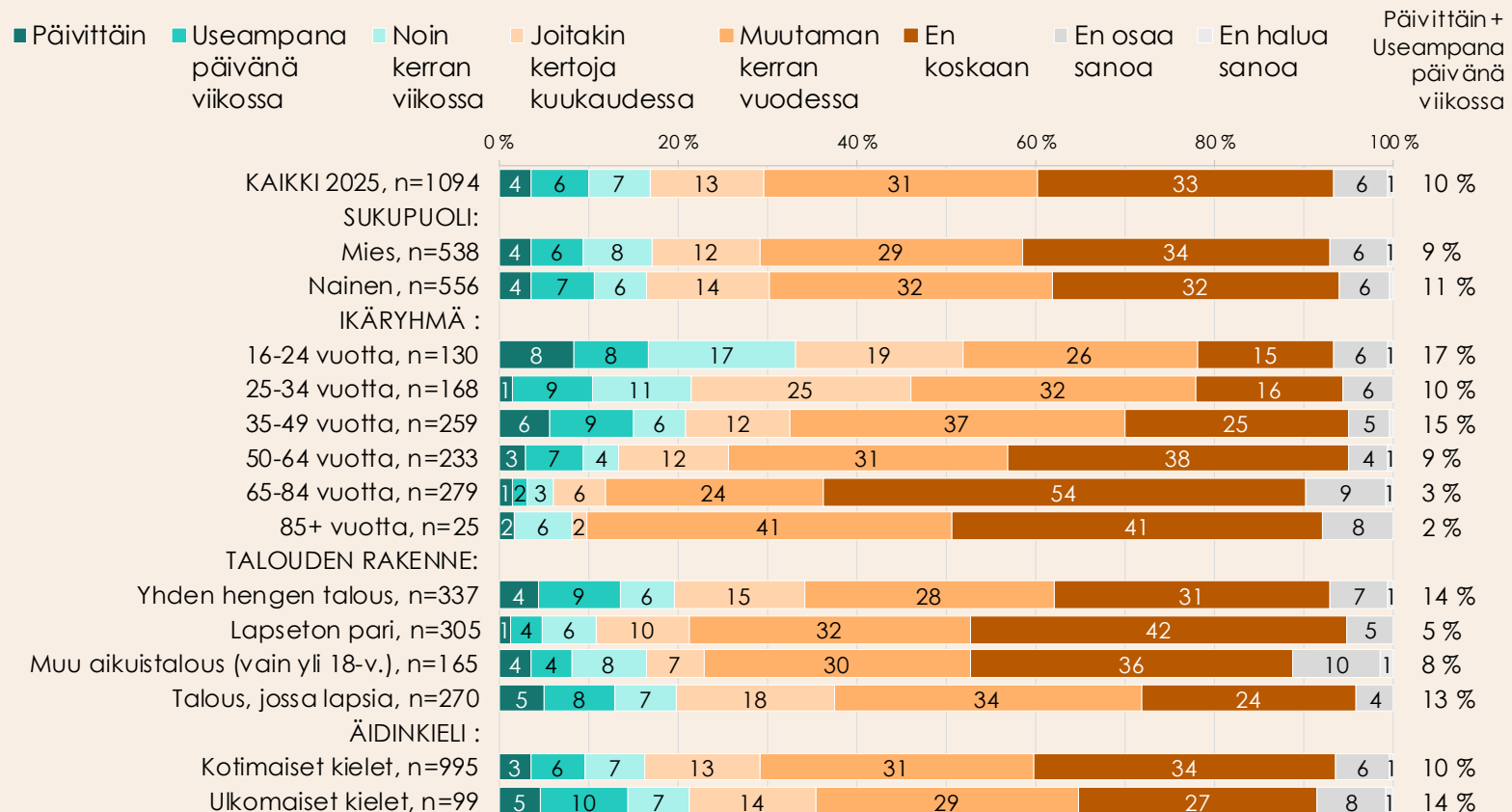


Ulkopuolelle jätetyksi tunteminen

Kaikki vastaajat, taustaryhmittäin

Kuinka usein koet seuraavia asioita?

Tunnen itseni ulkopuolelle jätetyksi.



3

Yksinäisyyden tunteen kesto

Yksinäisyyden tunteen kesto

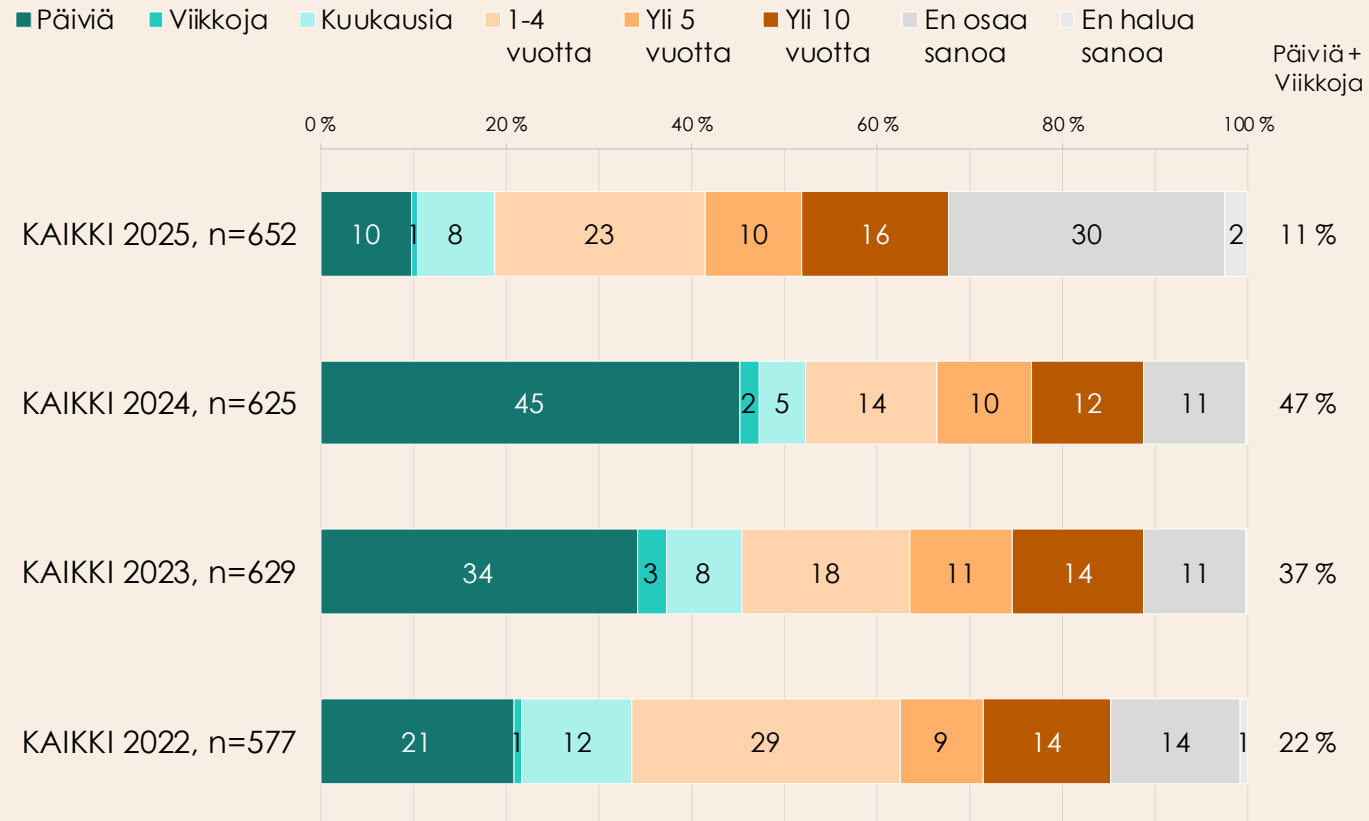
- Niiltä vastaajilta, jotka tunsivat yksinäisyyden tunnetta vähintään joskus kysyttiin, kuinka pitkään yksinäisyys on jatkunut.
- Kymmenen prosenttia, arvioi yksinäisyyden jatkuneen päiviä. Yhdeksällä prosentilla yksinäisyys oli kestänyt viikkoja tai kuukausia, 23 prosentilla 1-4 vuotta, 10 prosentilla yli viisi vuotta ja 16 prosentilla yli 10 vuotta.
- Kaiken kaikkiaan yksinäisyyden koetaan varsin usein jatkuneen pitkään. Niiden osuus, joiden yksinäisyys on jatkunut yli viisi vuotta on 26 prosenttia yksinäisyyttä kokeneista vastaajista.
- Yksinäisyyden kokemuksen kesto ei ole kuitenkaan helppo arvioida, koska peräti 30 prosenttia ei osaa arvioida yksinäisyyden kokemuksensa kesto.
- Lyhytkestoinen yksinäisyys korostuu miehillä, alle 25-vuotiailla, opiskelijoilla ja ulkomaisia kieliä puhuvilla. Yli vuoden kestänyt yksinäisyys korostuu naisilla, yhden hengen talouksissa, mutta jossain määrin myös 25-49-vuotiailla sekä erityisesti yli 85-vuotiaiden keskuudessa.

Yksinäisyyden tunteen kesto

Yksinäisyyttä joskus kokeneet vastaajat, vuosivertailu

Kuinka pitkään yksinäisyytesi on jatkunut?

n=on kokenut joskus yksinäisyyttä

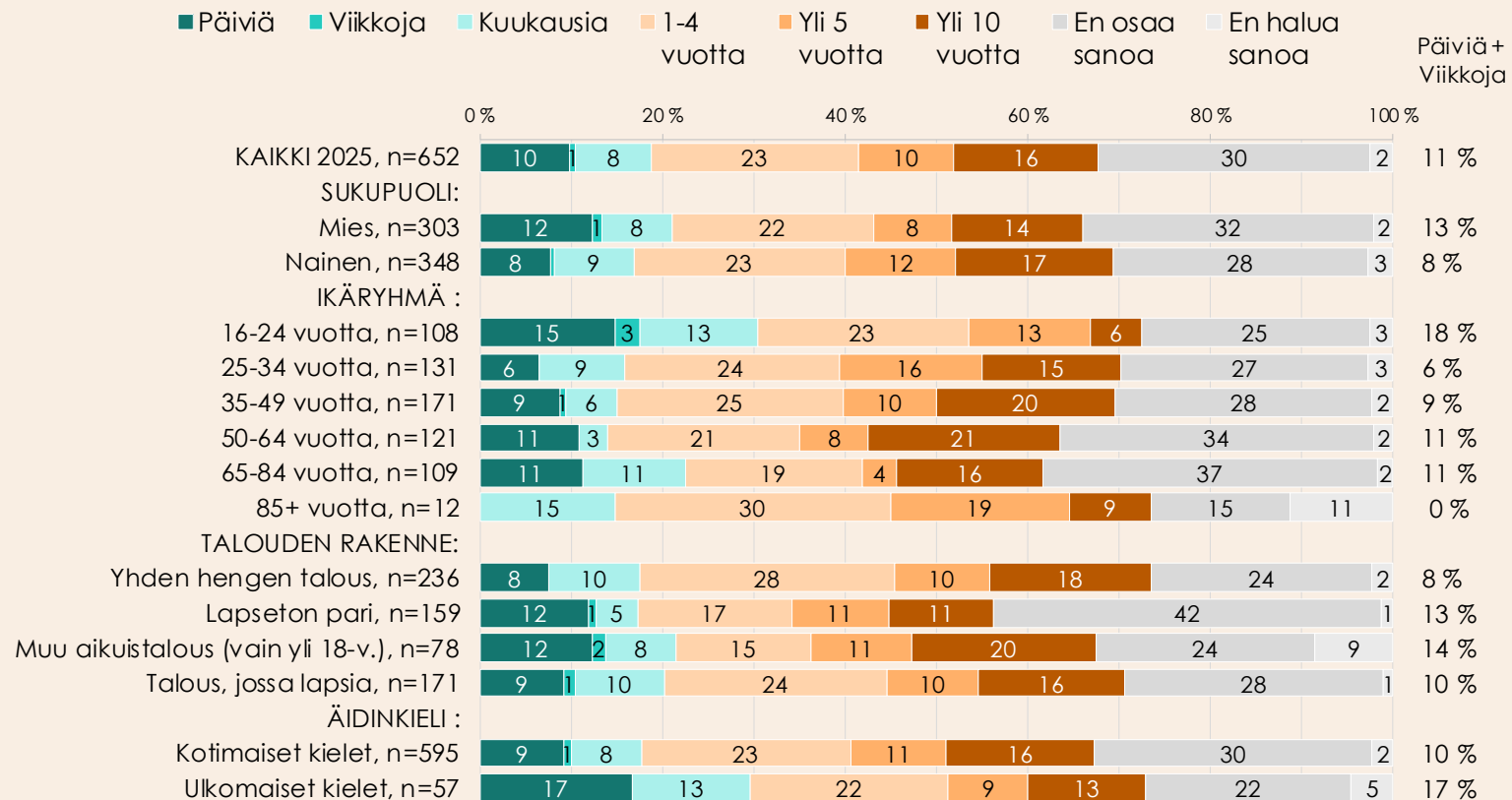


Yksinäisyyden tunteen kesto

Yksinäisyyttä joskus kokeneet vastaajat, taustaryhmittäin

Kuinka pitkään yksinäisyytesi on jatkunut?

n=on kokenut joskus yksinäisyyttä



4

Kokemus seuran ja itseä ymmärtävien ihmisten löytämisestä

Kokemus seuran ja itseä ymmärtävien ihmisten löytämisestä

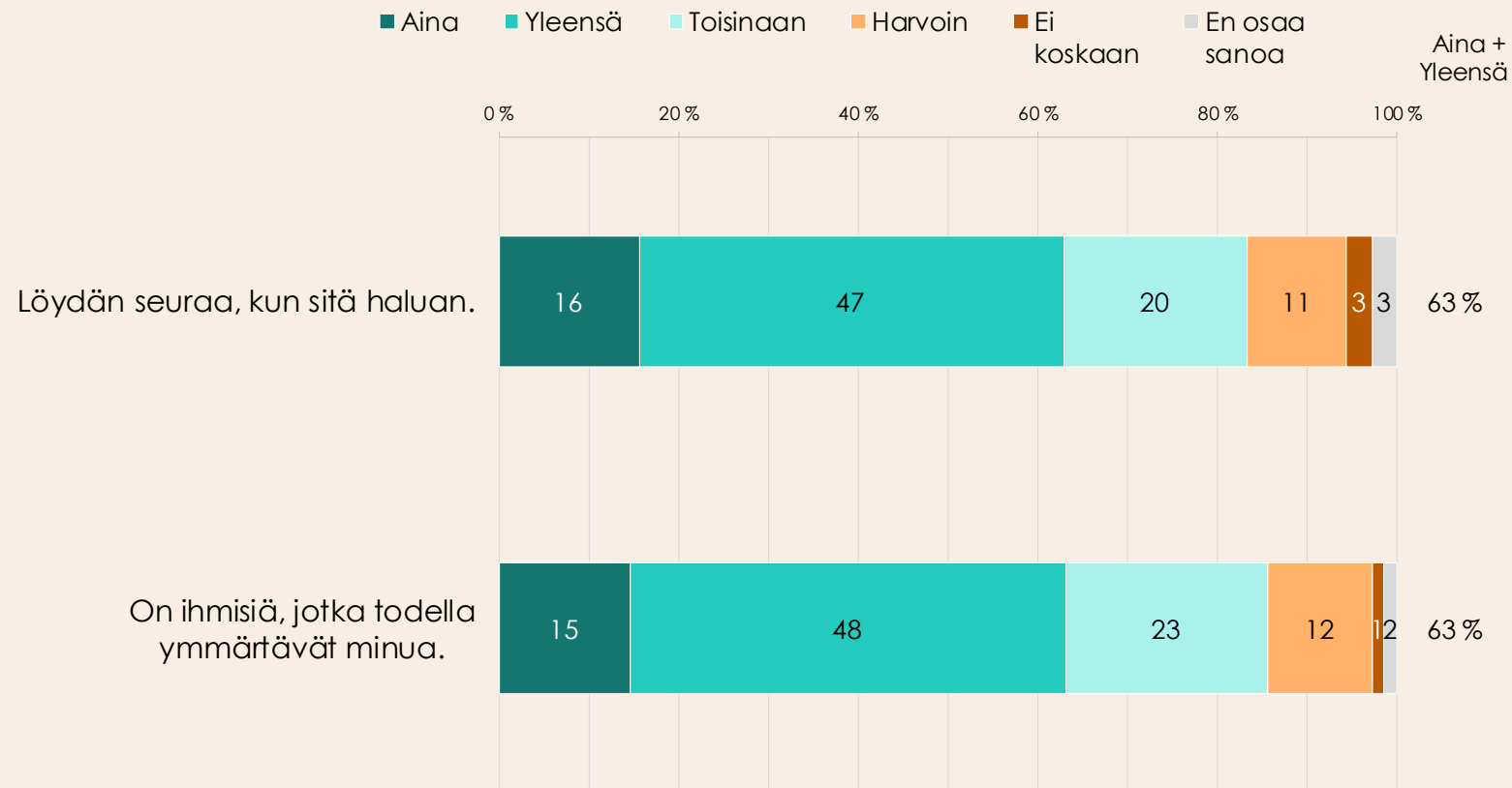
- Yli puolet, 63 prosenttia, kokee aina tai yleensä löytävänsä seuraa silloin kuin sitä haluaa. Samoin 63 prosenttia kokee, että elämässä on ihmisiä, jotka todella ymmärtävät heitä.
- Seuraa aina halutessaan löytävien osuus vastaajista oli 82 prosenttia vuonna 2024 ja nyt se on 63 prosenttia. Tässä on suurehko ero, joka voi aiheutua osittain tiedonkeruumenetelmän vaihtumisesta.
- Keskimääräistä useammin seuraa löytävänsä kokevat 16–24-vuotiaat sekä 65-vuotiaat ja sitä vanhemmat, yli 50.000 euroa vuodessa ansaitsevassa taloudessa asuvat ja lapsettomat parit.
- Viidesosa kokee löytävänsä seuraa toisinaan ja 14 prosenttia harvoin tai ei koskaan. Enintään toisinaan seuraa löytävien osuus on muita suurempi 25-49-vuotiaiden, ulkomaisia kieliä puhuvien, yhden hengen talouksien sekä lapsitalouksien keskuudessa.
- Niiden vastaajien osuus, jotka kokevat aina tai yleensä, että on ihmisiä, jotka todella ymmärtävät heitä on 63 prosenttia. (Vuonna 2024 vastaava osuus oli 82 prosenttia). Hieman yli neljännes (23 prosenttia) kokee näin toisinaan ja 12 prosenttia harvoin.
- Kokemus aina tai yleensä saatavilla olevista, itseä ymmärtävistä ihmisistä korostuu yli 65-vuotiaiden ja varsinkin yli 85 –vuotiaiden sekä lapsettomien pariskuntien keskuudessa.
- Kokemus siitä, että itseä ymmärtäviä ei aina löydy, korostuu muita kuin suomea, ruotsia tai saamea äidinkielenään puhuvilla, 16–24- ja 35–49-vuovuotiaille sekä yhden hengen talouksissa asuvilla.

Kokemus seuran ja itseä ymmärtävien ihmisten löytämisestä

Kaikki vastaajat

Arvioi, kuinka usein sinusta tuntuu seuraavalta?

