

TURUN YLIOPISTO
Lääketieteellinen tiedekunta

KARJALAINEN, SIRPA: Yksinasumisen vaikutukset terveyteen ja psykososiaaliseen hyvinvointiin

Syventävien opintojen kirjallinen työ, 17 s, 1 liite.
Yleislääketiede
Huhtikuu 2017

Yksinasuminen yleistyy tasaisesti ympäri maailmaa. Se altistaa monille psyykkisille sairauksille ja epäterveellisille elämäntavoille. Tämä johtuu oletettavasti yksinasuvien ihmisten puutteellisesta sosiaalisesta tuesta. Yksinasumisen vaikutuksia ihmisen psykososiaaliseen terveyteen ja elämäntapoihin on kuitenkin tutkittu Suomessa vähän. Tässä työssä verrataan yksinasuvien (N = 79) ja parisuhteessa elävien (N = 652) elämäntapoja ja psykososiaalisen terveyden riskitekijöitä poikkileikkauksessa suomalaisesta työikäisestä väestöstä. Verrattuna parisuhteessa eläviin yksinasuvissa oli enemmän tupakoitsijoita ja heidän eristäytyneisyytensä oli yleisempää. Toisaalta parisuhteessa elävät ihmiset olivat ahdistuneempia ja he nukkuivat huonommin kuin yksinasuvat. Toisin kuin useassa aiemmassa tutkimuksessa, alkoholin käytössä ja masentuneisuuden esiintyvyydessä ei havaittu eroja ryhmien välillä. Tulokset osoittavat, että yksinasumisella voi olla paitsi negatiivisia myös positiivisia vaikutuksia ihmisen terveyteen.

Asiasanat: Yksinasuminen, psykososiaalinen terveys, elämäntavat