

## HYVINVOINTI RAKENTUU TUNTEIDEN KAUTTA

### Tausta

Suomi menestyy useimmissa kansainvälisissä vertailuissa erinomaisesti (1). Olemme kärkijoukoissa niin yhteiskuntaa kuin yksilöäkin kuvaavissa tekijöissä. Tilastojen mukaan elämme hyvin toimivassa yhteiskunnassa ja olemme onnellinen kansa.

Ihmisten kokemusten huomioon ottaminen poliittisella tasolla on voimistunut globaalisti viimeisten vuosikymmenten ja erityisesti vuosien aikana. Tutkijat ovat tuottaneet satoja, jopa tuhansia erilaisia mittareita kuvaamaan ihmisten kokemuksia, hyvää elämää, elämänlaatua ja onnellisuutta. Pohjoismaiseen perinteeseen kansalaisten tuntemusten kuuntelu – äänestämistä lukuun ottamatta – ei ole kuulunut, ja nyt vasta harjoitteleme, mitä annettavaa kokemuksellisella tiedolla voisi olla kansallisella, maakunnallisella ja palveluiden tasolla.

Maailmassa on valtavasti aineistoja onnellisuudesta, elämään tyytyväisyydestä, tunteista ja elämänlaadusta. Ongelmallista on, että kussakin aineistossa on käytetty omanlaisiaan mittareita. Suomen Akatemian WEBE-tutkimuksessa rakennettiin ensimmäiset versiot yhdenmukaisiksi mittareiksi onnellisuudelle ja sen kahdelle osatekijälle: tarpeiden tyydyttymiselle ja halujen täyttymiselle. Saadun palautteen perusteella mittareita kehitettiin edelleen STN:n TITA-hankkeessa. Molemmat mittarit tuottivat samanlaisen tuloksen.

Emme tarkkaan ottaen ole tienneet, että millä perusteella olemme rankanneet itsemme maailman onnellisimpien kansakuntien joukkoon. Sen olemme hyvinvointitutkimuksesta oppineet, että ”tunne” ja ”järki” painottuvat eri tavoin (2). Tunteet eivät voimistu rajattomasti materiaalisien hyvinvoinnin lisääntyessä.

### Onnellisuus riippuu tunteista ja sosiaalisista suhteista

Tulostemme mukaan näyttää siltä, että tunteilla on suurempi merkitys elämän kokemiselle kuin sillä, että saavuttaa haluamia asioita (4). Löydös vastaa hollantilaisen professori Ruut Veenhovenin teoriaa onnellisuudesta. Onnellisuus on

- Ihminen arvioi onnellisuuttaan sen perusteella, miten hyvin hänen tarpeensa tyydyttyvät ja halunsa täyttyvät.
- Tarpeet määrittävät biologian, halut taas kulttuurin perusteella.
- Tarpeissa korostuvat sosiaaliset suhteet, haluisa materiaaliset saavutukset.
- Tunteet ovat haluja merkityksellisempiä onnellisuudelle.
- TITA-hanke kehittää yhtenäisiä mittareita onnellisuuden arvioimiseen.

hänelle ihmisen kokonaisvaltaista elämästä nauttimista (subjective enjoyment of life) ja se vastaa elämään tyytyväisyyttä. Elämän tyytyväisyyttä arvioimme tarpeiden tyydyttymisen ja halujen täyttymisen kautta. Teorian ja tulosten mukaan käyttäytymistä säätelevät tarpeet ja niitä kuvastavat tunteet ovat voimakkaampia onnellisuuteen vaikuttavia tekijöitä kuin kulttuurisiin normeihin kiinnittyvät halut.

Vuonna 2016 onnellisuutta kysyttiin työikäisiltä suomalaisilta seuraavasti: ”Kun ajattelet elämääsi nykyään, niin kuinka tyytymätön tai tyytyväinen olet elämääsi kokonaisuutena?” Asteikolla nolasta (tyytymätön) kymmeneen (tyytyväinen) ihmiset ilmoittivat olevansa varsin tyytyväisiä (keskiarvo 8,15) elämäänsä.

Työikäiset ihmiset osaavat erottaa onnellisuuden kaksi informaatiolähdettä toisistaan. Puolet suomalaisista halusi vuonna 2012 elämältään enemmän kuin oli saavuttanut, mutta tunsivat itsensä silti varsin onnelliseksi. Reilu neljännes arvioi saavuttaneensa asiat joita elämältään haluaa, ja kokee itsensä hyvin usein onnelliseksi. Joka kymmenes on saavuttanut elämässä useimmat haluamansa asiat, mutta ei koe itseään kovin usein onnelliseksi tai haluaisi elämältään enemmän kuin on saavuttanut, eikä tunne itseään kovin usein onnelliseksi. Keskimäärin ihmiset kokevat elämässään myönteisiä

tunteita (7,91) ja saavuttavansa haluamia asioita (7,55).

Tunteet vaikuttavat olevan kognitiivisia, järkipäisiä arvioita vahvemmassa yhteydessä onnellisuuteen kaikissa väestöryhmissä. Ainoan poikkeuksen tekevät elämäänsä keskimääräisesti tai sitä tyytyväisemmät ihmiset, joilla kaksi onnellisuuden lähdeä ovat yhtä voimakkaita.