KAIKKI 2025, n=1094

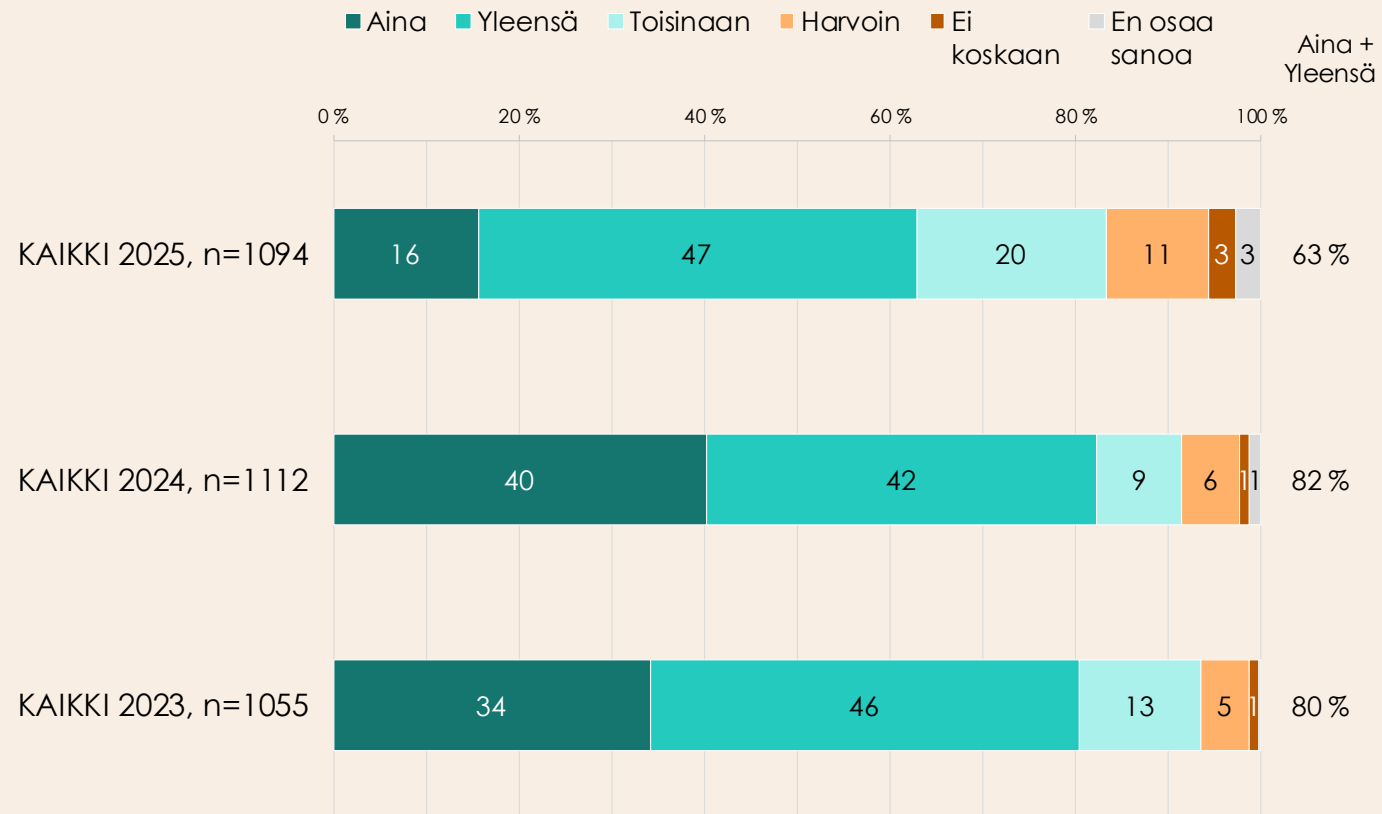


Kokemus seuran löytämisestä

Kaikki vastaajat, vuosivertailu

Arvioi, kuinka usein sinusta tuntuu seuraavalta?

Löydän seuraan, kun sitä haluan.

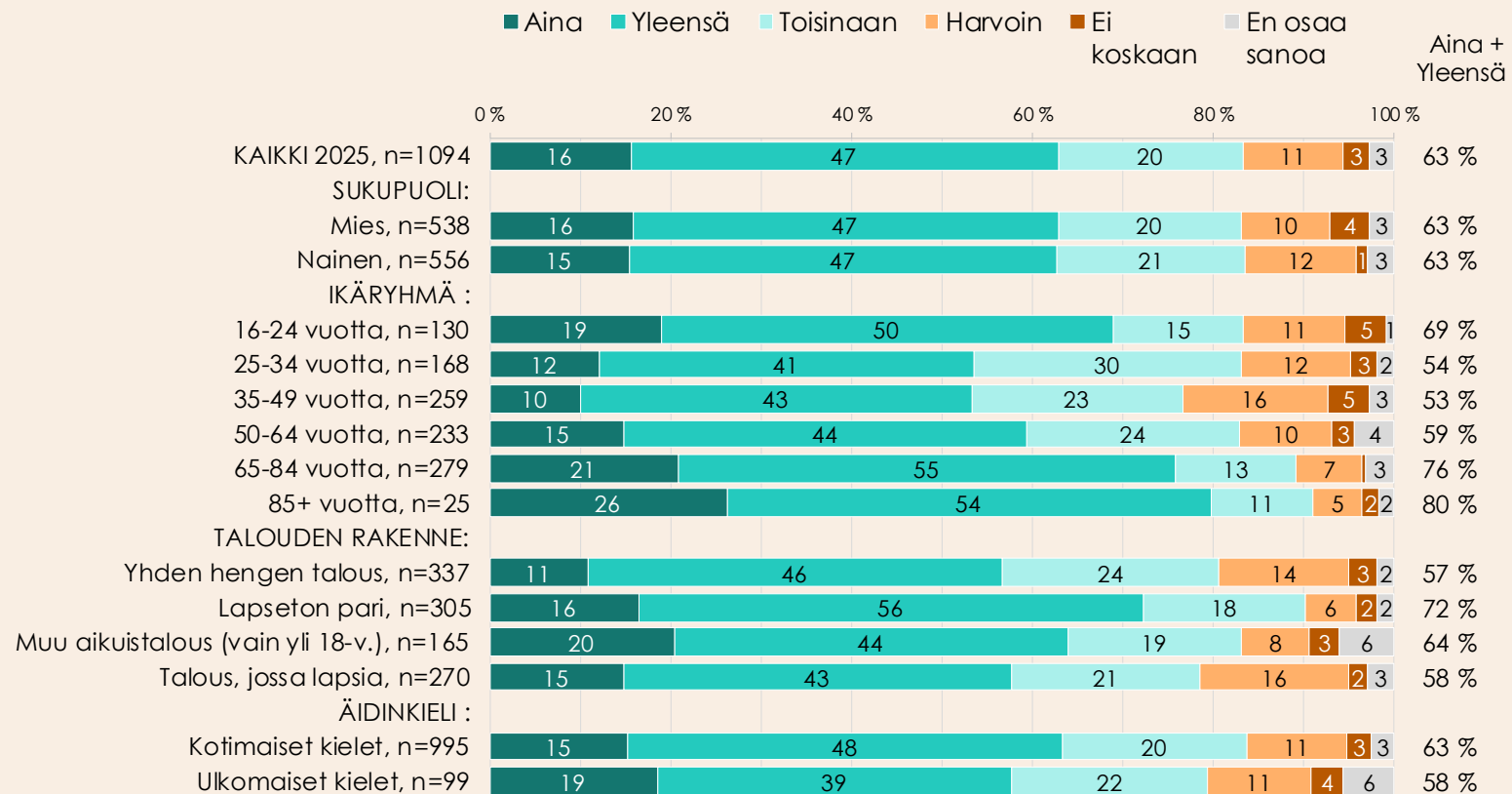


Kokemus seuran löytämisestä

Kaikki vastaajat, taustaryhmittäin

Arvioi, kuinka usein sinusta tuntuu seuraavalta?

Löydän seuraa, kun sitä haluan.

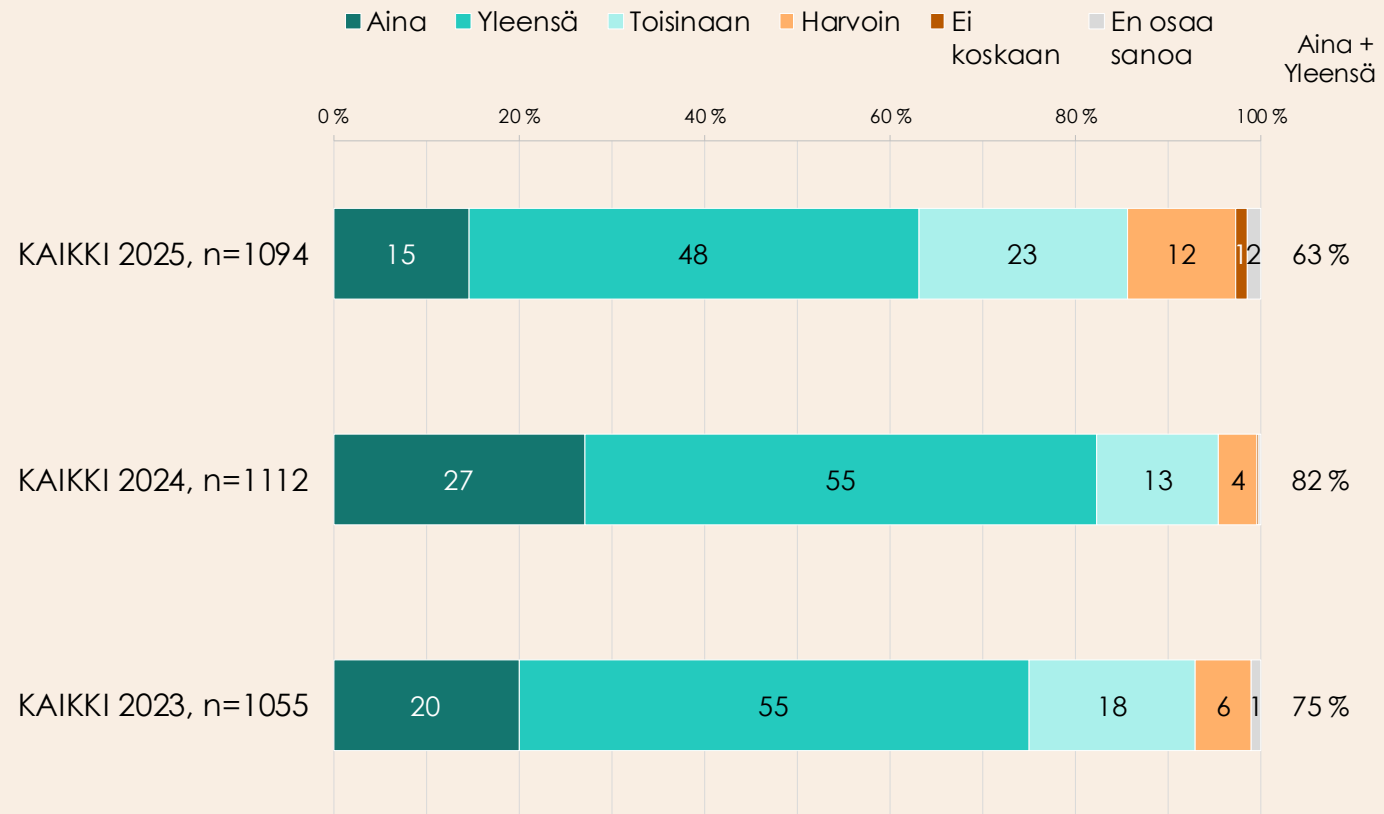


Kokemus itseä ymmärtävien ihmisten löytämisestä

Kaikki vastaajat, vuosivertailu

Arvioi, kuinka usein sinusta tuntuu seuraavalta?

On ihmisiä, jotka todella ymmärtävät minua.

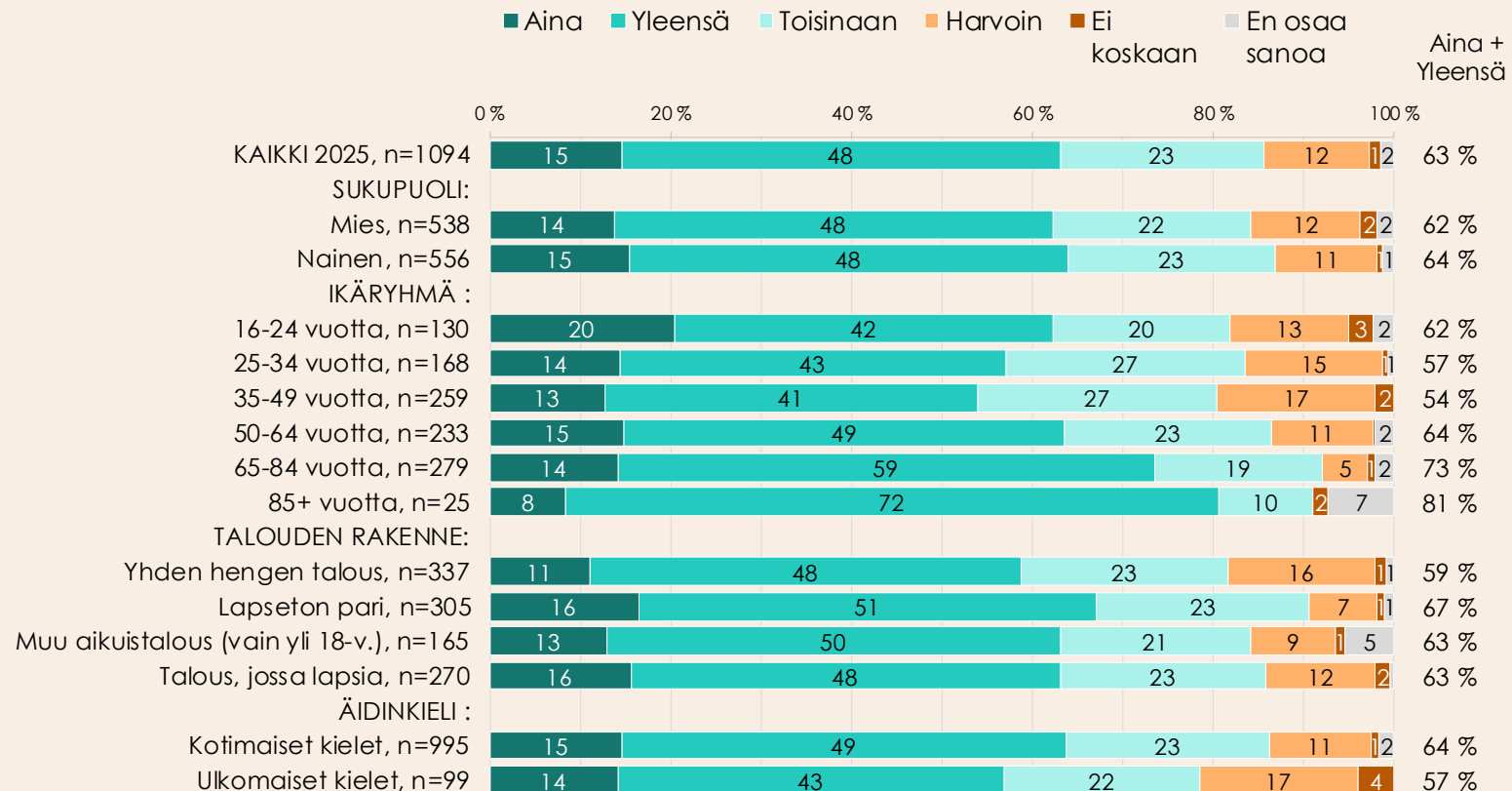


Kokemus itseä ymmärtävien ihmisten löytämisestä

Kaikki vastaajat, taustaryhmittäin

Arvioi, kuinka usein sinusta tuntuu seuraavalta?

On ihmisiä, jotka todella ymmärtävät minua.



5

Arviot yksinäisyyden syistä

Arviot yksinäisyyden syistä

- Vähintään joskus yksinäisyyttä kokevilta kysyttiin arvioita oman yksinäisyyden syistä. Vaihtoehdot näytettiin vastaajille satunnaisessa järjestyksessä.
- Tärkeimmäksi yksinäisyyden syyksi eri tekijöistä nousee se, että ihminen kokee ulkopuolisuutta ja erilaisuutta (42 %). Seuraavaksi yleisimmät syyt ovat elämäntilanteen muuttuminen, jonka jälkeen ei ole löytänyt seuraa (38 %), vaikeus tutustua ihmisiin ujuden tai sosiaalisten tilanteiden jännittämisen vuoksi (37 %), huonon rahatilanteen vuoksi pois jättäytyminen tapahtumista tai tapaamisista (35 %) sekä parisuhteen puuttuminen ja yksin asuminen (33 %).
- Fyysiset rajoitteet, jotka estävät tai vaikeuttavat tutustumasta uusiin ihmisiin tai tapaamasta ihmisiä arvioidaan harvimmin (12 %) aiheuttavan yksinäisyyttä.
- Seuraavaksi harvimmin yksinäisyyden syyksi valittiin esitetyistä asioista mielenterveyden ongelmat (15 %) ja huonot kokemukset ihmissuhteista, jotka vähentävät halua olla tekemisissä muiden ihmisten kanssa (20 %).

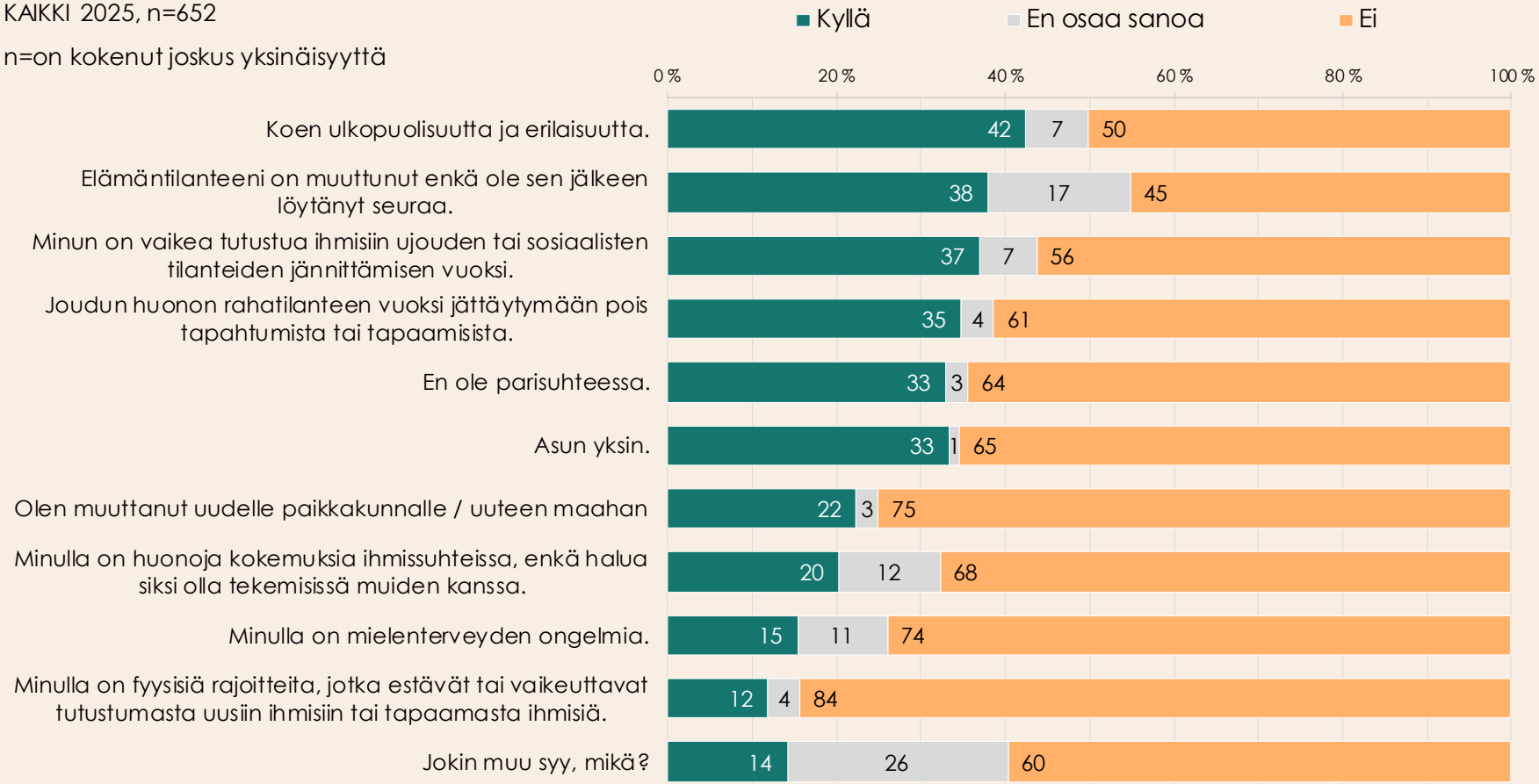
Arviot yksinäisyyden syistä

Yksinäisyyttä joskus kokeneet vastaajat

Mistä luulet yksinäisyytesi johtuvan?

