

Suomalaisten nuorten naisten jaetut käsitteet onnellisuudesta

Josetta Lehtonen
Helsingin yliopisto
Valtiotieteellinen tiedekunta
Sosiaalipsykologia
Pro gradu -tutkielma
Marraskuu 2019

Sisällys

| | |
|--|----|
| ESIPUHE | 1 |
| 1 JOHDANTO..... | 2 |
| 2 ONNELLISUUS-KÄSITTEEN TARKASTELUA..... | 7 |
| 2.1 KÄSITTEEN HISTORIAA..... | 7 |
| 2.2 ONNELLISUUDEN MONET MÄÄRITELMÄT | 11 |
| 2.3 MUUT KÄSITTEET ONNELLISUUSTUTKIMUKSESSA..... | 18 |
| 2.3.1 Hyvinvointi | 19 |
| 2.3.2 Elämäntyytyväisyys | 22 |
| 2.3.3 Hyvä elämä..... | 23 |
| 2.4 KATSAUS ONNELLISUUDEN TUTKIMUKSEEN..... | 27 |
| 2.5 ONNELLISUUDEN MITTAAMINEN..... | 33 |
| 3 SOSIAALISTEN REPRESENTAATIOIDEN TEORIA..... | 41 |
| 3.1 KESKEISET PROSESSIT | 44 |
| 3.2 SOSIAALISET REPRESENTAATIOIOT, ASENTEET JA TOIMINTA..... | 46 |
| 3.3 TEORIAN ARVIOINTIA | 47 |
| 3.4 MAALLIKKOKÄSITYKSET ONNELLISUUSTUTKIMUKSESSA | 49 |
| 3.5 TUTKIMUSKYSYMYKSET..... | 55 |
| 4 AINEISTO JA MENETELMÄT | 57 |

| | | |
|-----|--|----|
| 4.1 | AINEISTONKERUU..... | 57 |
| 4.2 | AINEISTON VALMISTELU | 59 |
| 4.3 | KORRESPONDENSSIANALYYSI..... | 61 |
| 5 | TULOKSET | 63 |
| 5.1 | RELEVANTIT SANA-ASSOSIAATIOT | 63 |
| 5.2 | TEINI-IKÄISTEN NAISTEN KÄSITYKSET ONNELLISUUDESTA | 65 |
| 5.3 | AIKUISTEN NAISTEN KÄSITYKSET ONNELLISUUDESTA..... | 66 |
| 5.4 | IKÄRYHMIEN VÄLINEN VERTAILU | 67 |
| 5.5 | JAETUT KÄSITKSET ONNELLISUUDESTA JA ITSEARVIOITU ONNELLISUUS | 71 |
| 6 | POHDINTA | 73 |
| 6.1 | JOHTOPÄÄTÖKSET..... | 73 |
| 6.2 | TUTKIELMAN LUOTETTAVUUS, EETTISYYS JA RAJOITUKSET | 80 |
| 6.3 | TULOSTEN MERKITYS JA HYÖDYNTÄMINEN..... | 81 |
| | LÄHDELUETTELO..... | 85 |



HELSINGIN YLIOPISTO
HELSINGFORS UNIVERSITET
UNIVERSITY OF HELSINKI

| | | |
|--|---|---|
| Tiedekunta/Osasto – Fakultet/Sektion – Faculty Valtiotieteellinen tiedekunta | Laitos – Institution – Department Sosiaalitieteiden laitos | |
| Tekijä – Författare – Author Josetta Lehtonen | | |
| Työn nimi – Arbetets titel – Title Suomalaisten nuorten naisten jaetut käsitykset onnellisuudesta | | |
| Oppiaine – Läroämne – Subject Sosiaalipsykologia | | |
| Työn laji – Arbetets art – Level Pro gradu – tutkielma | Aika – Datum – Month and year Marraskuu 2019 | Sivumäärä – Sidoantal – Number of pages 97 |
| Tiivistelmä – Referat – Abstract | | |
| <p>Tutkielmassa tarkastellaan suomalaisten nuorten naisten jaettuja käsityksiä onnellisuudesta. Tutkielman teoreettisena viitekehysenä toimii Serge Moscovicin sosiaalisten representaatioiden teoria, joka mahdollistaa nuorten naisten keskenään jakamien arkikäsitteiden ja mielikuvien selvittämisen. Aikaisempi onnellisuuden tutkimus on keskittynyt pitkälti tutkimaan sitä, mikä tekee ihmiset onnelliseksi, mutta ihmisten käsitykset onnellisuudesta ovat jääneet vähemmälle huomiolle. Maallikkojen käsitysten onnellisuudesta voidaan kuitenkin uskoa muokkaavan sitä, miten ihmiset elävät, millaisia päätöksiä he tekevät ja mitä he tavoittelevat.</p> <p>Tavoitteena tutkielmassa oli selvittää, millaisia sana-assosiaatioita kaksi suomalaisten nuorten naisten ikäryhmää tuottavat, ja millaisia ulottuvuuksia nuorten naisten tuottamat sana-assosiaatiot muodostavat. Tutkielmassa selvitettiin myös, ovatko jotkut jaetut käsitykset onnellisuudesta yhteydessä korkeampaan tai matalampaan itsearvioituun onnellisuuteen. Lisäksi tutkielmassa pohdittiin teoreettisena kysymyksenä, muodostavatko suomalaisten nuorten naisten käsitykset ja mielikuvat onnellisuudesta sosiaalisen representaation.</p> <p>Aineisto koostui kahden ikäryhmän, 16-18-vuotiaiden teini-ikäisten naisten (N = 227) ja 29-34-vuotiaiden aikuisten naisten (N = 187), sana-assosiaatioista, jotka kerättiin kysymällä vastaajilta heidän ajatuksiaan, käsityksiään ja mielikuviaan onnellisuudesta. Sana-assosiaatioita annettiin yhteensä 2124 kappaletta. Vastaajan arvio omasta onnellisuudestaan saatiin pyytämällä vastaajaa arvioimaan, kuinka onnellinen hän on asteikolla 0-10. Analyysimenetelmänä käytettiin korrespondenssianalyysia, joka suoritettiin ensin teini-ikäisten ja aikuisten naisten aineistoille erikseen, ja tämän jälkeen näiden kahden ikäryhmän yhdistetylle aineistolle.</p> <p>Tulosten perusteella suomalaisten nuorten naisten käsityksissä onnellisuudesta keskiössä ovat perhe, ystävät, rakkaus, terveys, ilo sekä rauha. Teini-ikäisten ja aikuisten naisten tuottamat sana-assosiaatiot olivat hyvin samanlaisia ja molemmille aineistolle muodostui kaksi ulottuvuutta, joiden avulla sana-assosiaatiot olivat tulkittavissa: konkretia vs. tunteet sekä arkipäivän onnellisuus vs. elämästä nauttiminen. Kummaltakaan ikäryhmältä ei löydetty yhteyttä joidenkin tietyn tyyppisten jaettujen käsitysten ja korkeamman tai matalamman onnellisuuteen väliltä. Näin ollen näyttää siltä, että arkipäiväinen ymmärrys siitä, mitä onnellisuus on, on pysyvä ja samankaltainen nuorilla naisilla iästä ja itsearvioidusta onnellisuudesta riippumatta. Useampiin jaettuihin ryhmäjäsenyyksiin nojaavan teoreettisen tarkastelun perusteella voidaan myös todeta, että suomalaisten nuorten naisten käsitykset ja mielikuvat onnellisuudesta näyttäisivät muodostavan sosiaalisen representaation.</p> <p>Tulokset osoittavat etenkin ihmissuhteiden olevan keskeisessä asemassa suomalaisten nuorten naisten käsityksissä onnellisuudessa. Vaikka tulos ei aikaisempien tutkimusten valossa ole yllättävä, sen merkitystä ei sovi vähätellä. Näiden tulosten valossa voidaan pohtia sitä, kuinka nuorten naisten hyvinvointia voitaisiin edistää ihmissuhteiden ja perhe-elämän tukemisen kautta esimerkiksi suomalaisessa työelämässä. Tutkielman toivotaan muistuttavan ihmisiä yksilöinä, ryhminä ja yhteiskuntana sosiaalisten suhteiden olennaisuudesta, ja tarjoavan ymmärrystä ja inspiraatiota siihen, kuinka ihmisten onnellisuutta ja hyvinvointia voitaisiin edistää.</p> | | |
| Avainsanat – Nyckelord – Keywords Onnellisuus, sosiaalisten representaatioiden teoria, suomalaiset, nuoret, naiset, korrespondenssianalyysi | | |