Tunteilla ja kognitiivisella arviolla saavutuksista näyttää olevan erilaiset juuret. Jälkimmäinen kiinnittyy voimakkaammin asemaan yhteiskunnassa ja tuloihin, edellinen taas kytkeytyy sosiaalisiin suhteisiin ja yhteisöön. Pelkistään voidaan sanoa, että materiaalsiin seikkoihin panostaminen voimistaa ymmärrettävästi ihmisen kokemusta siitä, että hän saavuttaa elämässä niitä asioita, joita haluaa. Sen sijaan ihmisten välisiin sosiaalisiin suhteisiin panostaminen voimistaa ihmisten kokemusta siitä, että elämä on miellyttävää. Yksin asuvat työttömät miehet ovat kaikkein tyytymättömiä elämäänsä (5).

## Päätäjille

Tulokset ovat ymmärrettävissä Veenhovenin teorian mukaan sillä, että tunteet ovat ensiarvoisen tärkeitä, koska ne kertova tarpeiden tyydyttämisestä. Tunteet kertovat ihmiselle sen, kuinka hänen tulee käyttäytyä selviytyäkseen. Epämieluisia ja vaarallisia tilanteita tulee välttää ja pyrkiä mieluisampiin. Aiemmin selviytyminen tarkoitti hengissä pysymistä, mutta yhä edelleen tunteet pyrkivät kertomaan käyttäytymisohjeita, jotta selviytyisimme paremmin.

Halut sen sijaan ovat kytköksissä kulttuurisesti muodostuneisiin normeihin, joita ihmiset enemmän tai vähemmän tavoittelevat. Tarpeet ovat suhteellisen rajattuja, kun taas haluilla

ei ole mitään rajaa. Vanha ”Nälkä kasvaa syödessä” -viisaus kuvastaa hyvin tarpeiden muuttumista haluiksi.

Ihmisten kokemuksilla ja tunteilla on suuri vaikutus käyttäytymiseen. Järkipuhe ei auta, jos tunteita ei huomioida. Eri väestöryhmien maailmojen etäännyminen toisistaan vähentää sosiaalista vuorovaikutusta ja yhteisöllisyyden tunnetta. On vaarallista, jos eriarvoisuus ja viha kasvavat, emmekä osaa ottaa huomioon sen yhteyttä ihmisten käyttäytymiseen (6). Syrjäytyminen on suuri turvallisuusuhka.

## Näin tutkimus tehtiin

WEBE-hankkeen aineisto kerättiin keväällä 2012 postikyselynä kohdistettuna työikäiseen väestöön (20–64-vuotiaat suomenkieliset mannersuomalaiset). Postikyselyn vastausprosentti oli 38 %. Aineiston lopullinen koko oli 1 886. TITA-hankkeen aineisto kerättiin keväällä 2016 puhelinhaastatteluna. Aineisto edustaa 18–79-vuotiaita suomenkielisiä mannersuomalaisia, joista poimittiin analyysiin WEBE-aineistoa vastaavat ikäryhmät (N=1 890) (7).

Onnellisuutta kartoitettiin keväällä 2016 kysymyksellä ”Elämässä tapahtuu sekä hyviä että huonoja asioita. Kun ajattelet elämääsi nykyään, niin kuinka tyytymätön tai tyytyväinen olet elämääsi kokonaisuutena?” Tunteita kartoitettiin kysymyksellä: ”Ihmiset kokevat myönteisiä ja kielteisiä tunteita. Miten nämä tunteet painottuvat sinun kohdallasi, millaiseksi kuvaat keskimääräistä mielialaasi nykyään?”.

Halujen tyydyttymistä selvitettiin kysymyksellä ”Ihmiset haluavat elämältään erilaisia asioita. Kuinka hyvin sinä saavutat haluamasi asiat nykyään?”.

## Lisätietoja

Sakari Kainulainen, Diakonia-ammattikorkeakoulu (etunimi.sukunimi@diak.fi)

## Lähteet

1. Tilastokeskus: [Suomi maailman kärjessä](#).
2. Kahneman, D. and Deaton, A. (2010) 'High income improves evaluation of life but not emotional well-being', PNAS, Vol. 107, No. 38, pp.16489–16493, DOI: 10.1073/pnas.1011492107.
3. Rojas, M. and Veenhoven, R. (2013) 'Contentment and affect in the estimation of happiness', Social Indicators Research, Vol. 110, No. 2, pp.415–431.
4. Kainulainen, S., Saari, J. and Veenhoven, R. (in Press) 'Life-satisfaction is more a matter of feeling well than having what you want. Tests of Veenhoven's theory', Int. J. Happiness and Development.
5. Kähäri, Antti, Sistonen, Laura ja Niemelä, Mikko (2017). [Yksin asuvat voivat muita huonommin](#). TITA Policy Brief 5/2017.
6. Päivi Nerg: Syrjäytyneet suomalaiset ovat suurin turvallisuusuhka – Islamistien propaganda on ”pelottavan tehokasta”. Helsingin Sanomat 4.9.2017.
7. Kainulainen, S. (2016) [Suomi tuntuu paremmalta paikalta elää, jos on rahaa](#). TITA Policy Brief 6/2016.