KAIKKI 2025, n=652

n=on kokenut joskus yksinäisyyttä

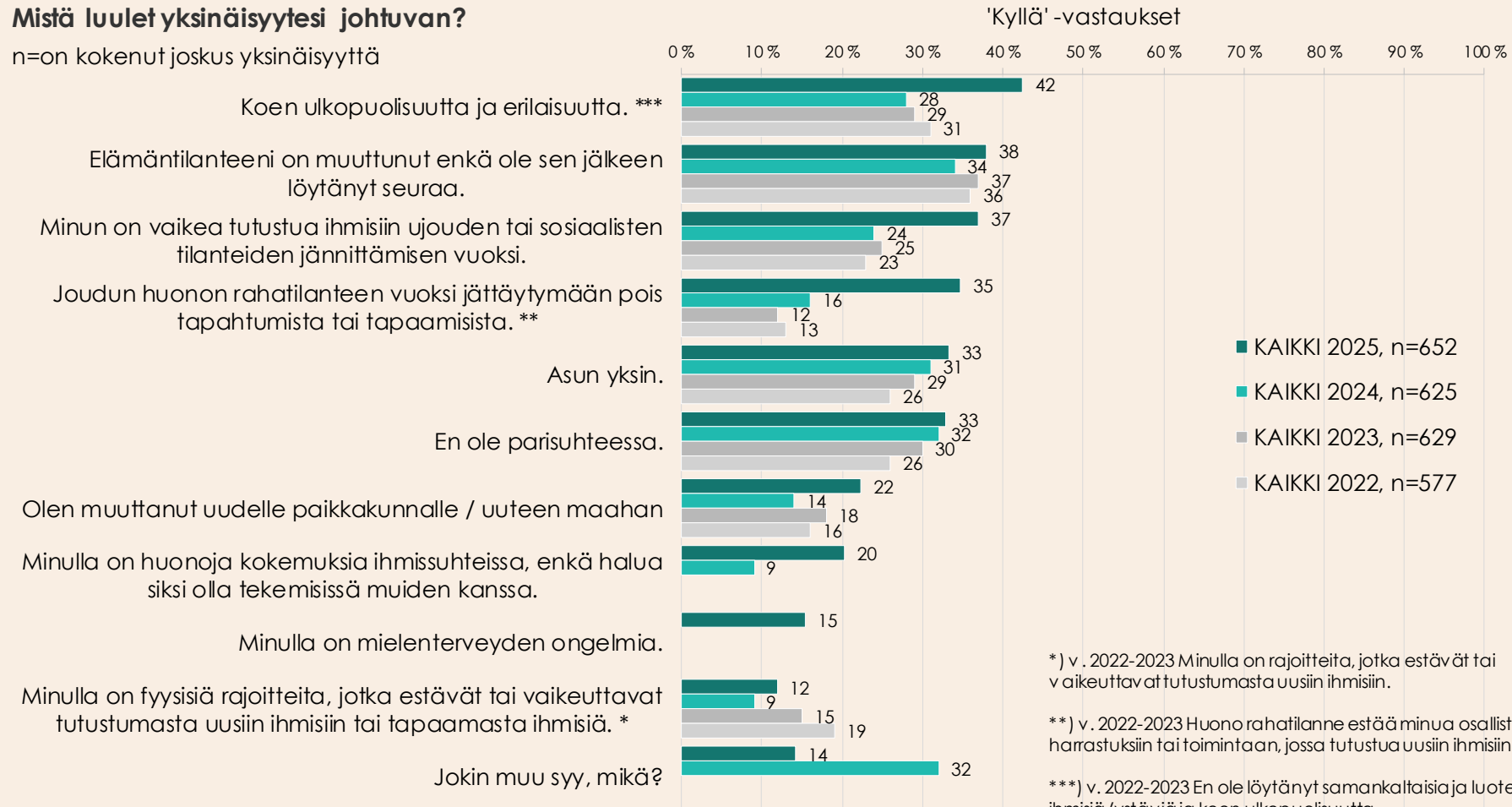


Arviot yksinäisyyden syistä

Yksinäisyyttä joskus kokeneet vastaajat, vuosivertailu

Mistä luulet yksinäisyytesi johtuvan?

n=on kokenut joskus yksinäisyyttä



*) v. 2022-2023 Minulla on rajoitteita, jotka estävät tai vaikeuttavat tutustumasta uusiin ihmisiin.

**) v. 2022-2023 Huono rahatilanne estää minua osallistumasta harrastuksiin tai toimintaan, jossa tutustua uusiin ihmisiin.

***) v. 2022-2023 En ole löytänyt samankaltaisia ja luotettavia ihmisiä/ystäviä ja koen ulkopuolisuutta.

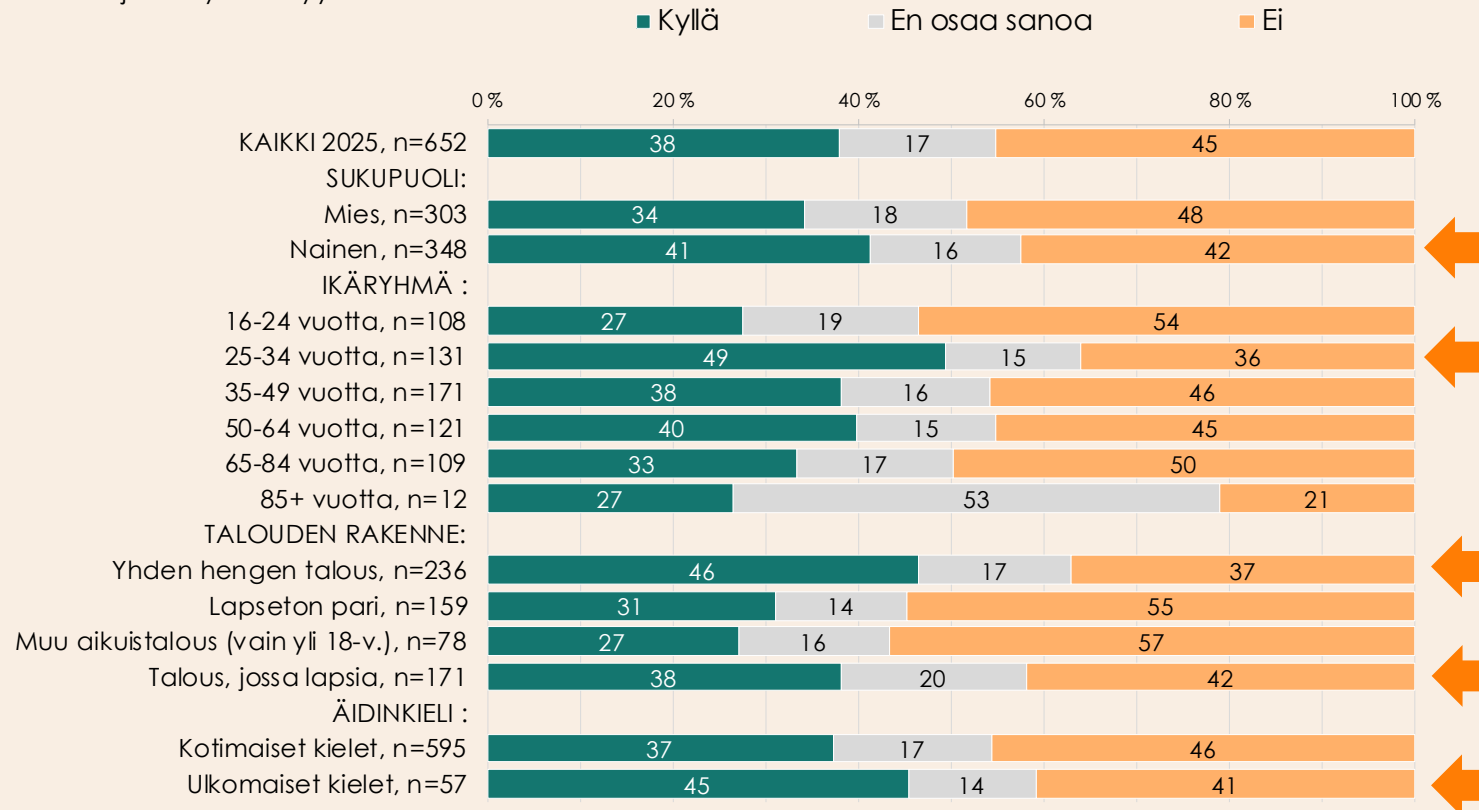
Arviot yksinäisyyden syistä (1/11)

Yksinäisyyttä joskus kokeneet vastaajat, taustaryhmittäin

Mistä luulet yksinäisyytesi johtuvan?

Elämäntilanteeni on muuttunut enkä ole sen jälkeen löytänyt seuraa.

n=on kokenut joskus yksinäisyyttä



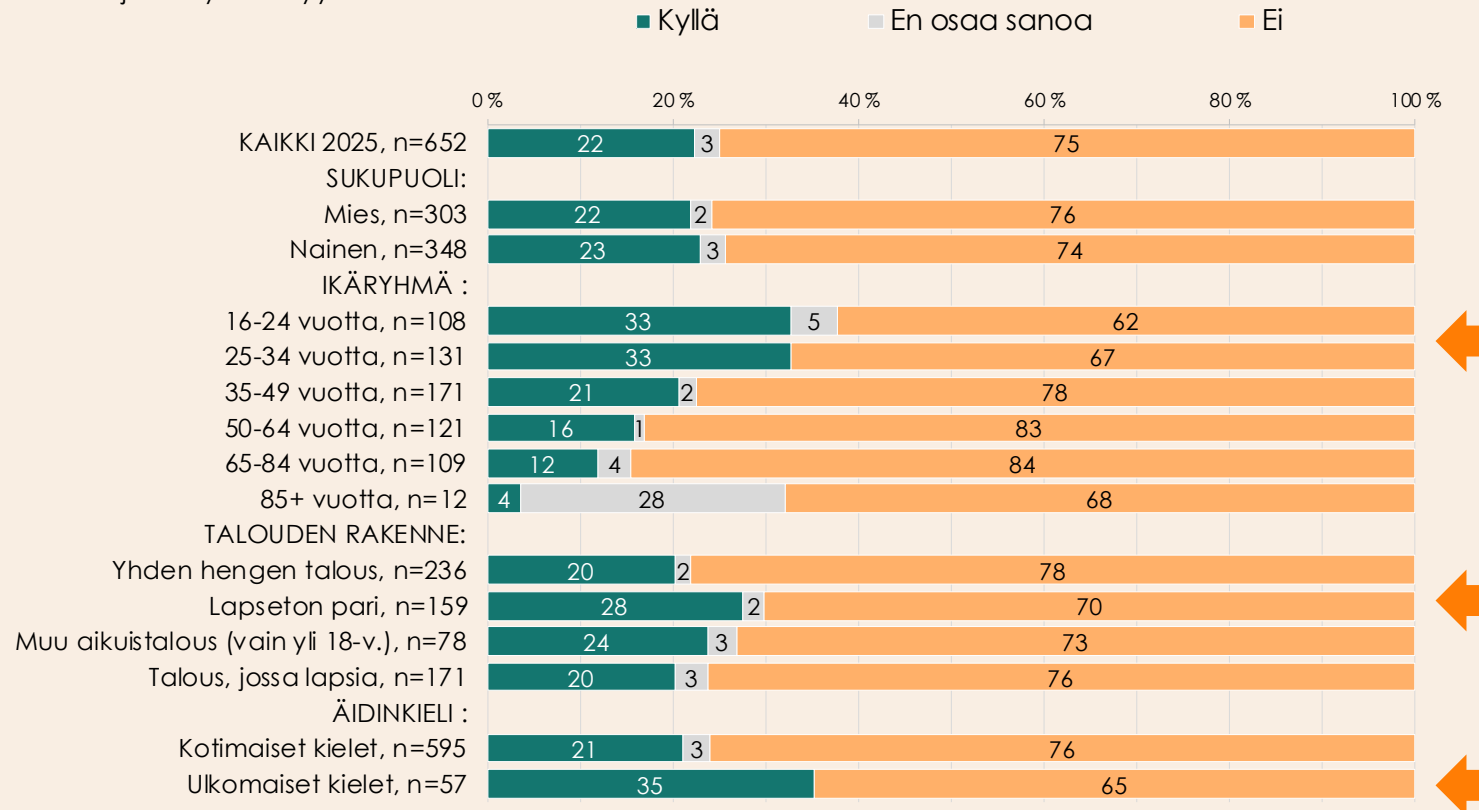
Arviot yksinäisyyden syistä (2/11)

Yksinäisyyttä joskus kokeneet vastaajat, taustaryhmittäin

Mistä luulet yksinäisyytesi johtuvan?

Olen muuttanut uudelle paikkakunnalle / uuteen maahan

n=on kokenut joskus yksinäisyyttä



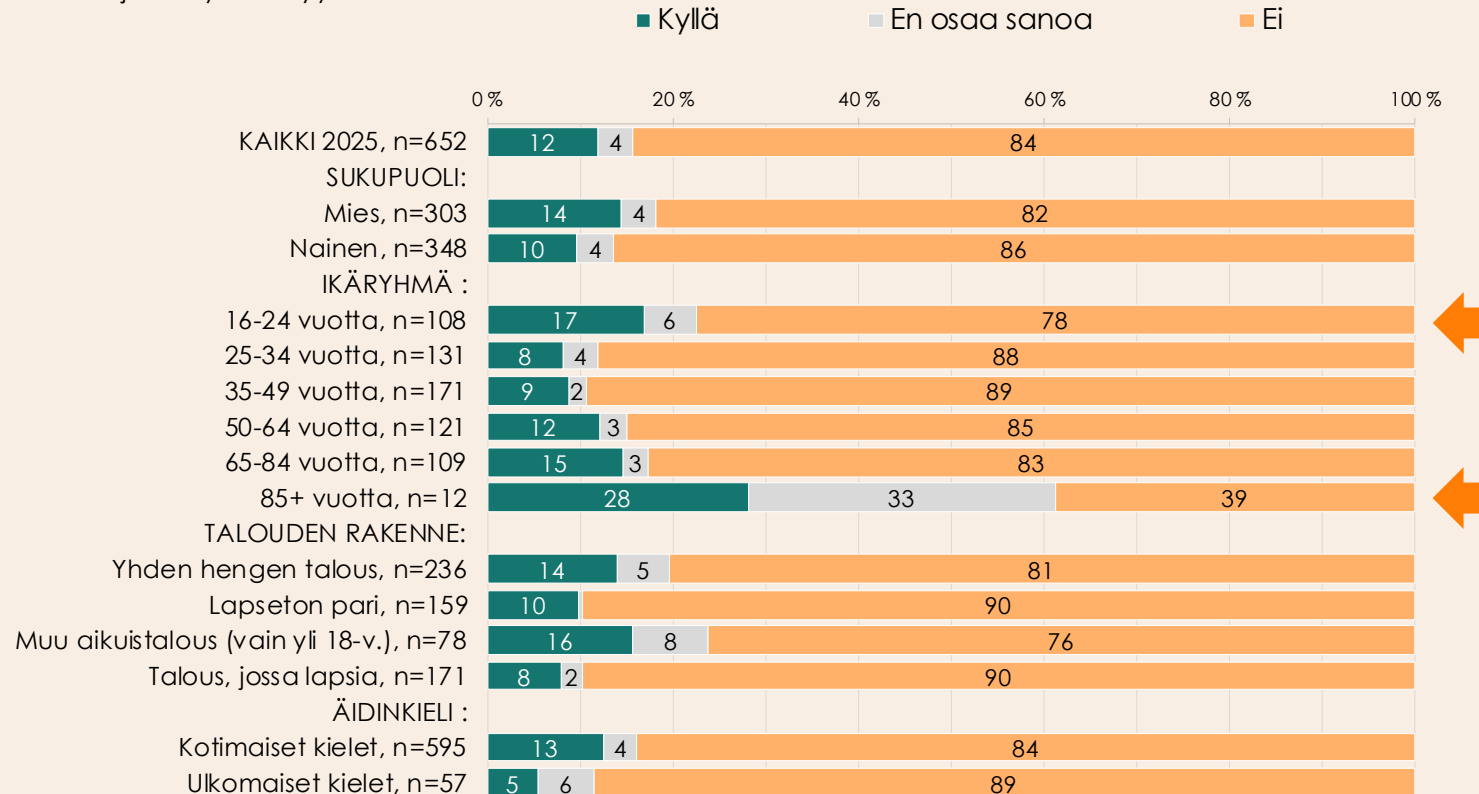
Arviot yksinäisyyden syistä (3/11)

Yksinäisyyttä joskus kokeneet vastaajat, taustaryhmittäin

Mistä luulet yksinäisyysesi johtuvan?

Minulla on fyysisiä rajoitteita, jotka estävät tai vaikeuttavat tutustumasta uusiin ihmisiin tai tapaamasta ihmisiä.

n=on kokenut joskus yksinäisyyttä



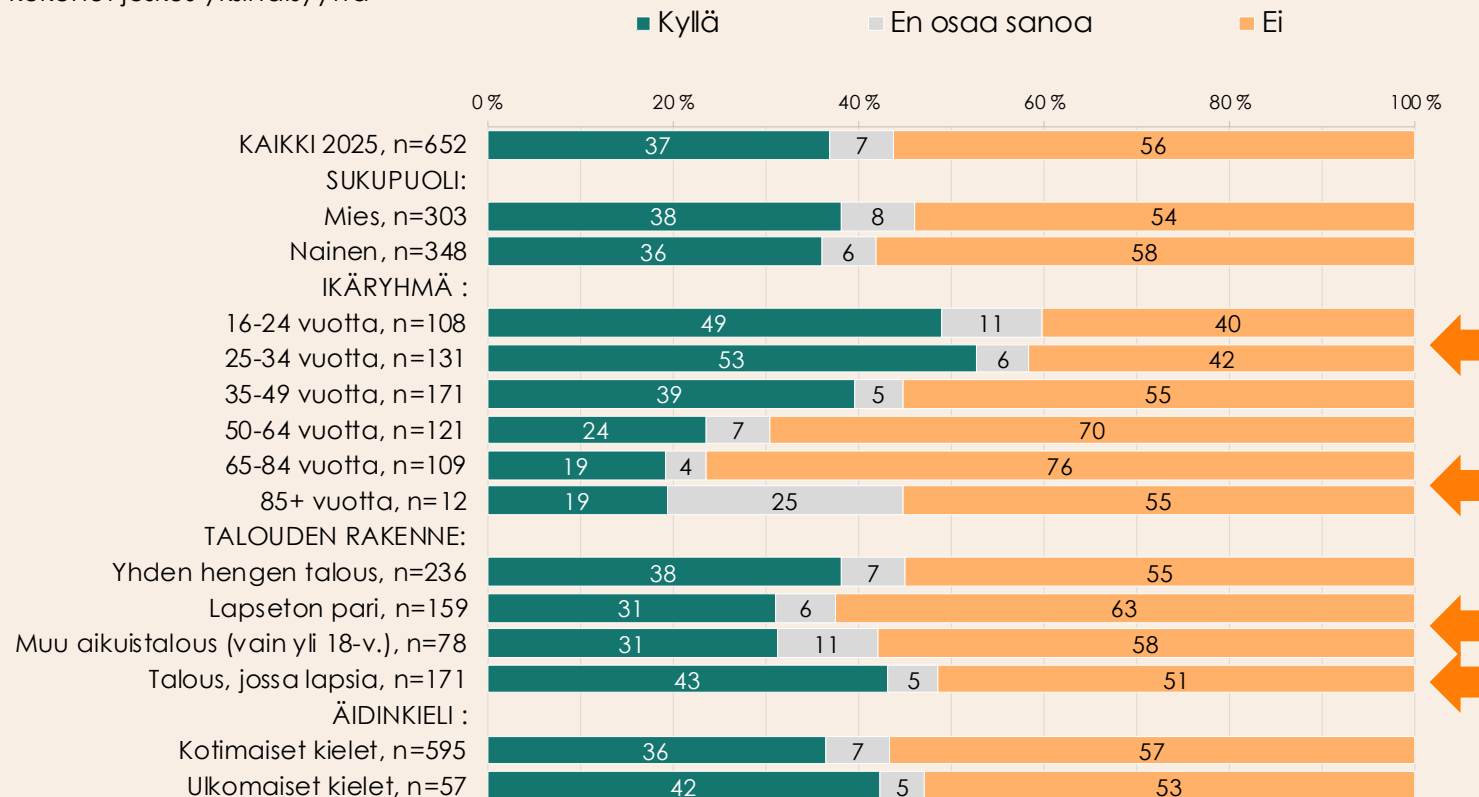
Arviot yksinäisyyden syistä (4/11)

Yksinäisyyttä joskus kokeneet vastaajat, taustaryhmittäin

Mistä luulet yksinäisyytesi johtuvan?