ESIPUHE

Tämä pro gradu –tutkielma on toteutettu osana Helsingin Yliopiston sosiaalitieteiden tohtoriopiskelija Jennifer De Paolan väitöskirjaprojektia suomalaisten naisten onnellisuuden sosiaalisista representaatioista. Haluaisinkin kiittää kaikkia tähän projektiin osallistuvia, mutta etenkin De Paolaa mahdollisuudesta syventyä suomalaisten naisten onnellisuuteen yhdessä hänen kanssaan. Kiitokseni kumpuavat myös kaikesta siitä ohjauksesta, inspiraatiosta ja ystävydestä, jota olen häneltä tämän tutkielman teon varrella saanut.

Lisäksi haluan kiittää työn ohjaajaa, professori Anna-Maija Pirttilä-Backmania lukuisista hyödyllisistä neuvoista sekä kannuksesta koko kirjoitusprosessin aikana, professori Inga Jasinskaja-Lahtea työn ohjaamisesta oikeaan suuntaan sekä yliopistonlehtori Arho Toikkaa vastauksista moniin menetelmään liittyviin kysymyksiin työn loppuvaiheilla.

Kiitollisuuteni kuuluu myös sosiaalisia representaatioita paljon tutkineelle professori Wolfgang Wagnerille, jonka henkilökohtaisessa neuvonannossa tämän tutkielman empiirinen osio on toteutettu. Wagnerin avuliaisuus, kärsivällisyys ja asiantuntemus on ollut korvaamattoman arvokasta, ja hänen neuvonantonsa on mahdollistanut tämän tutkielman teon menetelmällä, joka ei ole sosiaalipsykologian saralla usein käytetty.

Helsingissä 8.11.2019

Joseetta Lehtonen

1 JOHDANTO

YK:n World Happiness Report –listauksessa Suomi ja muut pohjoismaat ovat sijoittuneet toistuvasti viiden onnellisimman maan joukkoon, ja tänä ja viime vuonna Suomi on ollut listauksessa ensimmäisellä sijalla. Kaikki parhaiten sijoittuneet valtiot sijoittuvat toistuvasti korkealle kaikkien kuuden hyvinvointia tukevan muuttujan suhteen: tulot, sosiaalinen tuki, vapaus, luottamus, anteliaisuus ja eliniänodote. (Helliwell, Layard & Sachs, 2018, 2019.) Kiinnostus tämän tutkielman tekoon kumpuaa kahdesta syystä. Ensimmäinen niistä on huomio siitä, että vaikka Suomen maailman onnellisimman maan titteli on ilahduttanut monia ja tietoa siitä on jaettu ahkerasti eri medioissa, on tulos synnyttänyt myös paljon kummastusta: esimerkiksi Satakunnan kansa -sanomalehdessä (2019) otsikoitiin tutkimusten tulosten johtavan harhaan, sillä Suomi ei voi olla maailman onnellisin maa. Yle Uutiset puolestaan julkaisivat YK:n raportin tuloksia kritisoivan kolumnin, jossa esitettiin suomalaisten olevan enemmän pessimistejä ja vähään tyytyväisiä (Seppänen, 2019).