Minun on vaikea tutustua ihmisiin ujuden tai sosiaalisten tilanteiden jännittämisen vuoksi.

n=on kokenut joskus yksinäisyyttä



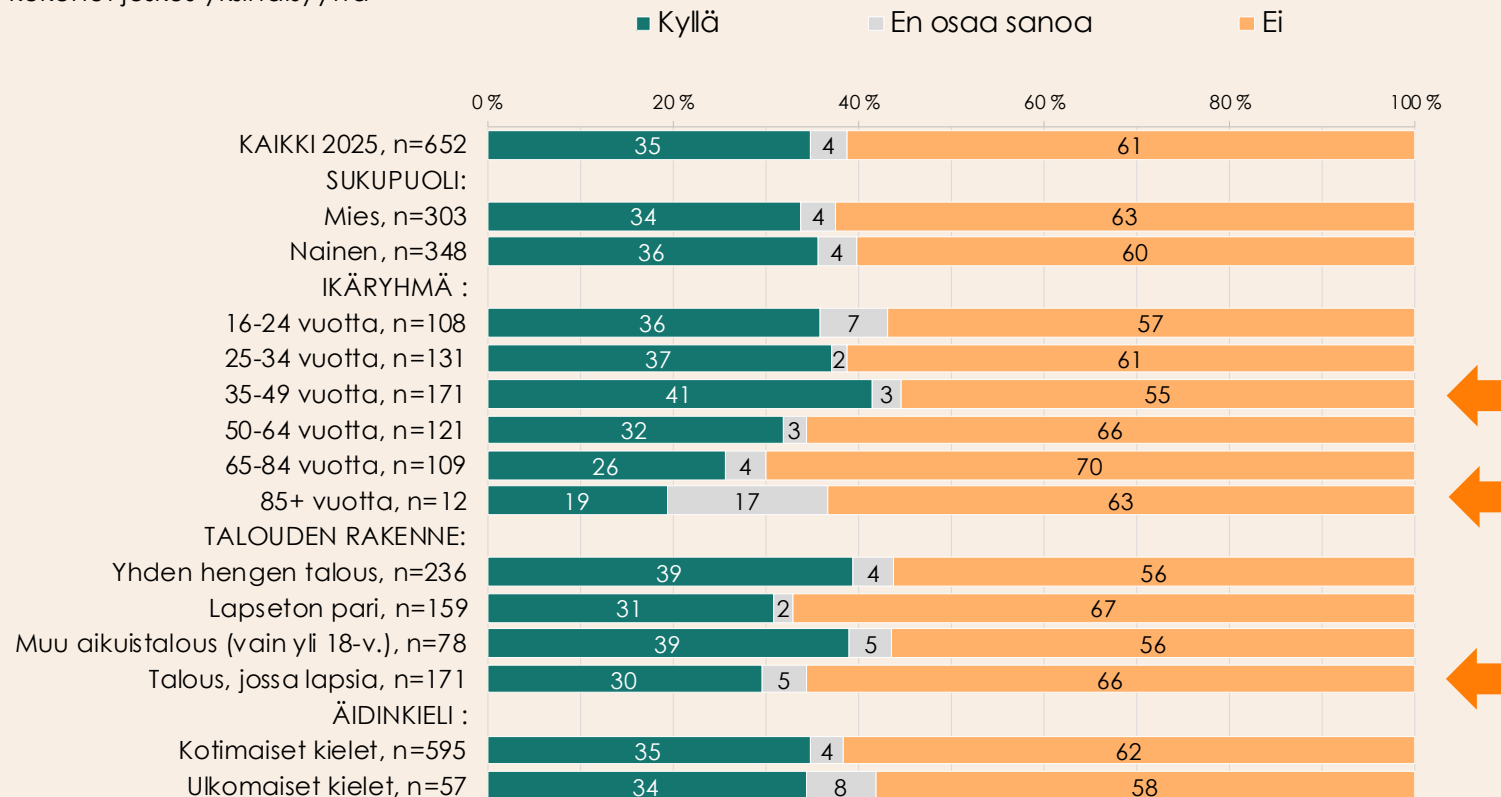
Arviot yksinäisyyden syistä (5/11)

Yksinäisyyttä joskus kokeneet vastaajat, taustaryhmittäin

Mistä luulet yksinäisytesi johtuvan?

Joudun huonon rahatilanteen vuoksi jättäytymään pois tapahtumista tai tapaamisista.

n=on kokenut joskus yksinäisyyttä



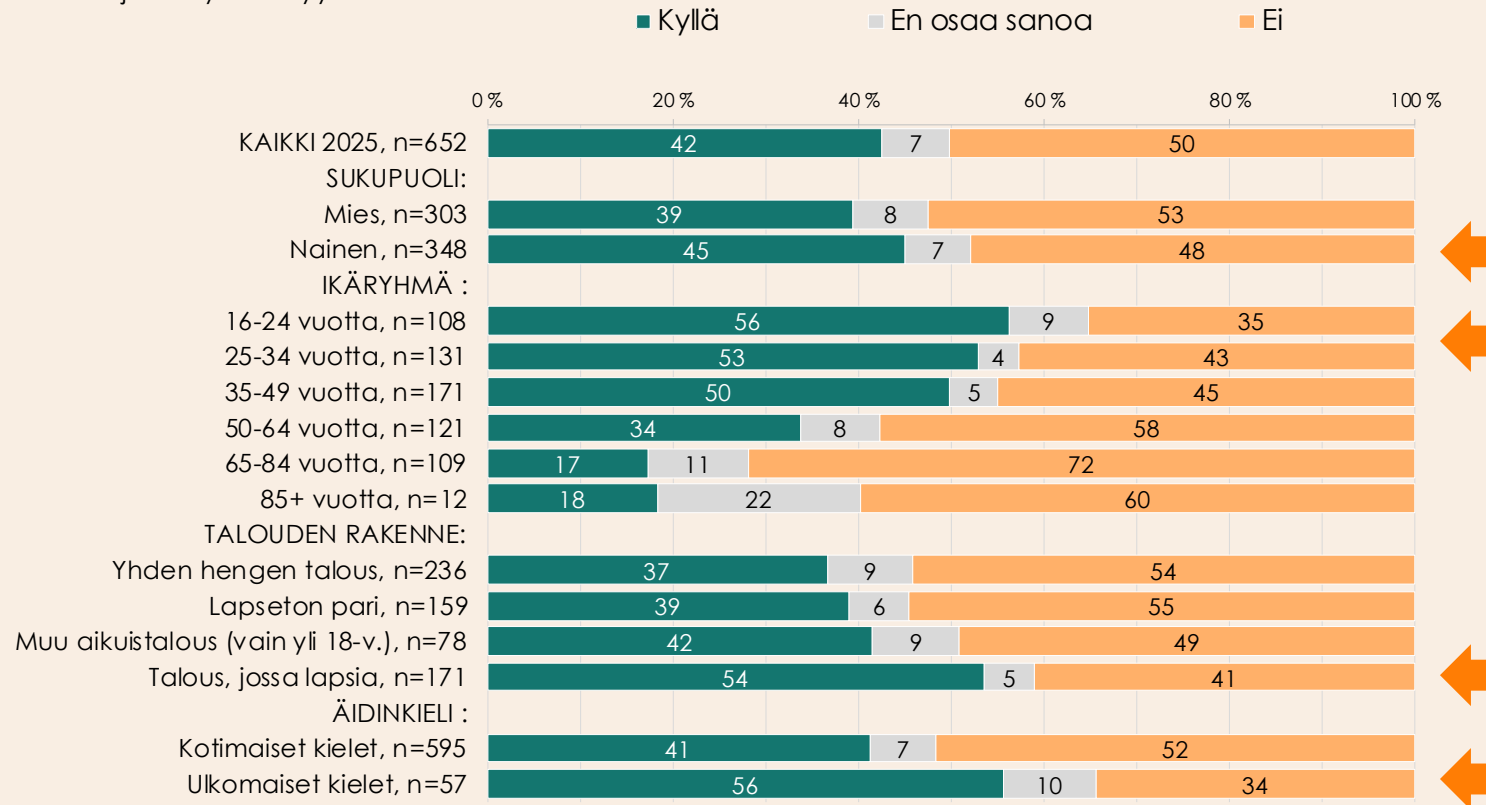
Arviot yksinäisyyden syistä (6/11)

Yksinäisyyttä joskus kokeneet vastaajat, taustaryhmittäin

Mistä luulet yksinäisyytesi johtuvan?

Koen ulkopuolisuufta ja erilaisuutta.

n=on kokenut joskus yksinäisyyttä



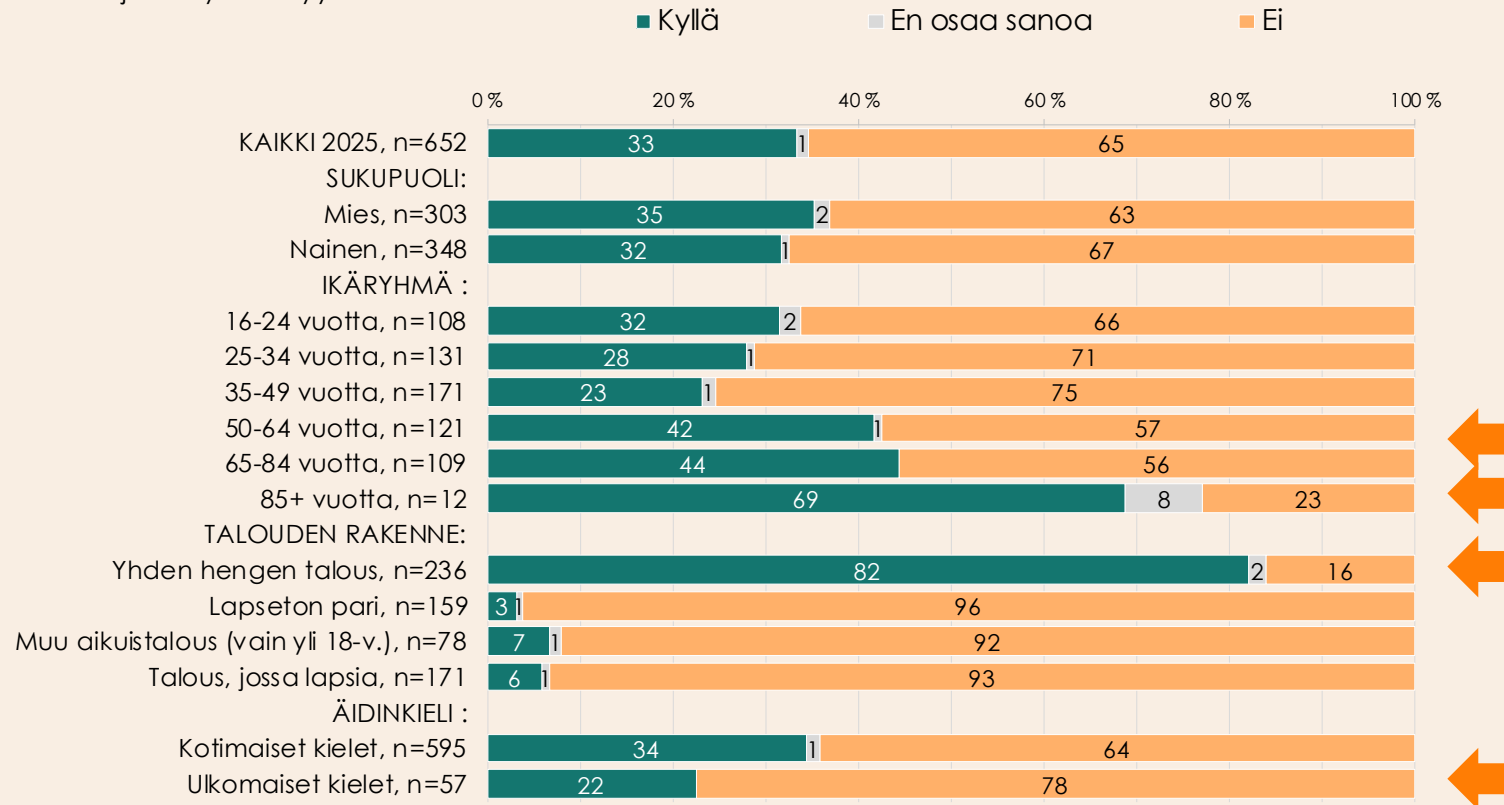
Arviot yksinäisyyden syistä (7/11)

Yksinäisyyttä joskus kokeneet vastaajat, taustaryhmittäin

Mistä luulet yksinäisyytesi johtuvan?

Asun yksin.

n=on kokenut joskus yksinäisyyttä



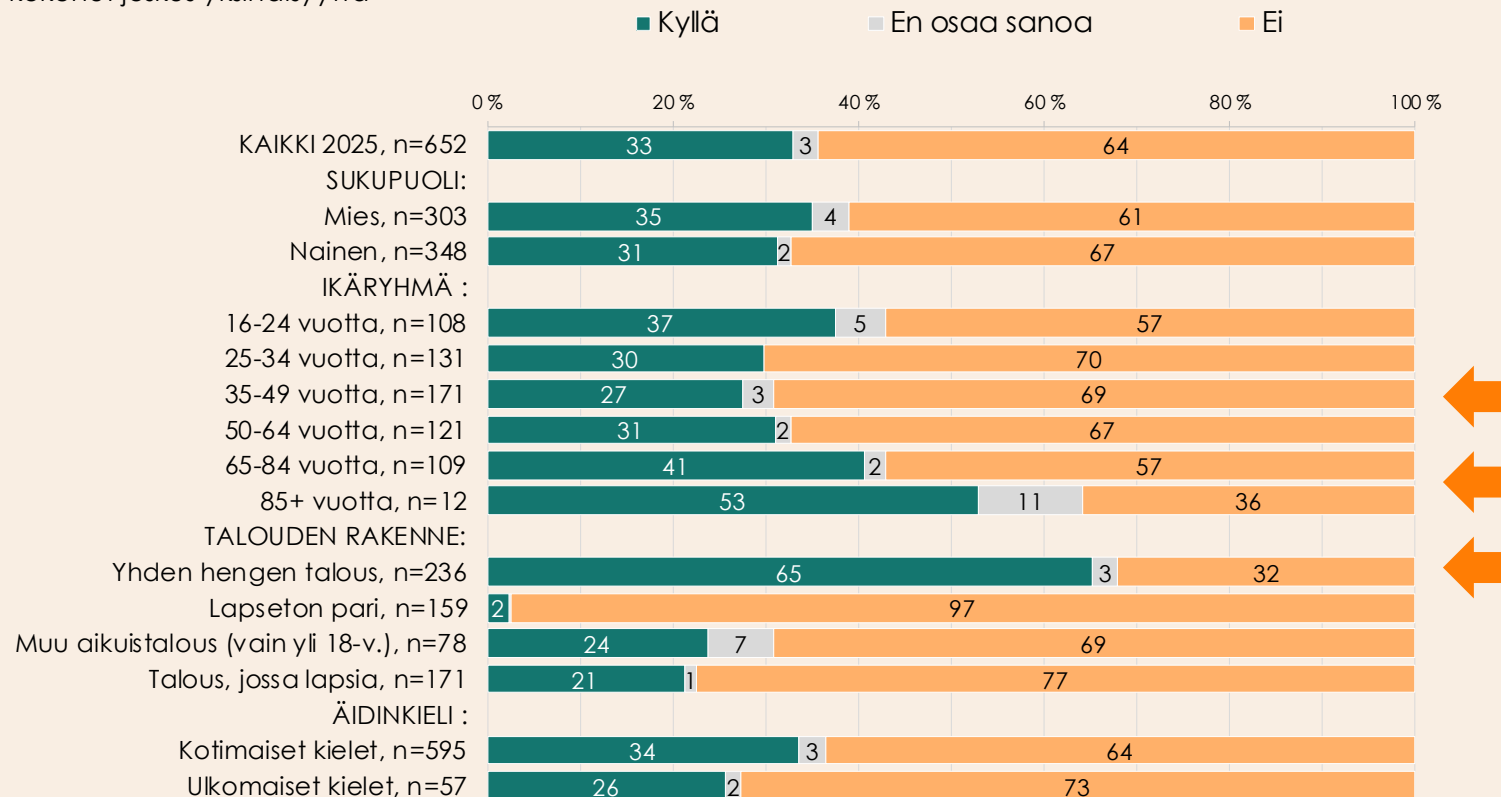
Arviot yksinäisyyden syistä (8/11)

Yksinäisyyttä joskus kokeneet vastaajat, taustaryhmittäin

Mistä luulet yksinäisyytesi johtuvan?

En ole parisuhteessa.

n=on kokenut joskus yksinäisyyttä



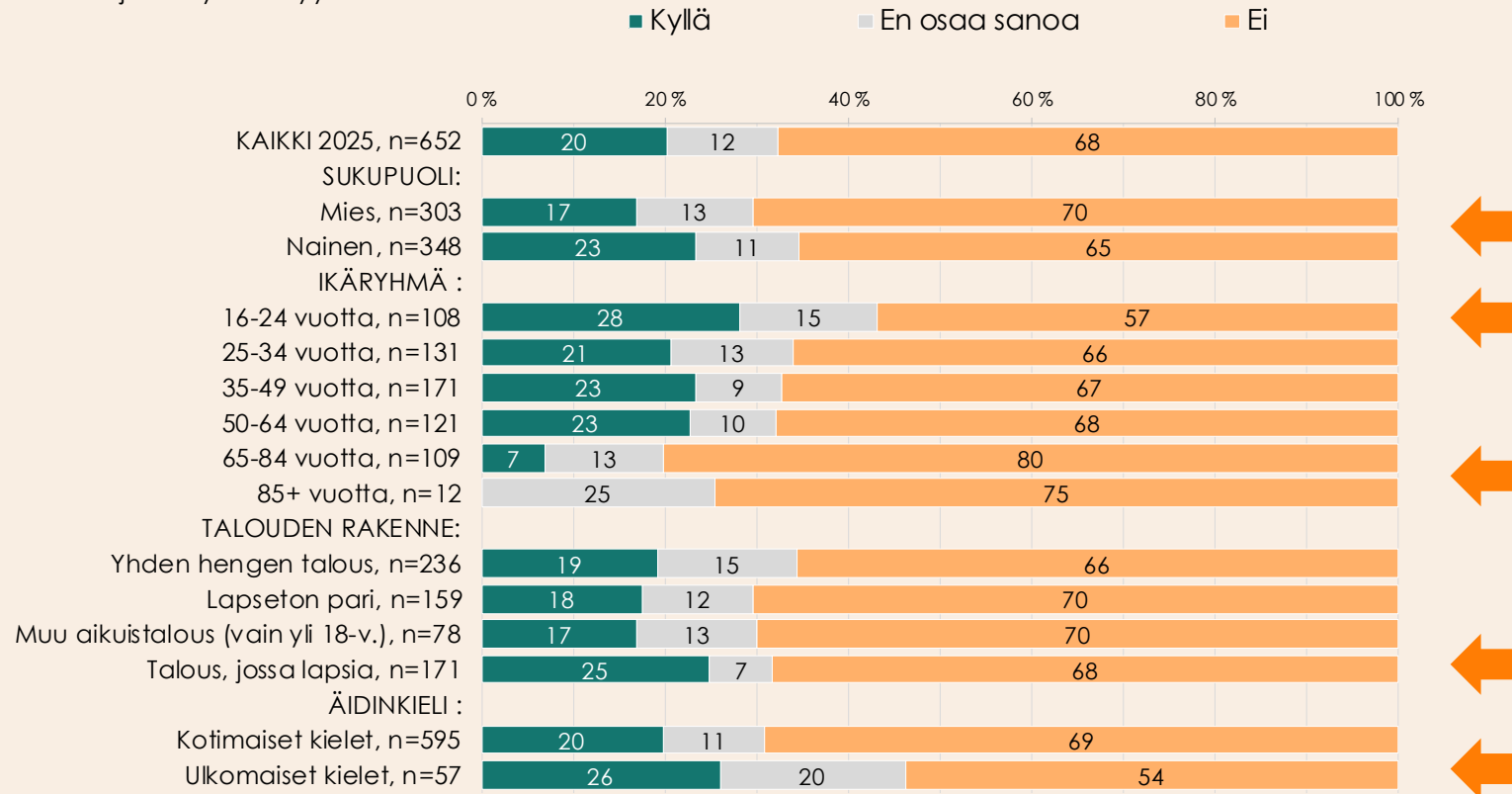
Arviot yksinäisyyden syistä (9/11)

Yksinäisyyttä joskus kokeneet vastaajat, taustaryhmittäin

Mistä luulet yksinäisyytesi johtuvan?

Minulla on huonoja kokemuksia ihmissuhteissa, enkä halua siksi olla tekemisissä muiden kanssa.

n=on kokenut joskus yksinäisyyttä



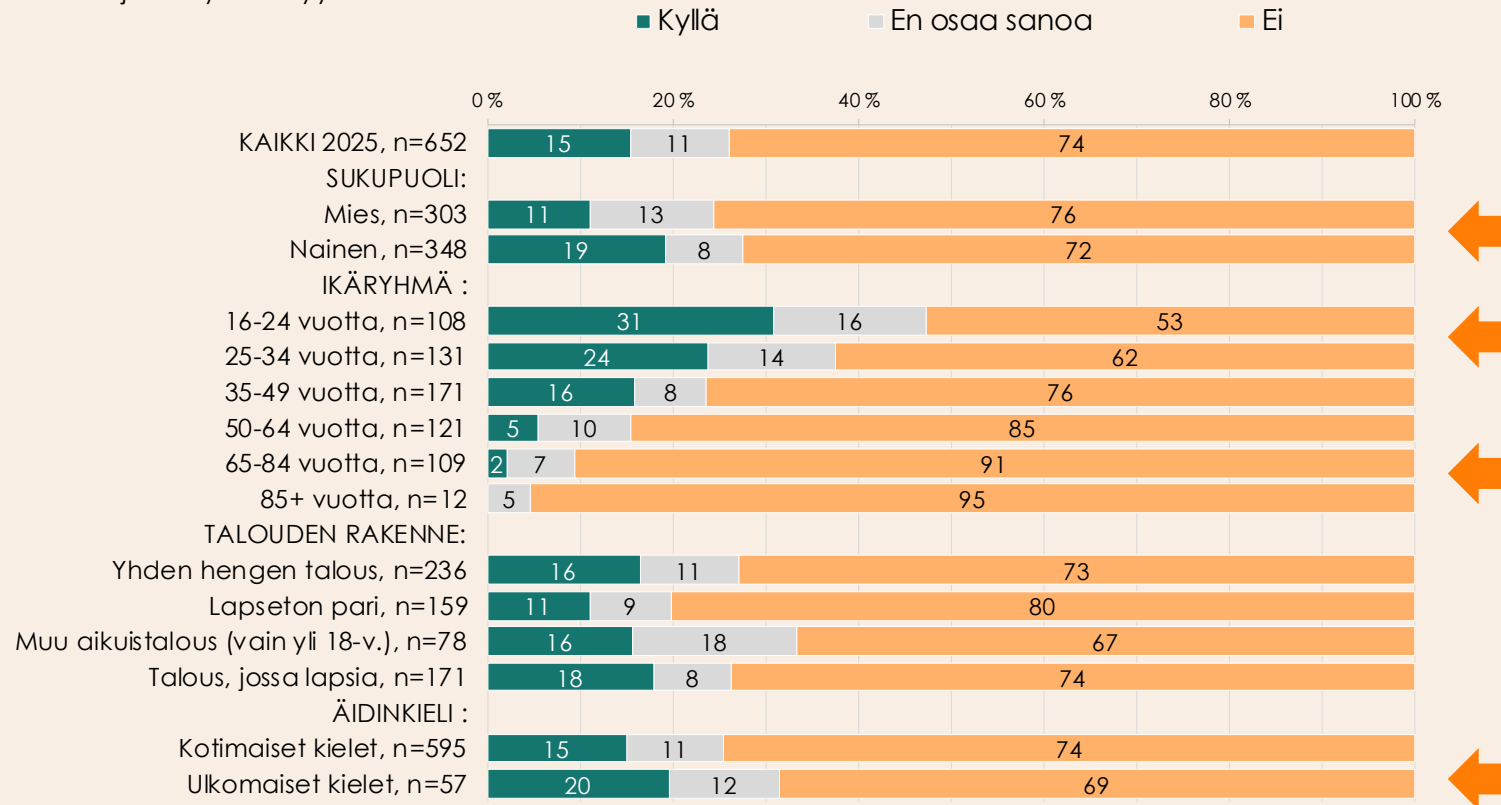
Arviot yksinäisyyden syistä (10/11)

Yksinäisyyttä joskus kokeneet vastaajat, taustaryhmittäin

Mistä luulet yksinäisyytesi johtuvan?

Minulla on mielenterveyden ongelmia.

n=on kokenut joskus yksinäisyyttä



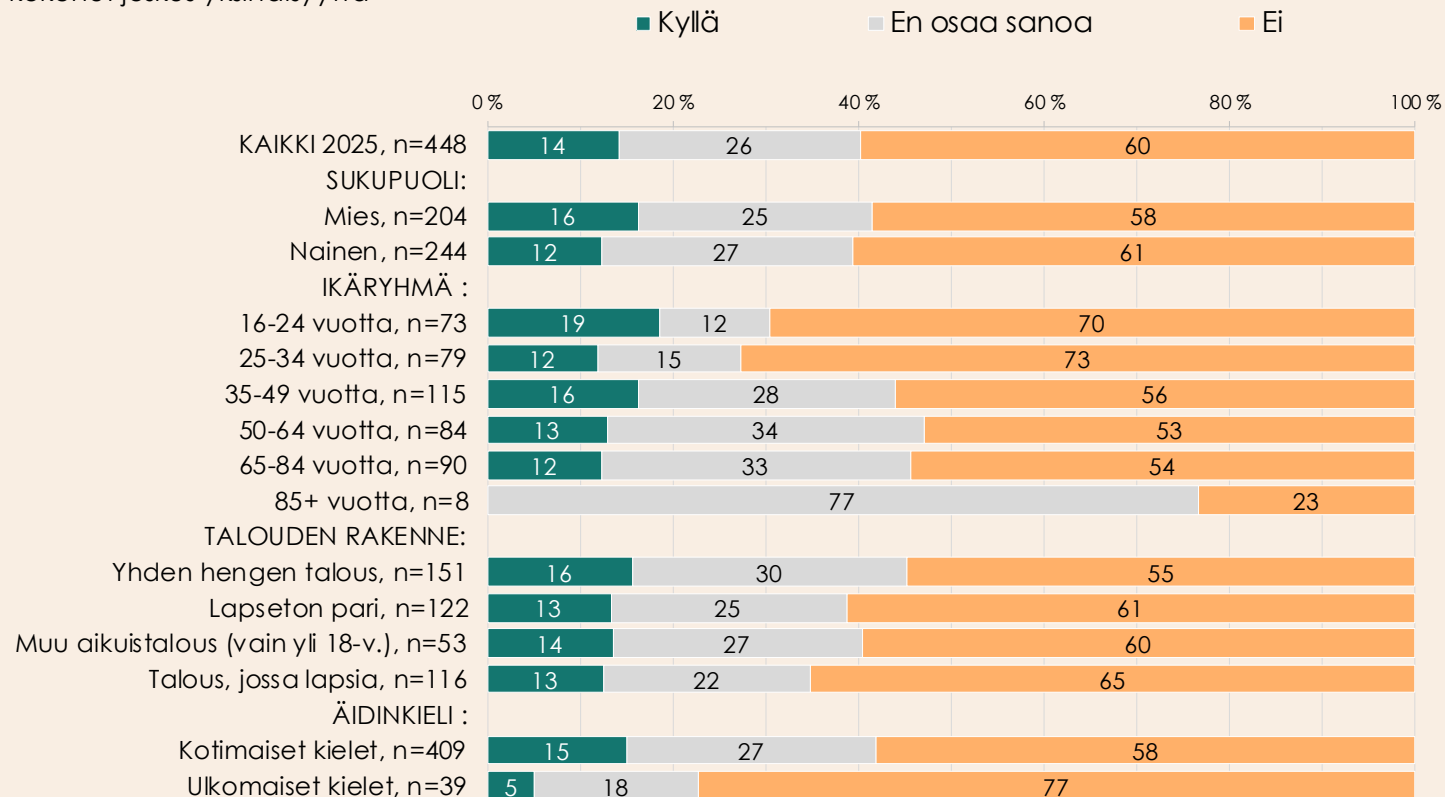
Arviot yksinäisyyden syistä (11/11)

Yksinäisyyttä joskus kokeneet vastaajat, taustaryhmittäin

Mistä luulet yksinäisyytesi johtuvan?

Jokin muu syy, mikä?

n=on kokenut joskus yksinäisyyttä



6

Onko yksinäisyys aiheuttanut mielenterveyden ongelmia

Onko yksinäisyys aiheuttanut mielenterveyden ongelmia

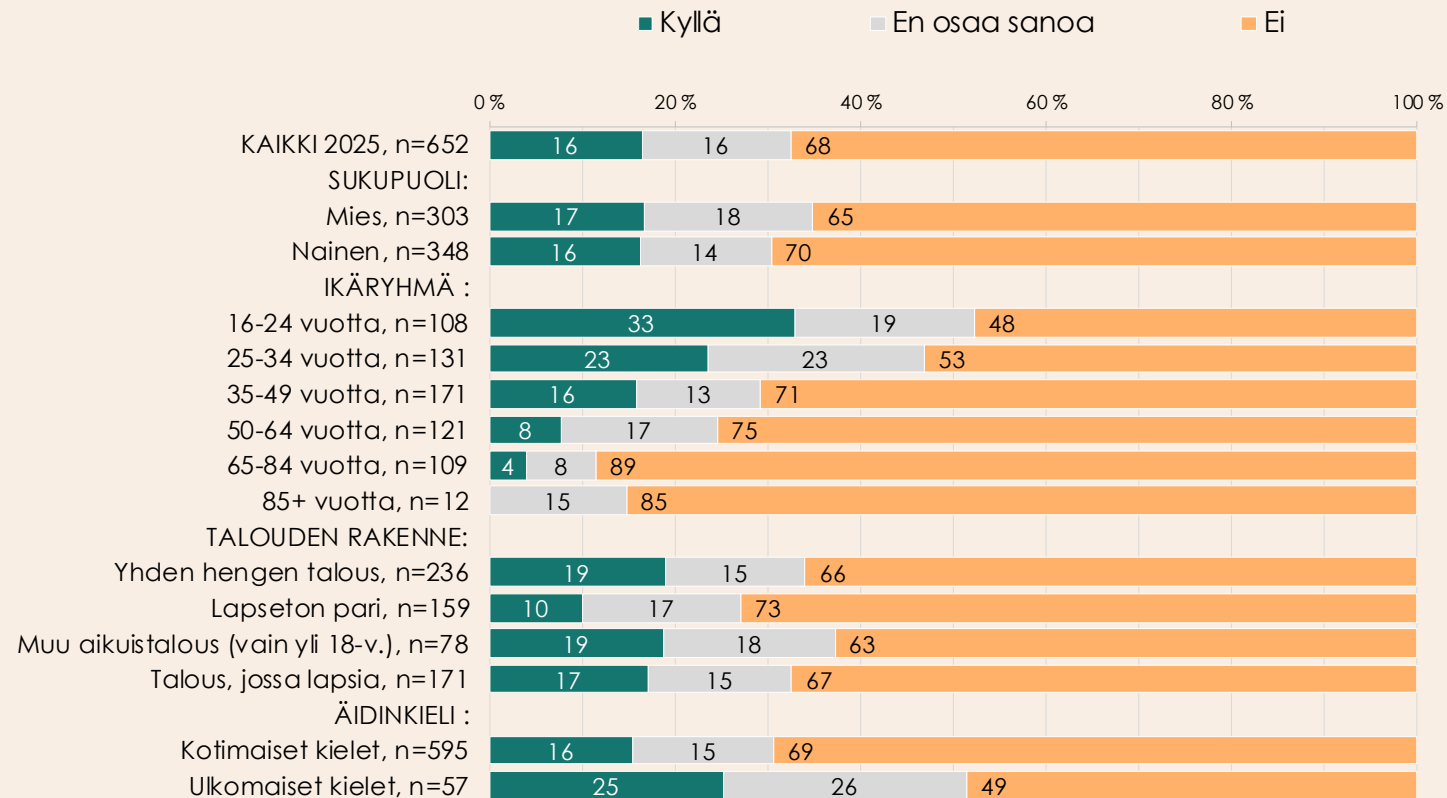
- Vähintään joskus yksinäisyyttä kokeneilta kysyttiin uutena kysymyksenä, onko yksinäisyys aiheuttanut itselle mielenterveyden ongelmia.
- Vastajista 16 % arvioi näin tapahtuneen.
- Yksinäisyys on aiheuttanut mielenterveyden ongelmia erityisesti 16–24-vuotiaille ja 25–34-vuotiaille. Mitä nuorempi vastaaja on ja mitä pienemmät tulot vastaajalla on, sitä useammin yksinäisyys on aiheuttanut mielenterveyden ongelmia.
- Myös opiskelijoille ja muita kuin kotimaisia kieliä puhuville yksinäisyys on aiheuttanut mielenterveyden ongelmia muita useammin.

Onko yksinäisyys aiheuttanut mielenterveyden ongelmia

Yksinäisyyttä joskus kokeneet vastaajat, taustaryhmittäin

Onko yksinäisyys aiheuttanut sinulle mielenterveyden ongelmia?

n=on kokenut joskus yksinäisyyttä



7

Avun hakeminen yksinäisyyteen

Avun hakeminen yksinäisyyteen

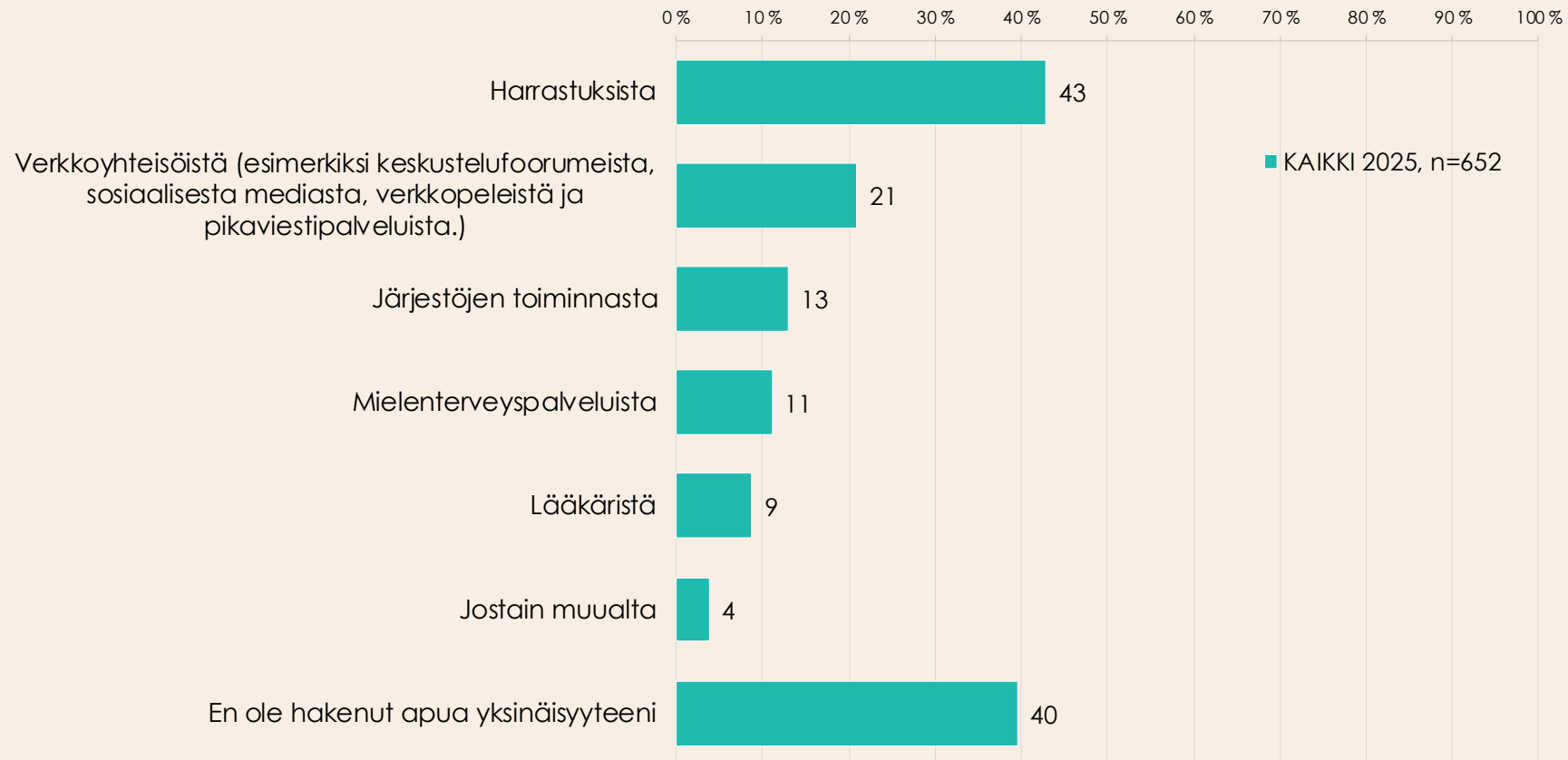
- Niistä vastaajista, jotka kokevat yksinäisyyttä ainakin joskus on yli puolet (60 %) hakenut apua yksinäisyyteensä.
- Useimmiten apua on haettu harrastuksista, josta apua on hakenut 43 %. Seuraavaksi eniten apua on haettu verkkoyhteisöistä (21 %), järjestöjen toiminnasta (13 %), mielenterveyspalveluista (11 %) tai lääkäristä (9 %).
- Jostain muualta apua on hakenut neljä prosenttia. Avoimissa vastauksissa eniten mainintoja keräävät ystävät ja työkaverit.
- 16-34-vuotiaat hakevat vanhempia ikäryhmiä useammin apua yksinäisyyteen mielenterveyspalveluista ja lääkäristä.
- 65-84-vuotiaat hakevat muita ikäryhmiä useammin apua yksinäisyyteen järjestöjen toiminnasta. 50-64-vuotiaat ovat hakeneet apua yksinäisyyteen muita ikäryhmiä harvemmin.
- Niiltä yksinäisyyttä kokeneilta, jotka eivät ole hakeneet apua yksinäisyyteen, tiedusteltiin syytä siihen, että apua ei ole haettu.
- Yleisin syy oli se, että apua ei haluta, tämän nimesi yli puolet (53 prosenttia) vastaajista.
- 23 prosenttia vastasi, ettei vain saa aikaiseksi haettua apua, 18 prosenttia ei usko saavansa apua eikä siksi sitä haekaan, 9 prosenttia häpeää yksinäisyyttään, kahdeksan prosenttia ei tiedä mistä hakisi apua, ja neljällä prosentilla on huonoja kokemuksia avun hakemisesta. 17 prosenttia, menee kategoriaan "jokin muu syy". Avoimissa vastauksissa eniten mainitaan ettei tarvitse apua yksinäisyyteen.
- 25-34-vuotiaat eivät ole hakeneet apua yksinäisyyteen muita ikäryhmiä useammin, koska häpeävät yksinäisyyttä tai eivät tiedä mistä hakea apua.
- Naiset eivät ole hakeneet miehiä useammin apua yksinäisyyteen johtuen huonoista kokemuksista avun hakemisesta. Myös 16-24-vuotiaat eivät ole hakeneet apua yksinäisyyteen muita ikäryhmiä useammin johtuen huonoista kokemuksista avun hakemisesta.