Tulosten uutisointi herätti sekä vuonna 2018 että 2019 kiivasta kommentointia myös uutisten kommenttikentissä: puolen miljoonan työttömän ihmisen ei nähty olevan kovin onnellisia, tulosten uskottiin olevan vain propagandaa ja ainoastaan tyhmän uskovan mittaustulokset (Jantelainen, 2019; Virvatuulia, 2019; Wolfman53, 2019). Lisäksi pohdittiin sitä, onko suurten luonnonkatastrofien ja muiden huonojen uutisten puute nykyään riittävä mittari onnellisuudelle: ”En jäänyt tänään auton alle, ei tapahtunut suuria onnettomuuksia, kukaan läheiseni ei tänään sairastunut vakavasti. Jeee!”, kommentoi ”Joskus Näinkin”-nimimerkin (2019) takana kirjoittava Yle Uutisten lukija. Twitterissä aiheesta vitsailtiin kehittämällä ns. internet-meemejä (esim. Sainio, 2018) ja esitellen erilaisia sananlaskuja ja viitteitä suomalaisten surumielisestä kansanluonteesta (esim. Koskela, 2018). Tällainen kommentointi ja vitsailu aiheesta saavat pohtimaan, tavoittaako YK:n onnellisuusmittaus kuitenkaan suomalaisten kokemusta onnellisuudesta, ja onko YK:n mittaama onnellisuus jotain muuta kuin miten suomalaiset onnellisuuden käsittävät.

Toinen peruste tutkielmalle on kiinnostus etenkin nuorten aikuisten näkemyksiin onnellisuudesta, sillä he ovat niitä, jotka tulevaisuudessa tulevat edustamaan työikäistä

väestöä Suomessa, ja niitä, jotka tulevaisuudessa kasvattavat lapsiaan ja vievät eteenpäin näkemyksiään onnellisuudesta sukupolvelta toiselle. Sen, millaisia käsityksiä nuoret aikuiset jakavat onnellisuudesta voisi uskoa jollain tapaa vaikuttavan siihen, millaisia asioita he toivovat esimerkiksi työelämältä. Jotta näihin toiveisiin voitaisiin vastata, on olennaista tietää ensin, mihin onnellisuudella viitataan. Tämän tutkielman kohderyhmäksi on valittu nuoret suomalaiset z- ja y-sukupolvista. Y-sukupolveksi kutsutaan noin vuosien 1979 ja 1994 välillä syntynyttä väestöä ja z-sukupolveksi (tai ”diginatiiveiksi” ja ”Facebook-sukupolveksi”) tästä seuraavaa sukupolvea, noin vuosien 1994 ja 2004 välillä syntyneitä (Myers & Sadaghiani, 2010; Pozzulo, Dempsey & Pettalia, 2013; Wey Smola & Sutton, 2002). Yhdessä näistä sukupolvista käytetään usein nimitystä ”milleniaalit”, sillä molemmat ovat syntyneet tai aikuistuneet 2000-luvun äärellä.

Nämä sukupolvet eroavat tutkimuskohteena olennaisesti esimerkiksi niin sanotuista suurista ikäluokista eli vuosina 1945–1950 syntyneistä suomalaisista: milleniaalien isovanhemmat ovat sodan jälkeisessä Suomessa kasvaneita ja monet heistä laman läpi eläneitä suuriin ikäluokkiin kuuluvia, mutta oletettavasti nämä Suomen historian tapahtumat eivät enää varjosta yhtä vahvasti milleniaalien arkea. Toisaalta on hyvä muistaa, että myös Suomen 1990-luvun lamalla on ollut vaikutuksensa moniin milleniaaleihin, esimerkiksi milleniaalien vanhempien mahdollisen työttömyyden kautta. Jos oletetaan eletävän aikakauden ja täten myös kulttuurin vaikuttavan ihmisten käsityksiin onnellisuudesta, voimme olettaa, että nuorten milleniaalien näkemykset onnellisuudesta eroavat olennaisesti vanhempien sukupolvien näkemyksistä. Vanhempiin sukupolviin verraten, milleniaalit, jotka ovat kasvaneet internet lähes aina saatavillaan, elävät informaatioteknologian aikakautta, jossa digitaalisen maailman mahdollisuudet vaikuttavat esimerkiksi siihen, kuinka he viettävät vapaa-aikaansa ja millaisia käsityksiä heillä on erilaisista asioista kuten ihmissuhteista (Csobanka, 2016). Nuoret suomalaiset elävät siis ajassa, joka on erilainen kuin suurten ikäluokkien kokema nuoruus.

Nuorista suomalaisista tähän tutkimukseen on valittu kohderyhmäksi vain naiset, sillä etenkin heidän hyvinvoinnissaan voidaan nähdä huolestuttavia kehityssuuntia. Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen vuosittaisen Aikuisten terveys-, hyvinvointi- ja palvelututkimuksen perusteella suomalaiset naiset kärsivät kokonaisuudessaan mielenterveyshäiriöistä miehiä

useammin (Murto ym., 2018). Vuoden 2017 Finterveys-tutkimuksen mukaan etenkin masennusoireet ovat yleistymässä Suomessa niin naisilla kuin miehillä, mutta erityisesti naisilla (Terveystieteiden tutkimuskeskus, 2018). Mielenterveyshäiriöt ovat jo itsessään elämänlaatua heikentävä tekijä ja suurin työkyvyttömyyttä aiheuttava sairausryhmä Suomessa (Suomen mielenterveysseura, 2018), mutta lisäksi ne myös lisäävät riskiä sairastua esimerkiksi sydän- ja verisuonisairauksiin (esim. Saarni ym., 2006). Näin ollen nuorten naisten hyvinvoinnilla on merkitystä niin yksilöiden kuin yhteiskunnankin kannalta.