Avun hakeminen yksinäisyyteen

Yksinäisyyttä joskus kokeneet vastaajat

Mistä seuraavista olet hakenut apua yksinäisyyteesi?

n=on kokenut joskus yksinäisyyttä

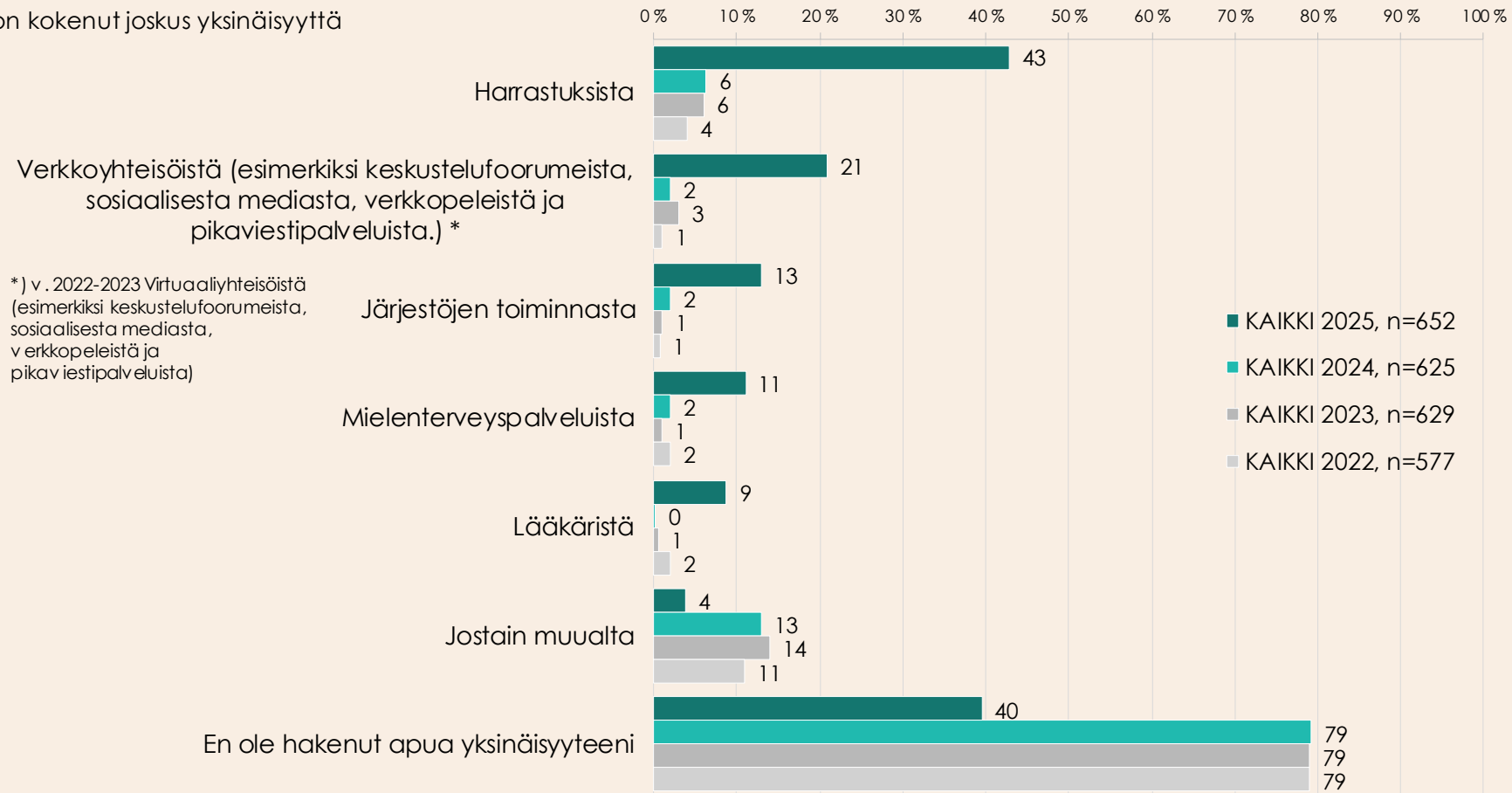


Avun hakeminen yksinäisyyteen

Yksinäisyyttä joskus kokeneet vastaajat, vuosivertailu

Mistä seuraavista olet hakenut apua yksinäisyyteesi?

n=on kokenut joskus yksinäisyyttä



*) v. 2022-2023 Virtuaaliyhteisöistä (esimerkiksi keskustelufoorumeista, sosiaalisesta mediasta, verkkopeleistä ja pikaviestipalveluista)

Avun hakeminen yksinäisyyteen

Yksinäisyyttä joskus kokeneet vastaajat, taustaryhmitään

Tilastollisesti merkitsevä ero muuhun aineistoon (95 % luottamustaso)

- +

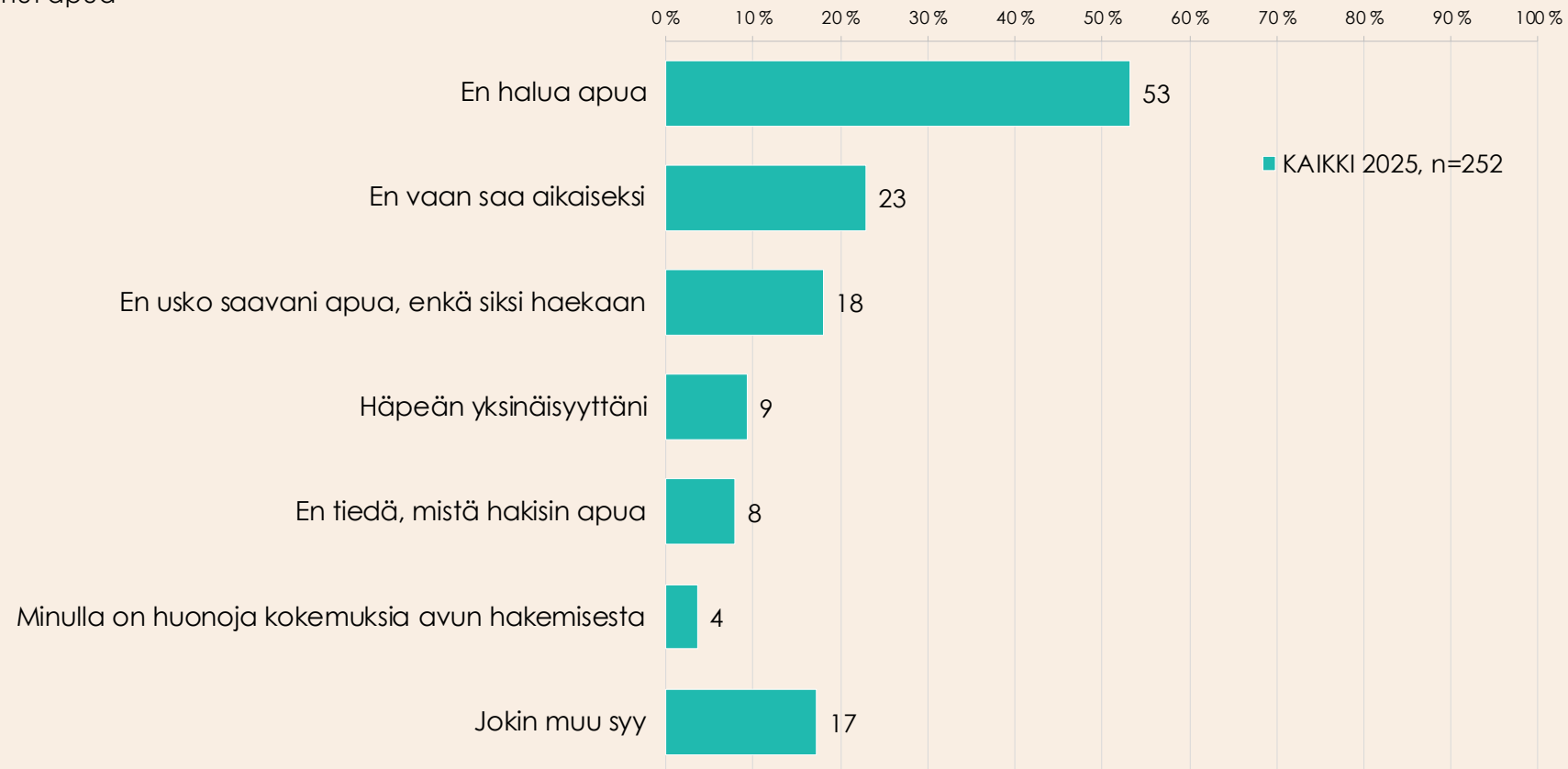
Mistä seuraavista olet hakenut apua yksinäisyyteesi? %	KAIKKI 2025, n=652	Mies, n=303	Nainen, n=348	16-24 vuotta, n=108	25-34 vuotta, n=131	35-49 vuotta, n=171	50-64 vuotta, n=121	65-84 vuotta, n=109	85+ vuotta, n=12	Yhden hengen talous, n=236	Lapseton pari, n=159	Muu aikuis-talous (vain yli 18-v.), n=78	Talous, jossa lapsia, n=171	Koti-maiset kielet, n=595	Ulko-maiset kielet, n=57
Harrastuksista	43	44	42	50	41	43	32	48	56	42	45	43	43	42	52
Verkkoyhteisöistä (esimerkiksi keskustelufoorumeista, sosiaalisesta mediasta, verkkopeleistä ja pikaviestipalveluista.)	21	22	20	19	26	26	16	17	0	24	21	12	22	21	25
Järjestöjen toiminnasta	13	11	15	14	8	10	9	28	8	16	14	4	12	14	4
Mielenterveyspalveluista	11	10	12	18	20	12	3	2	0	11	8	5	15	11	10
Lääkäristä	9	8	9	12	18	8	2	4	0	9	7	10	10	9	8
Jostain muualta	4	3	5	3	3	6	3	4	0	4	4	6	3	4	0
En ole hakenut apua yksinäisyyteeni	40	39	40	29	39	34	57	40	36	40	39	38	39	40	34

Miksei ole hakenut apua yksinäisyyteen

Yksinäisyyttä kokeneet, muttei apua hakeneet vastaajat

Miksi et ole hakenut apua yksinäisyyteesi?

n=on kokenut joskus yksinäisyyttä, mutta ei ole hakenut apua

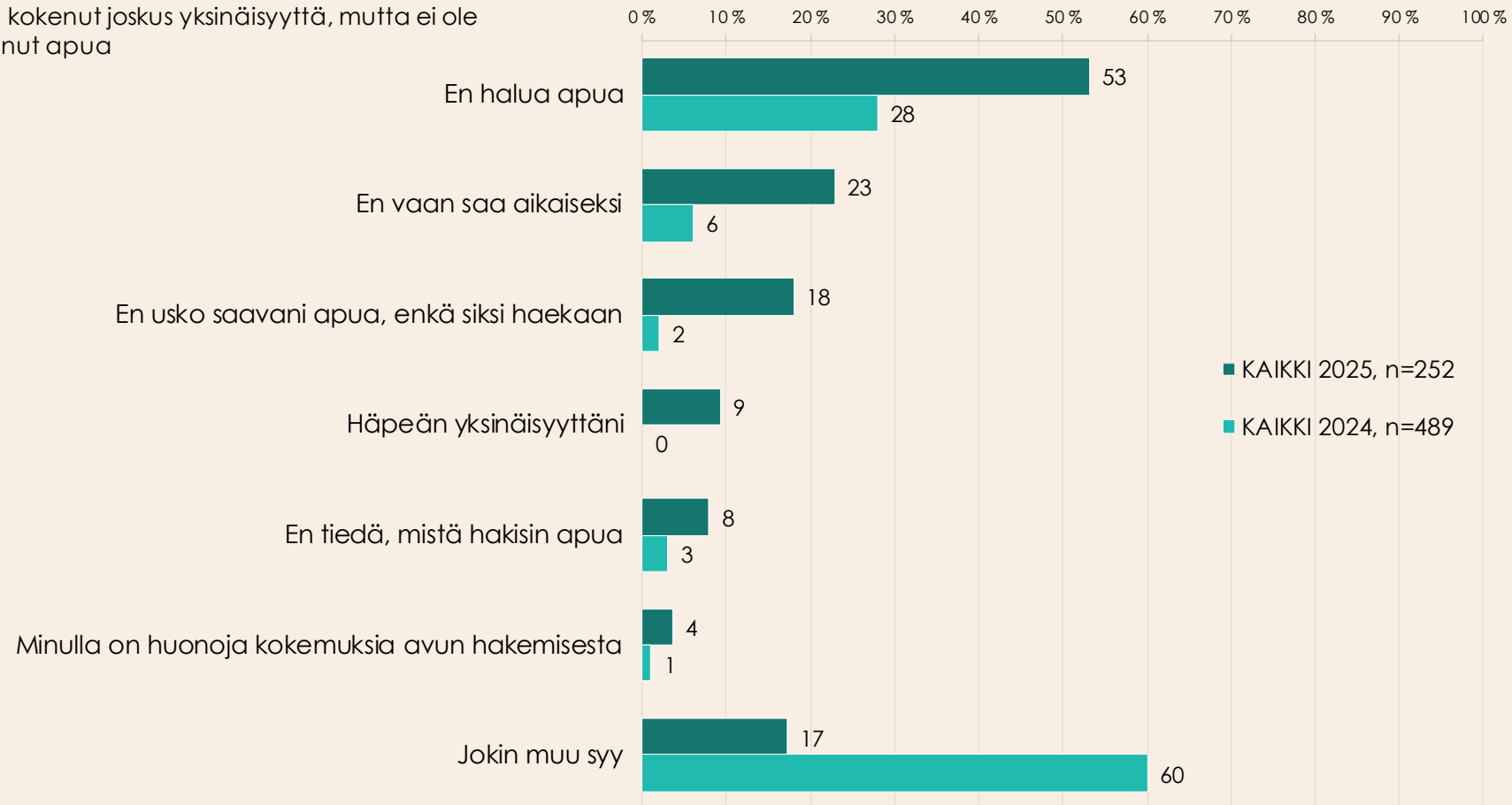


Miksei ole hakenut apua yksinäisyyteen

Yksinäisyyttä kokeneet, muttei apua hakeneet vastaajat, vuosivertailu

Miksi et ole hakenut apua yksinäisyyteesi?

n=on kokenut joskus yksinäisyyttä, mutta ei ole hakenut apua



Miksei ole hakenut apua yksinäisyyteen

Yksinäisyyttä kokeneet, muttei apua hakeneet vastaajat, taustaryhmittäin

Tilastollisesti merkitsevä ero muuhun aineistoon (95 % luottamustaso)

- +

Miksi et ole hakenut apua yksinäisyyteesi? %	KAIKKI 2025, n=252	Mies, n=116	Nainen, n=137	16-24 vuotta, n=30	25-34 vuotta, n=50	35-49 vuotta, n=58	50-64 vuotta, n=68	65-84 vuotta, n=42	85+ vuotta, n=4	Yhden hengen talous, n=92	Lapsen pari, n=62	Muu aikuis-talous (vain yli 18-v.), n=29	Talous, jossa lapsia, n=65	Koti-maiset kielet, n=234	Ulko-maiset kielet, n=18
En halua apua	53	55	52	58	60	44	55	49	77	50	63	48	52	53	57
En vaan saa aikaiseksi	23	24	22	35	33	20	14	22	23	27	15	23	25	23	20
En usko saavani apua, enkä siksi haekaan	18	20	16	28	21	17	15	15	10	21	12	19	20	17	25
Häpeän yksinäisyyttäni	9	8	10	13	21	10	4	0	0	11	5	7	11	9	17
En tiedä, mistä hakisin apua	8	9	7	14	18	11	0	0	13	12	5	0	9	8	9
Minulla on huonoja kokemuksia avun hakemisesta	4	0	7	12	2	2	2	2	13	4	3	6	3	3	5
Jokin muu syy	17	17	17	10	12	24	20	17	0	14	16	27	17	18	11

8

Kuinka vakava ongelma yksinäisyys on

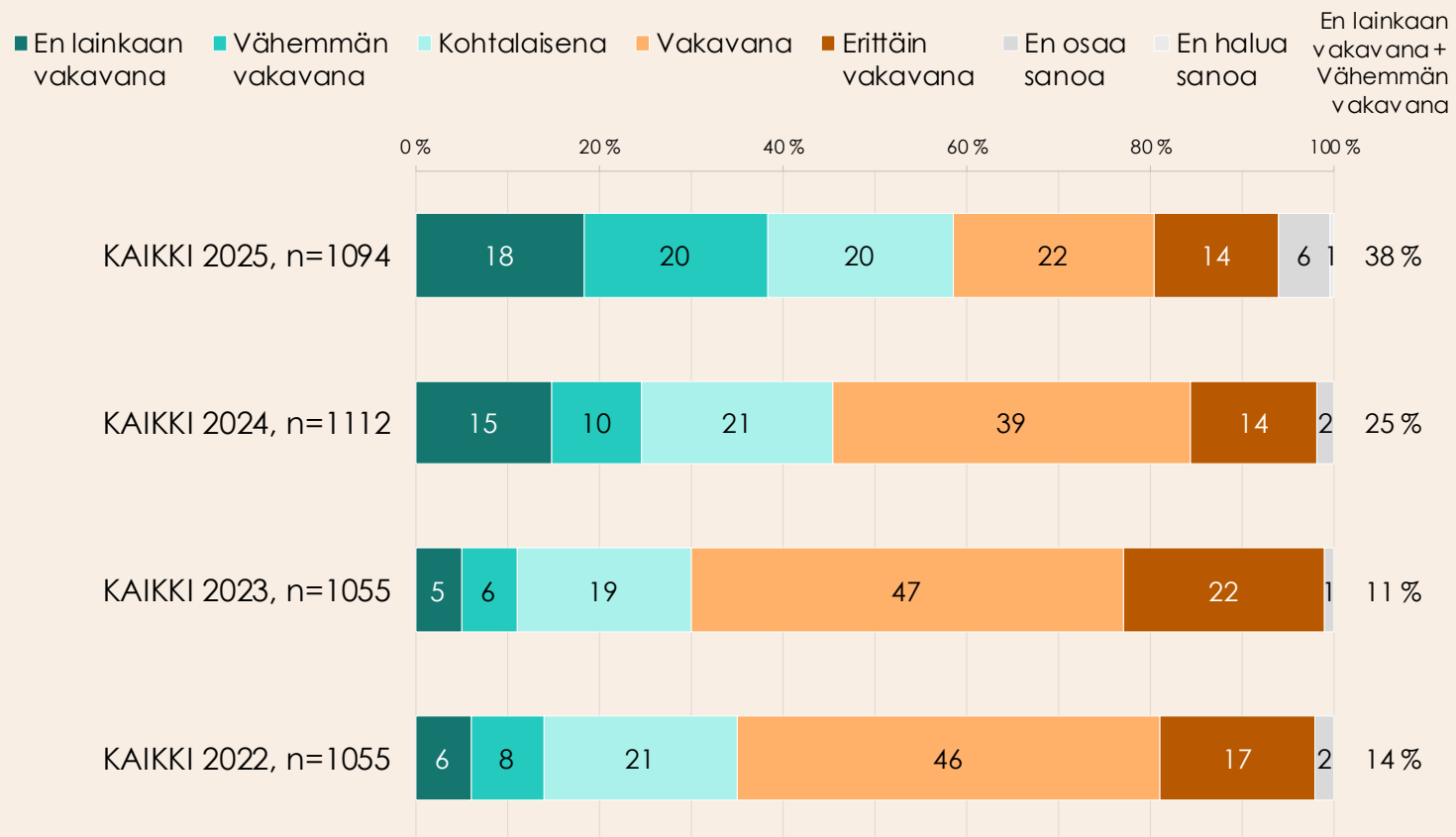
Kuinka vakava ongelma yksinäisyys on

- Yksinäisyyttä pitää erittäin vakavana tai vakavana ongelmana yhteensä 36 %. Kohtalaisena ongelmana asiaa pitää viidennes. Niiden osuus, jotka eivät pidä yksinäisyyttä lainkaan tai vain vähän vakavana ongelmana on yhteensä 38 % vastaajista.
- Yksinäisyys arvioidaan vakavimmaksi ongelmaksi 16-24 -vuotiaiden keskuudessa. Toisaalta ongelman vakavuutta ei vähätellä missään tarkasteltavista vastaajaryhmissä vaan arviot asiasta ovat varsin samalla tasolla.

Kuinka vakava ongelma yksinäisyys on

Kaikki vastaajat, vuosivertailu

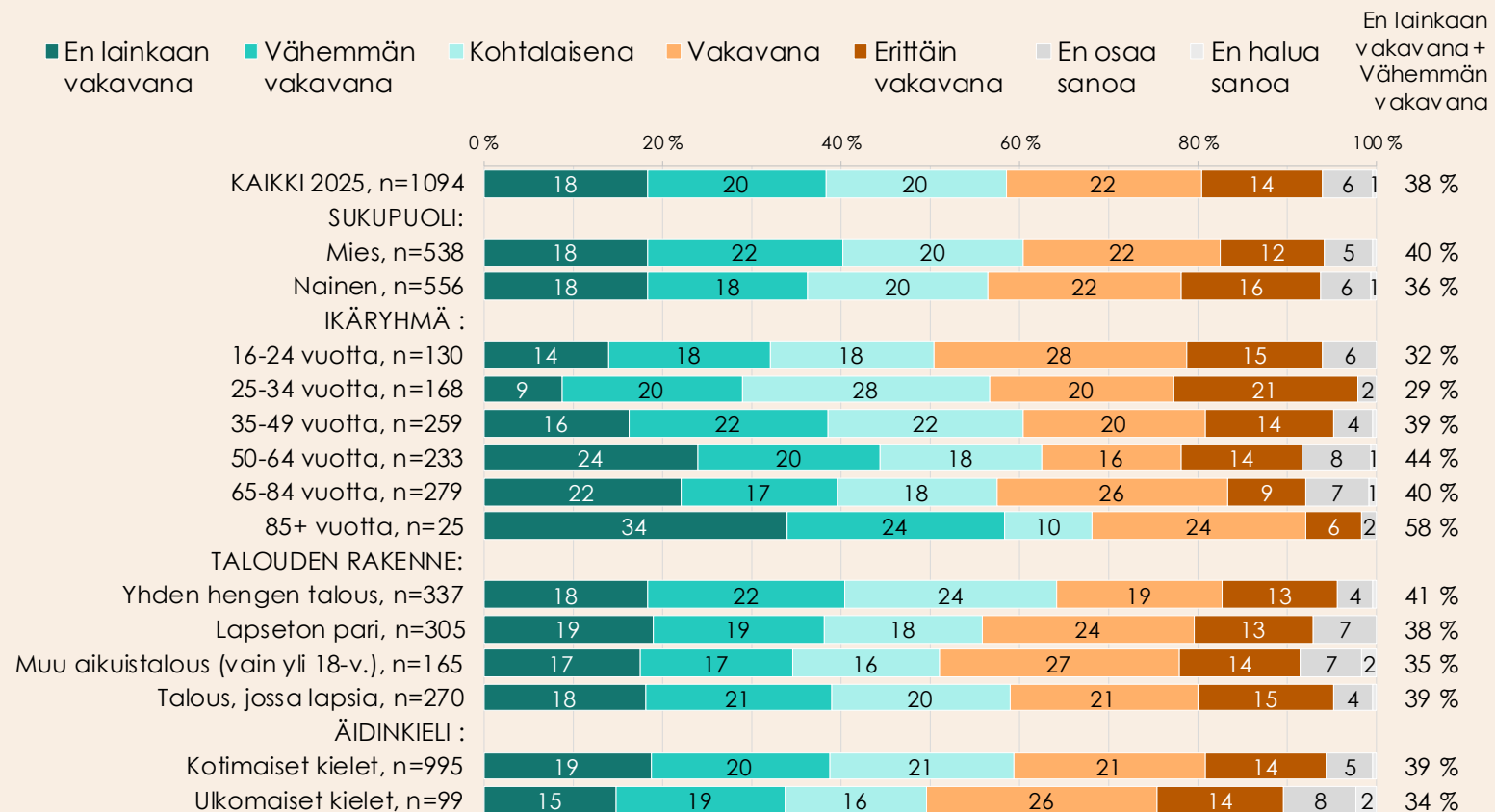
Kuinka vakavana ongelmana pidät yksinäisyyttä?



Kuinka vakava ongelma yksinäisyys on

Kaikki vastaajat, taustaryhmittäin

Kuinka vakavana ongelmana pidät yksinäisyyttä?



9

Tyytyväisyys oman elämän eri osa-alueisiin

Tyytyväisyys oman elämän eri osa-alueisiin

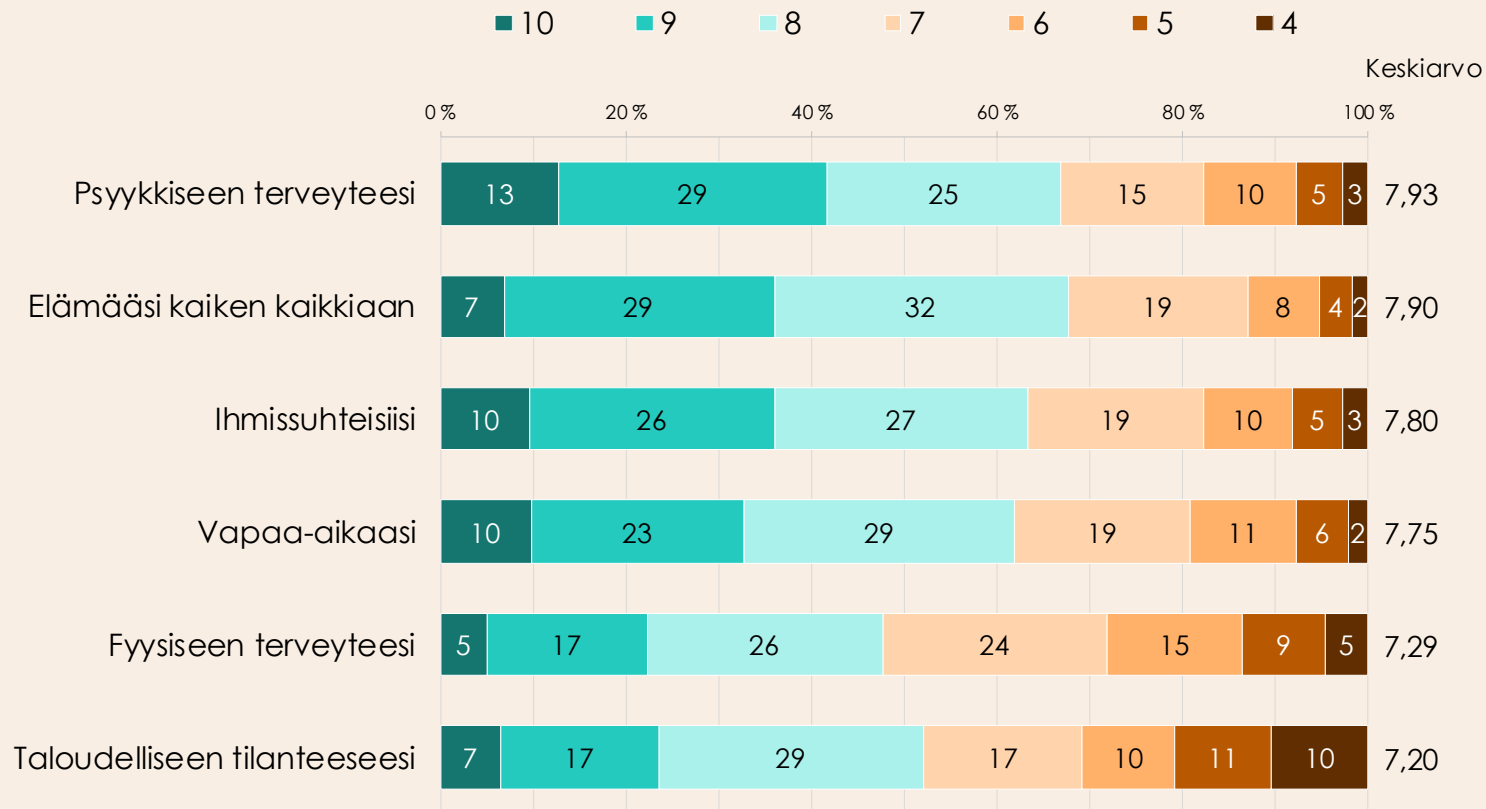
- Uutena kysymyksenä kysyttiin arvioita tyytyväisyydestä oman elämän. Arvioita eri osa-alueisiin pyydettiin antamaan asteikolla neljästä kymmeneen.
- Tyytyväisimpiä oltiin omaan psyykkiseen terveyteen ja elämään kaiken kaikkiaan. Seuraavaksi eniten tyytyväisyyttä herättivät ihmissuhteet ja vapaa-aika.
- Vähiten tyytyväisiä oltiin fyysiseen terveyteen ja taloudelliseen tilanteeseen, josta arvosanan 4 tai 5 antoi yhteensä 21 % vastaajista.
- Yli 65-vuotiaat sekä lapsettomat parit olivat tyytyväisimpiä taloudelliseen tilanteeseensa, vapaa-aikaansa, ihmissuhteisiinsa, psyykkiseen terveyteensä ja elämäänsä kaiken kaikkiaan.
- Kotimaisia kieliä äidinkielenään puhuvat olivat hieman tyytyväisempiä jokaiseen osa-alueeseen kuin muita kieliä äidinkielenään puhuvat.
- Yksinäisyyttä kokevien tyytyväisyys taloudelliseen tilanteeseensa, vapaa-aikaansa, ihmissuhteisiinsa, fyysiseen ja psyykkiseen terveyteensä ja elämäänsä kaiken kaikkiaan oli vähäisempää kuin ei yksinäisyyttä kokevilla.

Tyytyväisyys oman elämän eri osa-alueisiin

Kaikki vastaajat

Kuinka tyytyväinen olet tällä hetkellä omaan...?

KAIKKI 2025, n=1094

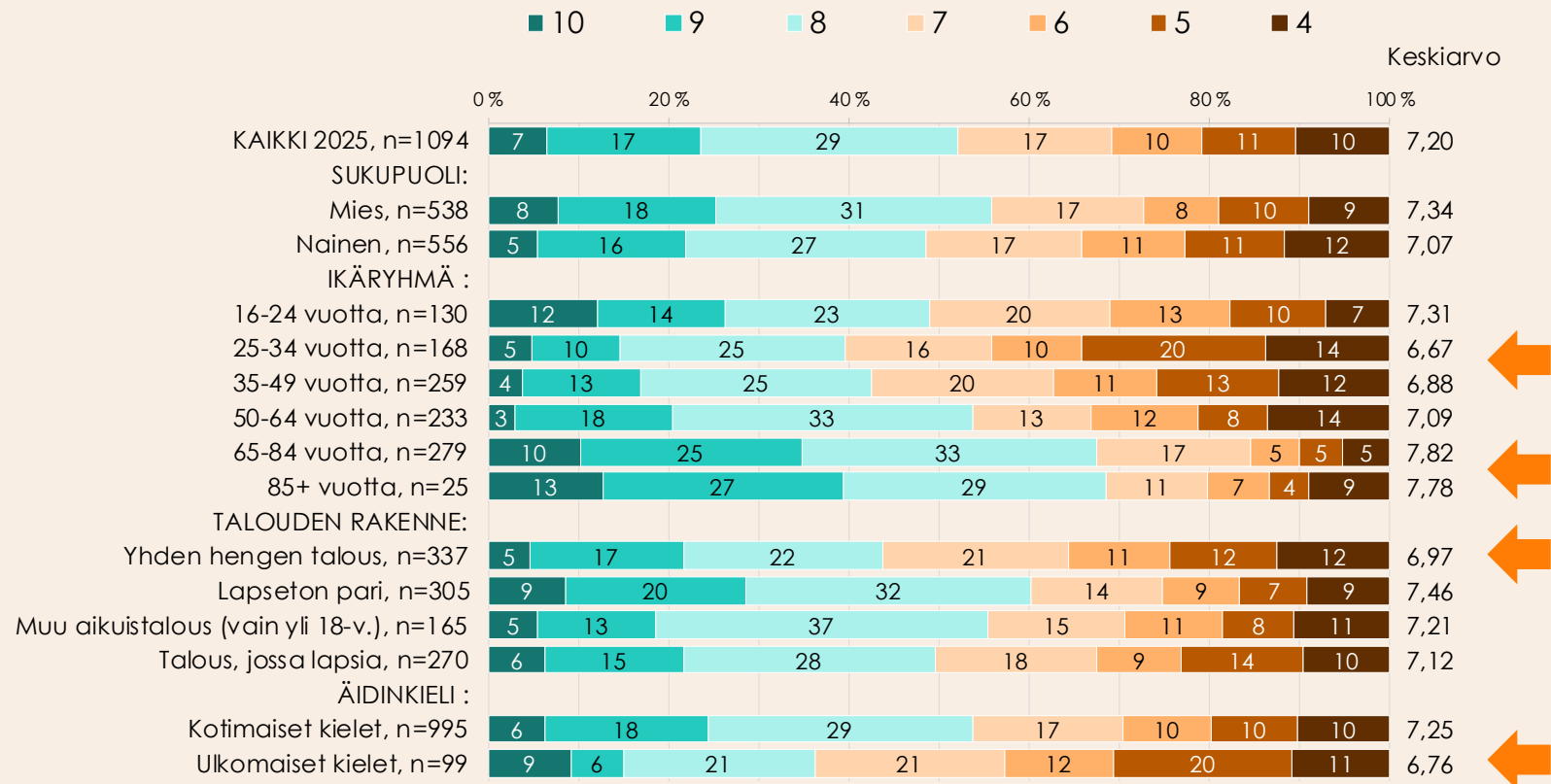


Tyytyväisyys oman elämän eri osa-alueisiin (1/6)

Kaikki vastaajat, taustaryhmittäin

Kuinka tyytyväinen olet tällä hetkellä omaan...?

Taloudelliseen tilanteeseesi

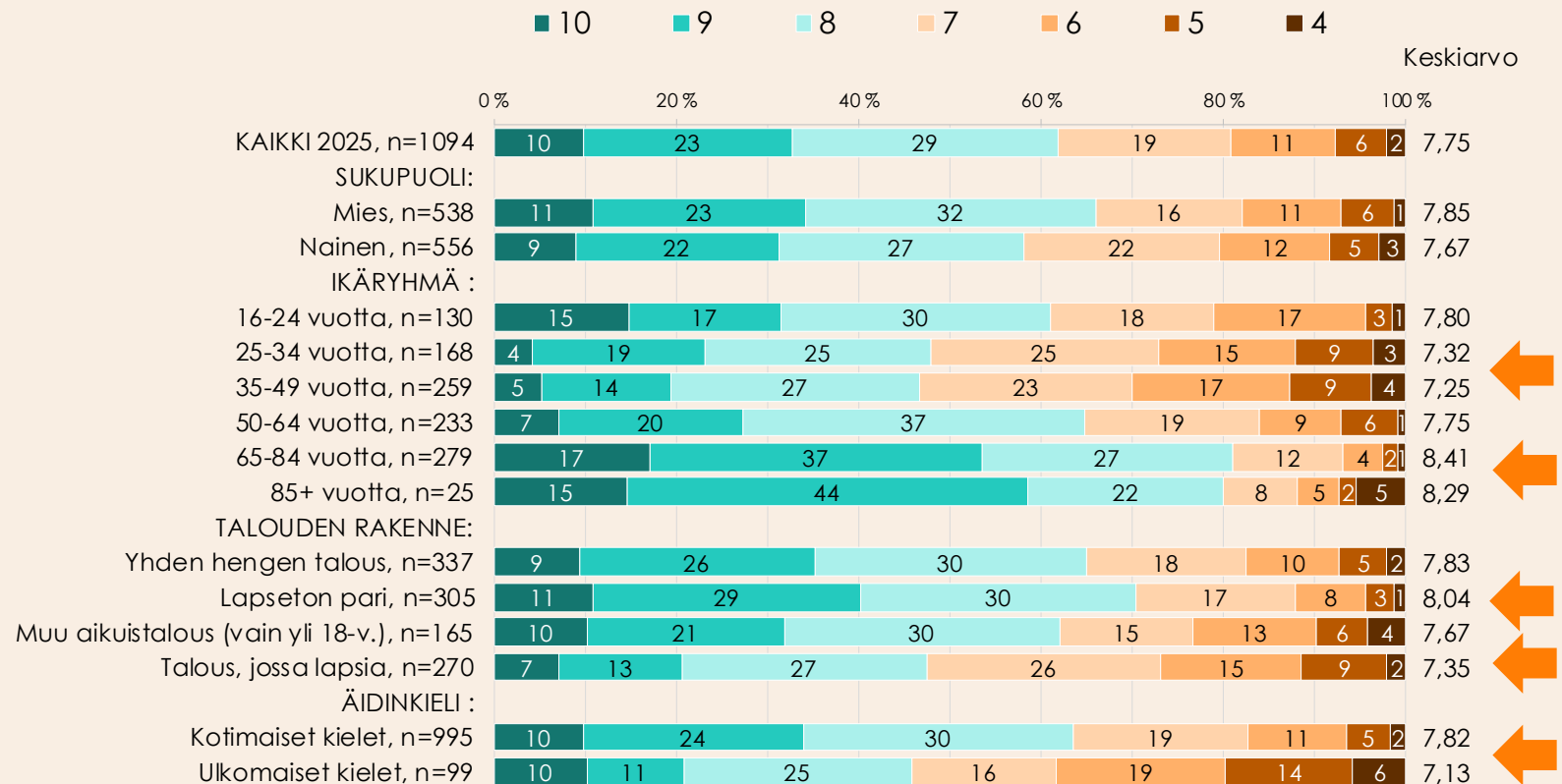


Tyytyväisyys oman elämän eri osa-alueisiin (2/6)

Kaikki vastaajat, taustaryhmittäin

Kuinka tyytyväinen olet tällä hetkellä omaan...?

Vapaa-aikaasi

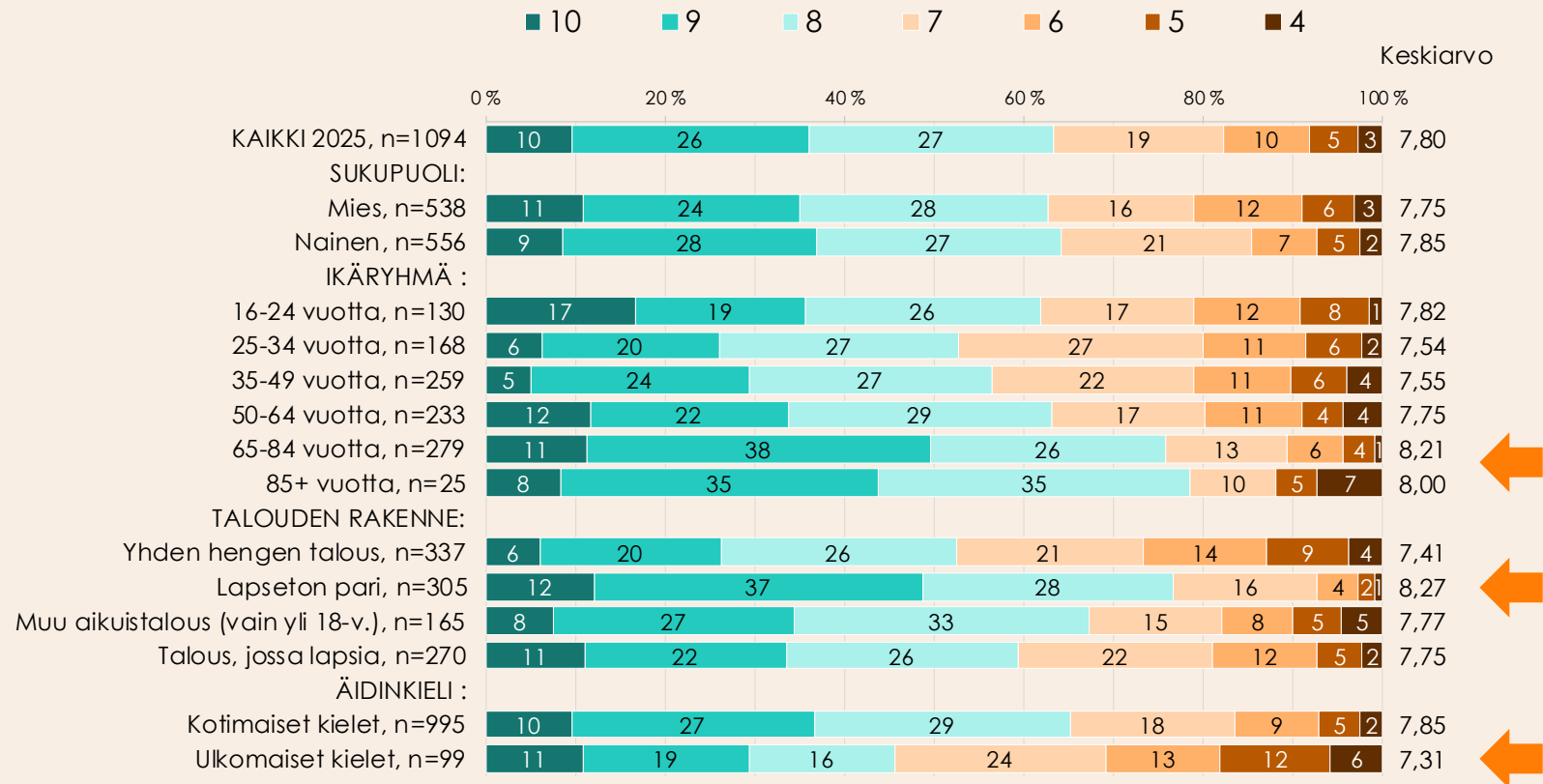


Tyytyväisyys oman elämän eri osa-alueisiin (3/6)

Kaikki vastaajat, taustaryhmittäin

Kuinka tyytyväinen olet tällä hetkellä omaan...?