Tässä tutkielmassa tutkitaan kahta ikäryhmää nuorista naisista: 16–18-vuotiaita, jotka edustavat z-sukupolvea, sekä 29–34-vuotiaita, jotka edustavat y-sukupolvea. Käytän tässä tutkielmassa jatkossa näistä ikäryhmistä nimityksiä teini-ikäiset ja aikuiset naiset. Näiden kahden ikäryhmän voidaan katsoa edustavan sellaisia ajanjaksoja suomalaisen naisen elämässä, joissa tapahtuu todennäköisesti suuria ja jopa konkreettisia muutoksia. Eriksonin (1950, s. 227) kehitysteorian mukaan teini-iässä ja varhaisessa aikuisuudessa koetaan olennaisia psyykkisiä haasteita, joista selviytyminen vaikuttaa yksilön hyvinvointiin. Teini-iässä nuori tekee esimerkiksi valintoja ystäväpiiriin sekä koulutukseen liittyen ja pohtii omaa käsitystä itsestään. Näin ollen katson, että rakentaessaan omaa identiteettiään nuori saattaa kysyä itseltään esimerkiksi, mistä hän pitää tai mitä hän haluaa elämältään, ja käsitykset onnellisuudesta saattavat vaikuttaa tähän pohdintaan. Varhaisaikuisuudessa Eriksonin (1950, s. 229) mukaan olennaiseksi nousevat kiintymyksen tunteet sekä myös mahdollisesti pitkäkestoisemman parisuhteen luominen. Myös tilastot tukevat tämän ikävaiheen keskeisyyttä: suomalaiset naiset avioituvat keskimäärin 30 ikävuoden tietämällä (Tilastokeskus, 2019) ja myös ensimmäinen lapsi saadaan tilastojen valossa näihin aikoihin (Heino, Vuori, Kiuru & Gissler, 2018). Näiden suurten muutosten voi helposti uskoa muokkaavan niitä käsityksiä, joita nuorella aikuisella on onnellisuudesta. Tutkimukset tarjoavat kuitenkin vielä niukasti tietoa siitä, kuinka näkemykset hyvinvoinnista ja onnellisuudesta mahdollisesti muuttuvat riippuen elämän eri vaiheista (McMahan & Estes, 2012), mikä tekee ikäryhmien välisen vertailun tässä tutkielmassa kiinnostavaksi.

Tämän työn ontologiset lähtökohdat nojaavat sosiaaliseen konstruktionismiin, jolle ei ole yhtä tarkkaa määritelmää. Teorian taustalla on ajatus siitä, että ihminen on

perustavanlaatuisesti sosiaalinen; todellisuus ja kaikki tieto maailmasta rakentuu mielikuvissa ja ihmisten välisessä arkipäiväisessä vuorovaikutuksessa (Augoustinos, Walker & Donaghue, 2006, s. 49; Burr, 1995, s. 3–4). Lisäksi tiedon nähdään rakentuvan myös aina erottamattomassa suhteessa historiaan ja kulttuuriin (Burr, 1995, s. 3–4). Nuorten suomalaisten naisten jaettuja käsityksiä onnellisuudesta tarkastellaan näistä lähtökohdista sosiaalisen representaatioiden teoria (Moscovici, 1961/2008) viitekehyksenään. Sosiaalisista representaatiosta ilmiönä puhuttaessa tarkoitetaan joukkoa arvoja, ajatuksia ja käytäntöjä, joiden avulla ihmiset pystyvät toimimaan materiaalisessa ja sosiaalisessa maailmassa (Moscovici, 1973, xiii).

Siitä huolimatta, että sosiaalisten representaatioiden tutkimuksen parissa ollaan kiinnostuneita arkipäiväisistä ilmiöistä ja onnellisuus voidaan katsoa arkipäiväiseksi ja jo satoja vuosia vanhaksi keskustelun teemaksi, onnellisuus ja siihen liittyvät käsitykset on pitkään jätetty huomiotta sosiaalisten representaatioiden saralla. Onnellisuuden tutkimus on pitkään keskittynyt tutkimaan niitä asioita, mitkä tekevät ihmiset onnellisiksi sekä näiden asioiden välisiä yhteyksiä. Vähemmälle huomiolle on jäänyt se, miten ihmiset käsittävät sen, mitä onnellisuus on. Tästä syystä tässä tutkielmassa tutkitaan nimenomaan käsityksiä onnellisuudesta. Scollonin ja Kingin (2011, s. 13) mukaan maallikkojen käsitykset kertovat meille parempien elämien sisällöstä ja paremmista maailmoista, joita ihmiset ihannoivat ja haluavat, tyytymättömyytensä lähteistä omissa tilanteissaan sekä mahdollisesti inspiraatiostaan niihin toimiin, joita he tekevät saavuttaakseen paremman elämän. Ne eivät ainoastaan kuvaa sitä vaan ne myös mahdollisesti ohjaavat toimintaa. Käsityksemme hyvinvoinnista edustavat tietynlaista ideaalia, jota kohti pyrimme. Niillä on vaikutuksensa järkeilyymme, etiikkaan ja hyvinvoinnin psykologiaan. (Mts. 13.)

Scollonin ja Kingin (2011, s. 1–2) mukaan maallikkoteoriat onnellisuudesta saattavat myös erota paljon tieteellisistä teorioista ja näin ollen ne voivat täydentää toisiaan. Maallikkojen käsitysten ymmärtäminen voi myös toimia hedelmällisenä lähtökohtana uuden tieteellisen teorian luomiselle. Scollon ja King ovat esittäneet, että on tärkeää hahmottaa, kuinka ihmiset vastaavat kysymykseen ”mitä hyvä elämä on?” ennen kuin voimme ymmärtää sitä, kuinka ihmiset pyrkivät kohti hyvää elämää. (Mts. 1–2.) Samoin voitaisiin ajatella olevan myös onnellisuuden suhteen: meidän tulee ensin selvittää, mitä ihmiset tarkoittavat

onnellisuudella ennen kuin voimme pyrkiä ymmärtämään, kuinka sitä esimerkiksi tavoitellaan.

Tutkielmassa keskityn selvittämään, millaisia jaettuja käsityksiä ja mielikuvia suomalaiset nuoret naiset jakavat onnellisuudesta, ja muodostavatko nämä käsitykset sosiaalisen representaation. Kiinnostuksen kohteena on myös vertailla kahden ikäryhmän, teini-ikäisten ja aikuisten naisten, välisiä eroja ja samankaltaisuuksia jaetuissa käsityksissä. Uskomusten onnellisuudesta on esitetty vaikuttavat siihen, kuinka onnelliseksi ihminen itsensä kokee (Bojanowska & Zalewska, 2016; Shin, Suh, Eom & Kim, 2018), minkä vuoksi tässä tutkielmassa selvitän myös sitä, ovatko korkeampi tai matalampi itsearvioitu onnellisuus sekä jotkut jaetut käsitykset yhteydessä toisiinsa. Aineistona tässä tutkielmassa ovat sana-assosiaatiotehtävän vastaukset ja menetelmänä on korrespondenssianalyysi.