Ihmissuhteisiin

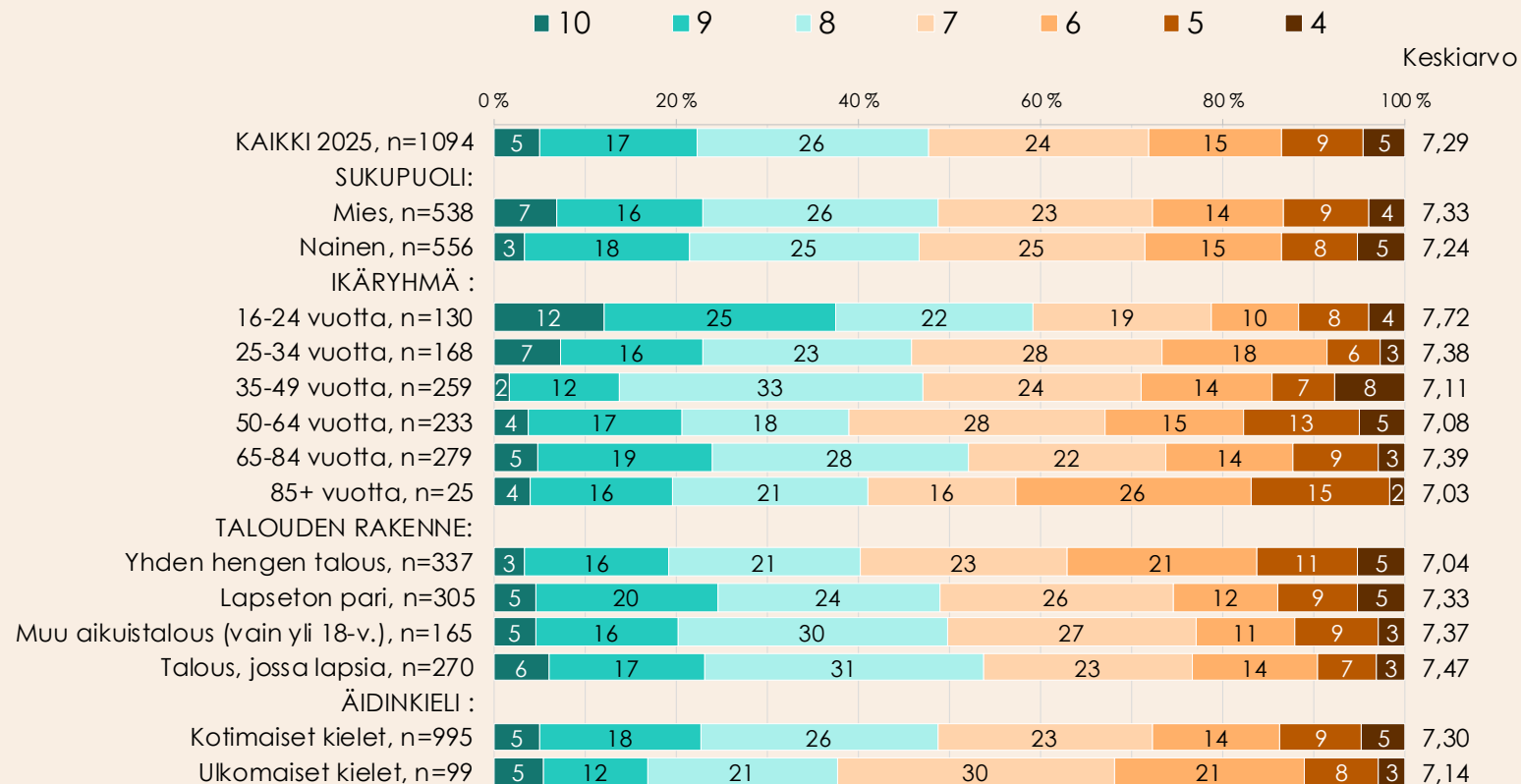


Tyytyväisyys oman elämän eri osa-alueisiin (4/6)

Kaikki vastaajat, taustaryhmittäin

Kuinka tyytyväinen olet tällä hetkellä omaan...?

Fyysiseen terveyteesi

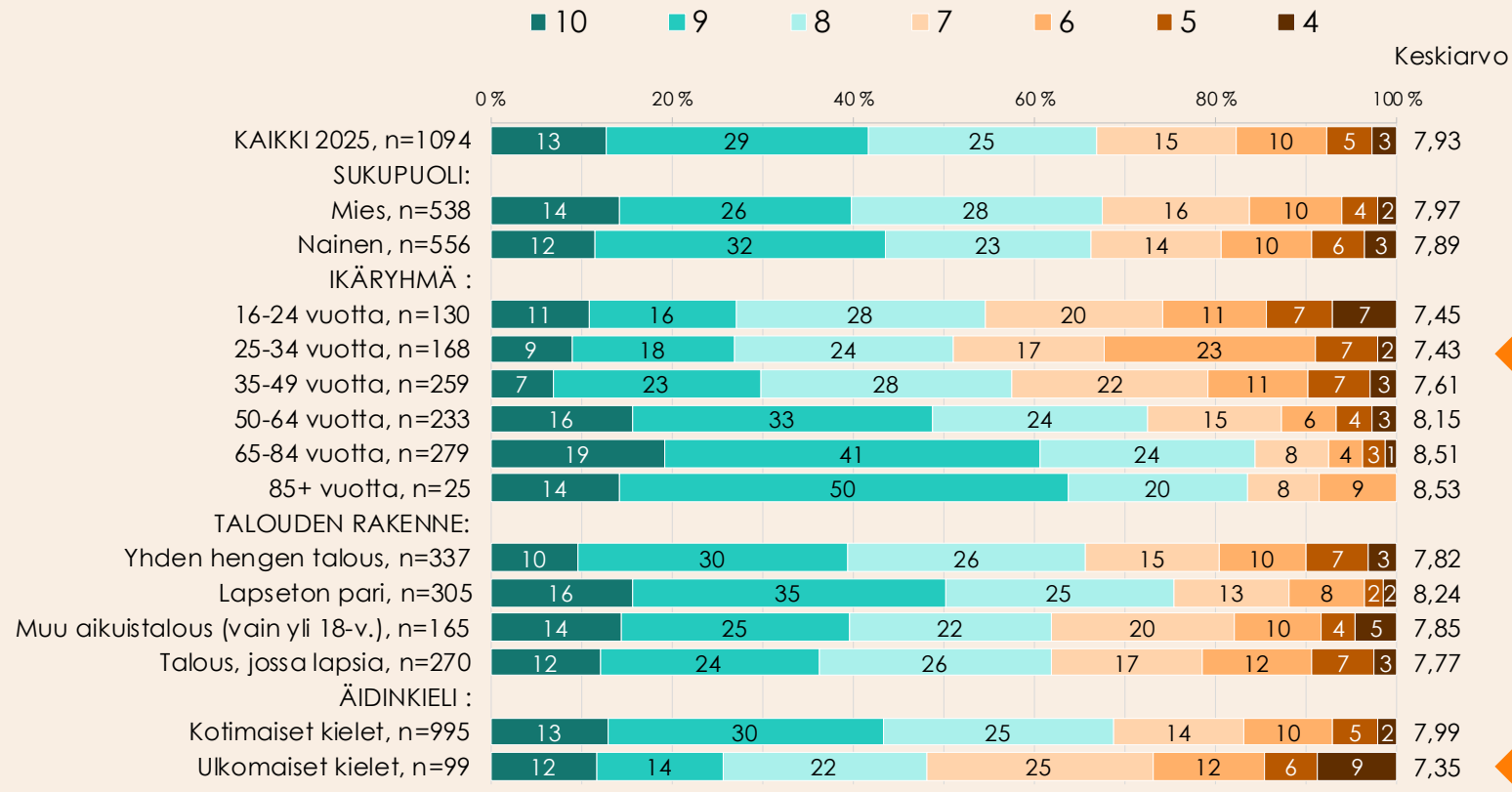


Tyytyväisyys oman elämän eri osa-alueisiin (5/6)

Kaikki vastaajat, taustaryhmittäin

Kuinka tyytyväinen olet tällä hetkellä omaan...?

Psyykkiseen terveyteesi

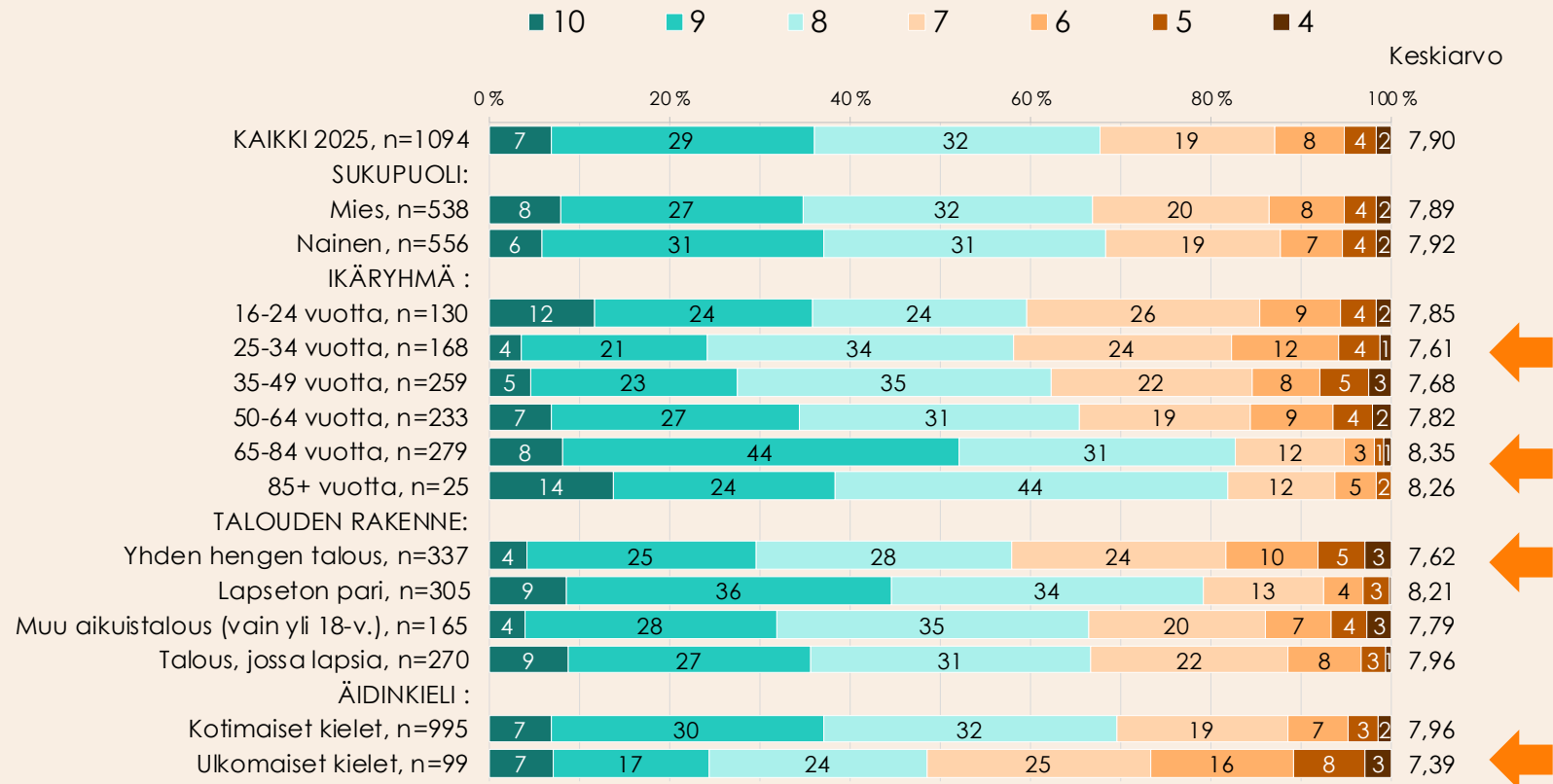


Tyytyväisyys oman elämän eri osa-alueisiin (6/6)

Kaikki vastaajat, taustaryhmittäin

Kuinka tyytyväinen olet tällä hetkellä omaan...?

Elämäsi kaiken kaikkiaan



10

Toiveikkuus tulevaisuuden suhteen

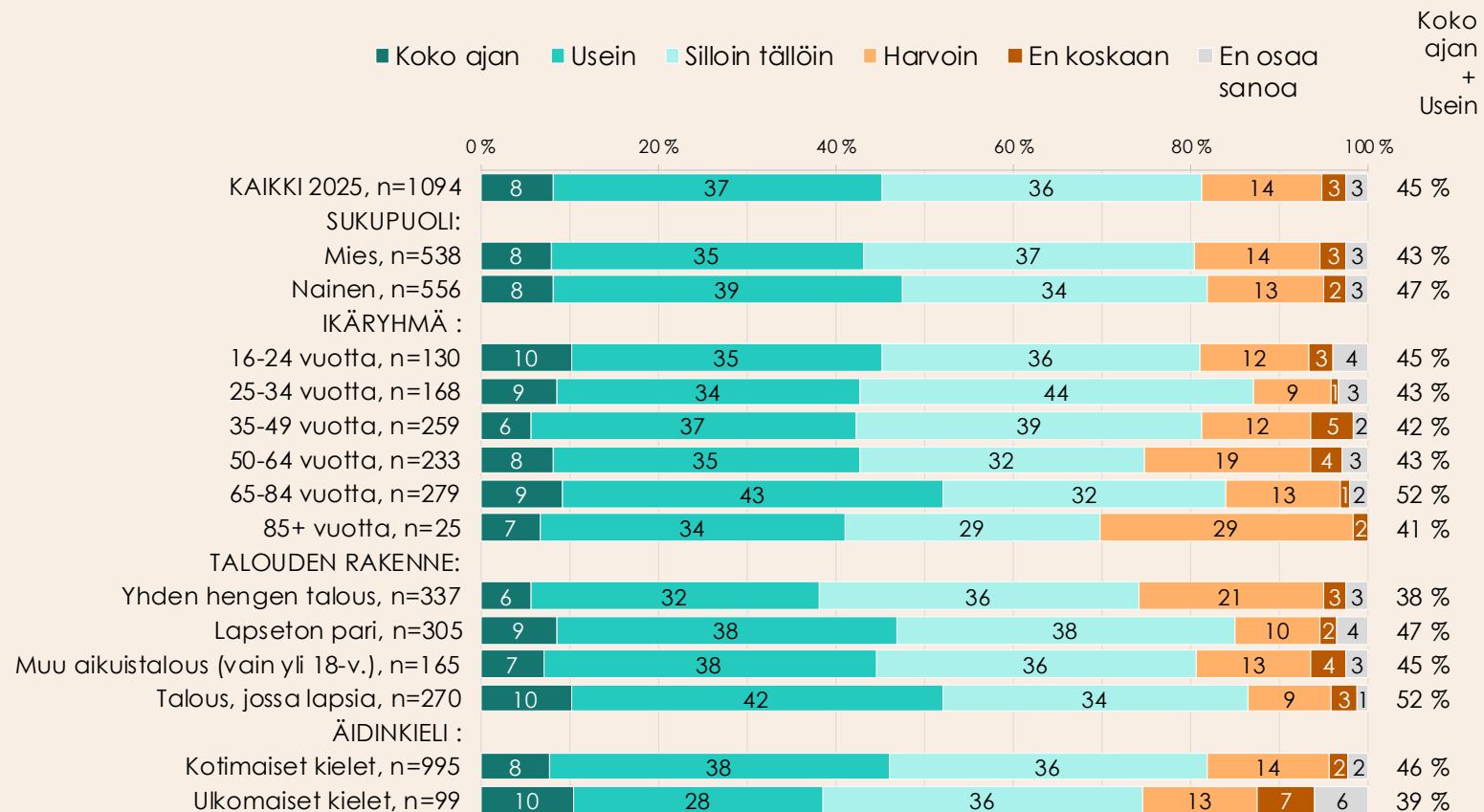
Toiveikkaus tulevaisuuden suhteen

- Uutena kysymyksenä kysyttiin myös toiveikkuudesta tulevaisuuden suhteen.
- Kaikista toiveikkaimmiksi tulevaisuuden suhteen (vähintään silloin tällöin) tunsivat 65-84-vuotiaat ja ne joiden taloudessa on lapsia.
- Harvimmin toiveikkaaksi tulevaisuuden suhteen tunsivat itsensä yli 85-vuotiaat, yhden hengen taloudessa asuvat ja ulkomaisia kieliä äidinkielenään puhuvat.
- Yksinäisyyttä kokevat tunsivat harvemmin toiveikkuutta tulevaisuuden suhteen kuin ei yksinäisyyttä kokevat.

Toiveikkuus tulevaisuuden suhteen

Kaikki vastaajat, taustaryhmittäin

Kuinka usein tunnet itsesi toiveikkaaksi, kun ajattelet tulevaisuutta?



11

Lisätietoja

Luottamusvälitaulukko

Luottamustaso 95 %

Tulokseksi saatu %-osuus	VASTAAJAMÄÄRÄ																	
	20	40	60	80	100	140	180	220	260	300	400	500	600	800	1000	2000	3000	5000
5 tai 95	± 13,2	± 8,5	± 6,5	± 5,5	± 4,8	± 3,9	± 3,4	± 3,1	± 2,8	± 2,6	± 2,2	± 2,0	± 1,8	± 1,5	± 1,4	± 1,0	± 0,8	± 0,6
10 tai 90	± 14,9	± 10,1	± 8,1	± 6,9	± 6,1	± 5,1	± 4,5	± 4,1	± 3,7	± 3,5	± 3,0	± 2,7	± 2,4	± 2,1	± 1,9	± 1,3	± 1,1	± 0,8
15 tai 85	± 16,3	± 11,4	± 9,2	± 8,0	± 7,1	± 6,0	± 5,3	± 4,8	± 4,4	± 4,1	± 3,5	± 3,1	± 2,9	± 2,5	± 2,2	± 1,6	± 1,3	± 1,0
20 tai 80	± 17,3	± 12,4	± 10,1	± 8,8	± 7,9	± 6,6	± 5,9	± 5,3	± 4,9	± 4,5	± 3,9	± 3,5	± 3,2	± 2,8	± 2,5	± 1,8	± 1,4	± 1,1
25 tai 75	± 18,2	± 13,2	± 10,8	± 9,4	± 8,4	± 7,1	± 6,3	± 5,7	± 5,3	± 4,9	± 4,2	± 3,8	± 3,5	± 3,0	± 2,7	± 1,9	± 1,6	± 1,2
30 tai 70	± 18,9	± 13,8	± 11,4	± 9,9	± 8,9	± 7,5	± 6,7	± 6,0	± 5,5	± 5,2	± 4,5	± 4,0	± 3,7	± 3,2	± 2,8	± 2,0	± 1,6	± 1,3
35 tai 65	± 19,4	± 14,2	± 11,8	± 10,3	± 9,2	± 7,8	± 6,9	± 6,3	± 5,8	± 5,4	± 4,7	± 4,2	± 3,8	± 3,3	± 3,0	± 2,1	± 1,7	± 1,3
40 tai 60	± 19,8	± 14,6	± 12,1	± 10,5	± 9,4	± 8,0	± 7,1	± 6,4	± 5,9	± 5,5	± 4,8	± 4,3	± 3,9	± 3,4	± 3,0	± 2,2	± 1,8	± 1,4
45 tai 55	± 20,0	± 14,7	± 12,2	± 10,7	± 9,6	± 8,1	± 7,2	± 6,5	± 6,0	± 5,6	± 4,9	± 4,3	± 4,0	± 3,4	± 3,1	± 2,2	± 1,8	± 1,4
50	± 20,1	± 14,8	± 12,3	± 10,7	± 9,6	± 8,2	± 7,2	± 6,6	± 6,0	± 5,6	± 4,9	± 4,4	± 4,0	± 3,5	± 3,1	± 2,2	± 1,8	± 1,4

Esimerkki tulkinnasta:

Tutkimuskysymykseen on vastannut 1019 henkilöä. Vastaajista 33 % vastasi "samaa mieltä". Taulukosta etsitään vastaajamäärä, joka on lähinnä tutkimuskysymyksen vastaajamäärää, sekä %-osuus, joka on lähinnä tutkimuskysymyksen tutkittavan vastausluokan %-osuutta. Taulukossa lähinnä vastaajamäärä 1019 on vastaajamäärä 1000 ja lähinnä %-osuutta 33 on %-osuus 35. Luottamusväli on vastaajamäärän 1000 ja prosenttiosuuden 35 leikkauskohdassa.

Kysymyksestä "samaa mieltä" olevien %-osuus koko väestössä on siis 95 % todennäköisyydellä välillä $33 \pm 3,0$ eli välillä 30–36.

Olkaa hyvä



Jaakko Hyry

Jaakko.hyry2@veriangroup.com



Powering decisions
that shape the world.