Korrespondenssianalyysin avulla voidaan tiivistää laaja määrä monimutkaistakin aineistoa suhteellisen yksinkertaiseen visuaaliseen muotoon (Doise, Clémence & Lorenzi-Cioldi, 1993, s. 147; Greenacre, 2007, s. 1) ja tätä kautta tarkastella yhteyksiä sana-assosiaatioiden välillä.

Sekä sosiaalitieteilijät että päättäjät ovat esittäneet tarpeen selvittää käsitteitä hyvinvointitutkimuksessa (Carlquist ym., 2017), joten tässä tutkielmassa lähdetään liikkeelle onnellisuus-käsitteen syvällisestä tarkastelusta. Seuraavassa luvussa käyn läpi sen käsitteellistä historiaa, erilaisia määritelmiä sekä muita termejä, joita käytetään usein onnellisuuden synonyymeina kirjallisuudessa ja tutkimuksissa. Käsitteiden tarkastelun jälkeen esittelen tutkimuksia, jotka ovat pyrkineet vastaamaan siihen, mikä tekee ihmisistä onnellisia, mistä onnellisuus koostuu ja mikä vaikuttaa onnellisuuden määrään. Luvun lopussa tarkastelen vielä onnellisuuden tutkimisessa käytettyjä mittareita ja onnellisuuden mittaamisen liittyviä haasteita.

2 ONNELLISUUS-KÄSITTEEN TARKASTELUA

2.1 KÄSITTEEN HISTORIAA

McMahon (2006, s. 3–19) on selvittänyt onnellisuuskäsitteen historiaa ja esittänyt antiikin kreikkalaisten runoilijoiden teksteissä, että onnellisuus on alun perin esiintynyt tuuripelinä sekä asiana, jonka saavuttaminen vaatii jumalien tahdon ja siunauksen. Onnellisuuden nähtiin liittyvän siihen, millaiseksi jumalat määrittävät ihmisen roolin kohtalonsa toteuttamisessa: onnekkaksi vai epäonniseksi. Näin ollen uskottiin, että tapahtumat ihmisen elämässä määräytyvät sen mukaan, mitä hänelle tapahtuu lahjana jumalalta, ei sen mukaan, millaisia valintoja hän tekee itse. Toisin sanoen ihmisellä ei uskottu olevan kontrollia omaan onnellisuuteensa. McMahonin mukaan onnellisuuden itsessään nähtiin olevan sitä, että ihmisellä on jumalat puolellaan ja tämän vuoksi hänelle on siunattu erilaisia asioita, kuten rikkauksia, hyvää ruokaa sekä turvattu asema.

Tällainen ideologia onnellisuudesta jonain ihmiselle tapahtuvana asiana näkyy McMahonin (2006, s. 10) tulkinnan mukaan monissa kielissä onnellisuutta merkitsevissä termeissä, sillä lähes kaikissa indoeurooppalaisissa kielissä modernin kielimme sana onnellisuus juontaa juurensa sanoihin tuuri, sattuma tai kohtalo. Etymologiset juuret englanninkielen sanalle ”happiness” ovat pohjoissaksalaisessa kielessä, jossa ”happ” merkitsee tuuria ja sattumaa. Englannin kielen ”happiness” ja ”happen” muodostuvat samasta kantasanasta, kuten myös suomen kielen onnellisuus ja onnekkuus (Martela, 2014, s. 32). Saksan kielessä myös sana ”glück” merkitsee yhä sekä onnellisuutta että tuuria. Ranskankielinen sana ”bonheur” on kirjaimellisesti yhdistelmä hyvää ja tuuria tarkoittavista sanoista. Italian, espanjan ja portugalinkin kielissä ”felicita”, ”felicidad” ja ”felicidade” ovat kaikki muodostuneet latinankielisestä sanasta ”felix”, joka tarkoittaa myös tuuria ja toisinaan kohtaloa. Lisäksi kreikankielisessä sanassa ”eudaimonia”, jota myöhemmin käsittelen lisää, yhdistyy hyvä tuuri sekä hyvä jumala. (McMahon, 2006, s. 10.)

McMahon (2006, s. 20–25) mukaan pitkään vallitsevana ajatuksena jatkui onnellisuus jumalien, kohtalon ja tuurin kontrolloimana, mutta vähitellen ajatus siitä, että ihminen saattaisi voida vaikuttaa kohtaloonsa omilla toimillaan alkoi nousta esiin. Tässä

muutoksessa olennainen henkilö oli antiikin kreikkalainen filosofi Sokrates, jonka opetuksista tiedetään pitkälti hänen oppilaansa Platonin kirjoitusten kautta. McMahon on esittänyt, että aikaisempiin filosofeihin verraten Sokrates esitti onnellisuuden olevan paljon enemmän kuin vain nautintoa tai tyytyväisyyttä elämään rikkauksineen. Sokrates esitti kysymyksiä siitä, kuinka ihmisten tulisi elää elämäänsä, ja muiden olettaessa onnellisuutemme olevan oman toimijuutemme ulottumattomissa, Sokrates väitti ihmisen voivan itse vaikuttaa siihen. Kuitenkin kristinuskon levitessä käsitys onnellisuudesta muutti muotoaan ja täydellisen onnellisuuden uskottiin voitavan saavuttaa vain maanpäällisen elämän päättymisen jälkeen, kun oltiin ensin eletty Jumalan tahdon mukaan (Salmela ym., 2008, s.5–6).

Hefferon ja Boniwell (2011, s. 3) ovat esittäneet onnellisuutta perinteisesti jaoteltavan hedoniseen ja eudaimoniseen onnellisuuteen. Tämä juontaa juurensa Platonin oppilaan Aristoteleen ajoista ja täältä saakka onnellisuuden käsitteellä on ollut useampi käytötapa. Salmelan, Pessin ja Tissarin (2008, s. 5) mukaan onnellisuudella on ensinnäkin viitattu ja viitataan yhä tietynlaiseen mielenlaatuun: iloisuuteen, pirteuteen, mielekkäisiin kokemuksiin sekä tunteisiin. Ryanin ja Decin (2001) tulkinnan mukaan esimerkiksi kreikkalainen filosofi Aristippus, ja myöhemmin filosofit Hobbes ja DeSade, opettivatkin elämän päämäärän olevan nautintojen määrän maksimoiminen ja onnellisuuden olevan nautinnollisten kokemusten kokonaisuus. Tällaista nautintoihin keskittyvää näkökulmaa onnellisuuteen kutsutaan hedoniseksi onnellisuudeksi. Salmela, Pessi ja Tissari (2008, s. 5) ovat kuitenkin esittäneet, että Aristoteleen mukaan pelkästään hyvät kokemukset ja iloiset asiat eivät tee elämästä hyvää ja että onnellisuus elämän ominaisuutena ei ole vain summa erilaisia myönteisiä mielentiloja ja kokemuksia. Tietynlaisen mielenlaadun lisäksi onnellisuuden yhteydessä on puhuttu paljon eudaimoniasta, jonka määritelmästä ei ole selkeää yksimielisyyttä. Sihvolan (2008, s. 13) mukaan eudaimoniaa on määritelty muun muassa nautinnon, statuksen ja arvokkuuden sekä hyvän onnen kautta, mutta näitä näkemyksiä on myös kritisoitu.

Sihvola (2008, s. 12–19) on argumentoinut, että Aristoteleen mukaan eudaimonia ei voi olla vain miellyttäviä kokemuksia, vaikka onnellinen elämä olisikin miellyttävää. Myös muut lajit kuin ihminen etsivät miellyttäviä kokemuksia, mutta ihmiset tähtäävät

elämässään johonkin suurempaan kuin vain miellyttäviin kokemuksiin ja tämä on ominaista vain ihmisille. Aristoteleelle eudaimonia ei voi Sihvolan mukaan myöskään olla vain statusta ja arvostusta, sillä ne ovat riippuvaisia muiden mielipiteistä. Eudaimonian tulisi kuitenkin olla jotain meistä itsestämme kiinni olevaa ja jotain, mitä kukaan ei voi meiltä riistää. Vain hyvää onnea eudaimonia ei voi olla, sillä hyvä onni on jotain, minkä kautta erilaisia lopputuloksia voidaan saavuttaa, kun taas eudaimonia itsessään on päämäärä, jota tulisi tavoitella. Sihvolan mukaan Aristoteleen näkemyksissä onnellisuus liittyy sen sijaan ennen kaikkea yksilön vakiintuneisiin taipumuksiin (hyveisiin) ja objektiiviseen tilanteeseen, mitkä yhdessä tekevät elämästä hyvää.

Sihvola (2008, s. 14–15) on tulkinnut, että Aristoteleen edustaman eudaimonistisen tradition mukaan ainoastaan hyveellinen ihminen voi saavuttaa onnellisuuden. Hyveinä nähtiin esimerkiksi rohkeus ja oikeudenmukaisuus ja onnellisuuden uskottiin olevan sitä, että teki tiettyjä aktiviteetteja hyveellisellä tavalla. Sihvolan mukaan tällainen onnellisuus on toivotun toiminnan luontainen ominaisuus eikä maali, jota kohti tulisi suunnistaa. Joidenkin filosofien mukaan pelkästään hyveellisyys on välttämätön, mutta riittävä ehto onnellisuudelle. Esimerkiksi Sokrates ja Platon uskoivat hyveellisen elämäntavan johtavan autenttiseen onnellisuuteen (Hefferon & Boniwell, 2011, s. 3). Aristoteles on kuitenkin esittänyt onnellisuuteen vaadittavan hyveiden lisäksi myös ei-psykologisia ulkoisia hyödykkeitä kuten varallisuutta sekä ystäviä, perhettä ja lapsia (Sihvola, 2008, s. 15). Niinpä tästä voidaan päätellä, että Aristoteleen mukaan hyveellisen toiminnan, ulkoisten hyödykkeiden ja sosiaalisten suhteiden yhdistelmä johtaa siihen, että ihminen on onnellinen.

Vasta valistukseen kätkeytyvä humanismi, joka nosti ihmisen yksilönä maailmankuvansa keskiöön, alkoi hahmottaa nykyistä käsitystämme onnellisuudesta (Martela, 2014, s. 32). McMahonin (2006, s. 12–13) selvityksen mukaan tänä aikakautena ihmisille alettiin esittää, että heillä olisi mahdollisuus olla onnellisia, ja että heidän tulisi olla onnellisia. Aikaisemmin kristinuskon ja klassisen filosofian mukaan onnellisuus kuului vain harvoille valituille, mutta nyt onnellisuuden nähtiin olevan mahdollista myös maanpäällisessä elämässä kaikille. Valistuksen ajan filosofit väittivät, että onnellisuus ei ollutkaan lahja jumalalta tai kohtalon tuomaa ja näin ollen myös onnettomuus juonsi juurensa ihmisiin:

mikäli ihminen oli onneton, jotain oli väärin joko hänen ajatuksissaan, elinoloissaan, tavoissaan tai yhteiskunnan hallinnossa. Muuttamalla näitä asioita onnellisuus voitaisiin saavuttaa. Valistuksen aikakauden ideologiasta syntyi utilitarismi, jossa kaiken toiminnan moraalista arvoa arvioitiin suhteessa ajatukseen siitä, että suurinta onnea tulisi tavoitella suurimmalle mahdolliselle määrälle ihmisiä (Veenhoven, 1994). Vähitellen onnellisuus alettiin liittää miellyttäviin aistimuksiin, joiden hedoninen arvo voitiin mitata niiden määrässä ja laadussa. Modernit utilitaristit ovat kuitenkin siirtyneet pois edellisestä ajattelumallista ja kohti ideaa hyvinvoinnista keskeisenä teoreettisena käsitteenä. (Salmela ym., 2008, s. 6.)

Kokonaisvaltaisempi ymmärrys hyvinvoinnista, sisältäen yksittäisiä asioita kuten asioiden saavuttaminen sekä mieluisat mielentilat, sekä historian erilaiset filosofiset lähestymistavat muodostavat pohjan modernille käsityksellemme onnellisuudesta. (Diener, 1984, 2000, 2013; Salmela ym., 2008, s. 6). Siitä huolimatta, että tällä käsityksellä on juuret antiikin Kreikassa, nykypäivän ymmärryksemme eroaa tästä. Nykyisin eudaimoninen traditio keskittyy merkityksellisyyteen, henkilökohtaiseen kasvuun sekä yksilön mahdollisuuteen toteuttaa itseään, ja määrittelee hyvinvoinnin sen kautta, miten hyvin yksilö pystyy toiminaan (Ryan & Deci, 2001; Ryff, 1989a). Lisäksi eudaimonian on esitetty liittyvän myös siihen, kuinka sitoutunut yksilö on yhteisönsä jaettuihin tavoitteisiin ja arvoihin (Massimini & Delle Fave, 2000). Näkemys siitä, että onnellisuus olisi riippuvainen henkilön toiminnan eettisyydestä ja moraalisuudesta, on muuttunut näin ollen radikaalisti korostamaan ennen kaikkea yksilön omaa kokemusta ja arviota.

Myöskään hedoninen traditio ei esiinny nykypäivän kirjallisuudessa ja tutkimuksissa täysin samanlaisena kuin aikoinaan. Miellyttävien kokemusten rinnalle on noussut olennaisena osana myös elämäntyytyväisyyden komponentti, jota on tutkinut paljon muun muassa yksi positiivisen psykologian alan tunnetuimmista tutkijoista, yhdysvaltalainen psykologian professori Ed Diener (esim. 1984, 2000, 2013). Lisäksi positiivisen psykologian niin sanotun toisen aallon myötä myös kielteisinä usein pitämiemme tunteiden merkitystä ihmisten kukoistukselle on alettu korostaa enemmän (Lomas & Ivtzan, 2016). Ryan ja Deci (2001) ovat esittäneet, että hedoninen traditio keskittyy subjektiiviseen hyvinvointiin, joka rinnastetaan onnellisuuteen, mutta eudaimonisessa traditiossa huomio on psykologisessa

hyvinvoinnissa, joka nähdään laajempänä käsitteenä kuin onnellisuus ja jota toisinaan määritellään onnellisuuden kautta (esim. McGregor & Little, 1998). Näiden kahden tradition suhtautumisissa onnellisuuden käsitteeseen on siis olennainen ero. Ryan ja Deci (2001) ovat kuitenkin muistuttaneet, että vaikka näitä kahta näkemystä usein erotellaan toisistaan, niillä ei ole selkeitä rajoja vaan ne ovat limittäisiä.

Näin ollen filosofian ja psykologian saralla käsitys onnellisuudesta on muuttunut ajan myötä siten, ettei onnellisuuden nähdä olevan vain jostain aiheutuvaa vaan enemmän jotain, joka mahdollisesti saavutetaan. Sen sijaan, että onnellisuuden nähtäisiin tapahtuvan ihmiselle – tuurin, kohtalon tai jonkin tämän kaltaisen voiman toimesta – sen nähdään olevan jotain ihmisen jollain tapaa kontrolloitavissa olevaa. Käsitys onnellisuudesta on muuttunut näin ollen ulkoisesta voimasta sisäiseksi tilaksi.

2.2 ONNELLISUUDEN MONET MÄÄRITELMÄT

Erilaisia määritelmiä onnellisuudelle on aikojen saatossa annettu monenlaisia. Suomalaisen onnellisuustutkija Markku Ojasen (2008, s. 42) mukaan onnellisuudella viitataan nykyisin moniin eri käsitteisiin ja ideoihin: hyveelliseen elämään, materiaaliseen täyttymykseen, autuuteen, tyytyväisyyteen, toivoon paremmasta, utopiaan, mielihyvään, sisäiseen rauhaan ja hyvin myönteiseen emotionaaliseen tilaan. Alankomaalainen sosiologi, World Database of Happiness –tietokannan perustaja ja onnellisuustutkija Ruut Veenhoven (2012, 2016, s. 314) määrittelee onnellisuuden olevan taso, jossa yksilö arvioi oman elämänsä kokonaisuudessaan suotuisaksi. Toisin sanoen onnellinen ihminen on sellainen, joka pitää omasta elämästään kokonaisuudessaan paljon. Martelan (2014, s. 34) mukaan nykypäivänä psykologisessa tutkimuksessa onnellisuus tarkoittaa useimmiten positiivisia tunteita, elämäntyytyväisyyttä tai eudaimonista näkökulmaa, joka korostaa elämän merkityksellisyyttä ja arvokkuutta kokonaisuudessaan yksittäisten tunteiden sijasta. Näitä kolmea erilaista seikkaa tutkitaan ja mitataan usein erikseen. Tilanteesta riippuen näitä termejä käytetään eri tavoin. Toisinaan näitä kaikkia käytetään synonyymina onnellisuudelle, mutta niitä on nimitetty myös erilaisiksi onnellisuuksiksi (esim. Martela, 2014, s. 34–45) sekä onnellisuuden osatekijöiksi: Dienerin (1984) mukaan onnellisuus on

positiivisten tunteiden olemassaoloa, negatiivisten tunteiden vähäisyyttä ja elämäntyytyväisyyttä, ja kaikki nämä tekijät rakentavat osaltaan kokonaiskuvaa onnellisuudesta.

Positiivisten tunteiden näkökulmasta määriteltäessä onnellisuus on positiivisten tunteiden läsnäoloa ja negatiivisten tunteiden poissaoloa ja olennaista on näiden molempien toteutuminen: positiivisten tunteiden kokeminen ei yksinään tee ihmisistä onnellista eikä myöskään negatiivisten tunteiden poissaolo. (Martela, 2014, s. 35.) Tähän perustuu esimerkiksi Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) –mittari, jonka taustalla on ajatus siitä, että positiivisten tunteiden kokeminen tekee negatiivisten tunteiden kokemisesta epätodennäköisempää ja päinvastoin (Pawelski, 2013, s. 332.) PANAS-mittarissa listataan kymmenen positiivista ja kymmenen negatiivista tunnetta ja pyydetään vastaajaa arvioimaan, kuinka paljon hän on tuntenut kutakin tunnetta viimeisen kahden viikon aikana. PANAS-mittarissa on kuitenkin puutteensa, minkä vuoksi Diener kumppaneineen (2009) on kehittänyt mittarista tuoreemman version nimeltä SPANE (The Scale of Positive and Negative Experience). Tässä mittarissa esitetään kuusi positiivista ja kuusi negatiivista tunnetta, joiden kokemista arvioidaan viimeksi kuluneen neljän viikon aikana. Verrattuna PANAS-mittaukseen SPANE-mittarissa on valittu arvioitavaksi tunteita, joiden nähdään edustavan yleisempää tunnetilaa kuin yksittäistä hyvin tarkkaa tunnetta. SPANE-mittarissa käytettyjä tunnesanoja ovat esimerkiksi hyvä, positiivinen ja miellyttävä. (Mt.)

Martelan (2014, s. 41) mukaan eudaimoninen lähestymistapa onnellisuuteen vastaa osaltaan kritiikkiin, jonka mukaan onnellisuuden määrittely ainoastaan positiivisten tunteiden ja tyytyväisyyden kautta pelkistää ja kaventaa liikaa käsitystä siitä, mitä onnellisuus on. Näin ollen positiivisten tunteiden ja tyytyväisyyden sijaan tulisi tarkastella monipuolisemmin ihmisen elämään liittyvää kokemusmaailmaa, jonka perustalle onnellisuus rakentuu. Positiivisen psykologian isänä pidetyn Martin Seligmanin autenttisen onnellisuuden teoriassa (2002) keskiössä oli onnellisuus, jota hän esitti voitavan mitata elämäntyytyväisyyden kautta, ja elämäntyytyväisyyttä lisäämällä voitaisiin lisätä onnellisuutta. Tämän teorian yhteydessä Seligman myös esitteli alustavasti ajatuksen onnellisuuden kolmijakoisuudesta, mutta vasta muutama vuosi myöhemmin tästä

jaottelusta alettiin käyttää nimitystä onnen ulottuvuudet (*orientations to happiness*), kun Peterson, Park ja Seligman (2005) aloittivat aiheen tutkimuksen. Kolmeksi onnen ulottuvuudeksi on nimetty mielihyvä (*pleasure*), merkitys (*meaning*) sekä uppoutuminen (*engagement*), ja näiden kautta kuvataan erilaisia tapoja olla onnellinen. Mielihyvällä viitataan onnellisuuden hedoniseen ja merkityksellä sen eudaimoniseen puoleen. Uppoutuminen yhtenä onnellisuuden ulottuvuutena inspiroituu pitkälti Csikszentmihalyin (1990) kirjoituksista flow-kokemuksesta. Flow-kokemuksella tarkoitetaan tunnetta siitä, että johonkin aktiviteettiin uppoutuessa henkilö keskittyy täysin käsillä olevaan tekemiseen, jolloin myös itsetietoisuus vähenee ja ajantaju katoaa. (Peterson ym., 2005.)

Uudemassa hyvinvoinnin teoriassaan (*well-being theory*) Seligman (2011, s. 12–25) on korjannut ja kumonnut autenttisen onnellisuuden teorian väitteitään ja korostanut onnellisuuden olevan vain yksi hyvinvoinnin osa. Uudemmassa teoriassa keskiössä ei siis ole onnellisuus vaan hyvinvointi, jonka määritellään rakentuvan viiden elementin kautta. Nämä elementit ovat positiiviset tunteet, uppoutuminen, ihmissuhteet, merkitys sekä aikaansaaminen, ja yhdessä ne muodostavat niin sanotun PERMA-mallin. Teorian mukaan tavoitteena on kukoistuksen lisääminen hyvinvoinnin elementtejä vahvistamalla ja lisäämällä. Mikään yksittäinen elementti ei Seligmanin mukaan määrittele onnellisuutta vaan ne kaikki rakentavat yhdessä hyvinvointia. Yksittäisiä elementtejä voidaan mitata ja niitä voidaan pyrkiä lisäämään, mutta mikään yksinään ei riitä määrittelemään yksilön hyvinvointia tai mittaamaan sitä. Seligmanin (2011, s. 9–13) luopui tarkasteluissaan termistä onnellisuus, sillä hänen mukaansa onnellisuus on terminä huono – jopa käyttökelvoton. Termiä on käytetty niin paljon, että se on menettänyt merkityksensä eikä se toimi tieteellisenä terminä tai käytännön päämääränä. Uudessa teoriassaan Seligman käyttää sen sijaan termejä kukoistus ja hyvinvointi, jolla viitataan lopputulokseen, joka syntyy henkilön pitäessä jatkuvasti huolta kaikista viidestä PERMA-mallin mukaisesta hyvinvoinnin osatekijästä.

Veenhovenin (2016, s. 313–314) mukaan onnellisuus on rinnastettavissa elämäntyytyväisyyteen ja näillä molemmilla termeillä tarkoitetaan tyytyväisyyttä elämää kohtaan kokonaisvaltaisesti tarkasteltuna. Veenhovenin tulkinnan mukaan tämä on se onnellisuuden merkitys, johon myös antiikin Kreikan filosofit teksteissään viittaavat:

onnellisuus on eräänlainen jatkuva nautintojen ja kärsimysten tasapaino. Hänen mukaansa onnellisuus on ennen kaikkea elämän arvostamista, mikä perustuu siihen, kuinka hyvältä meistä yleisesti ottaen tuntuu ja siihen, miten hyvin arvioimme elämämme sujuvan verrattuna odotuksiimme siitä, kuinka elämämme pitäisi sujua. Ensimmäisen näistä Veenhoven katsoo edustavan onnellisuuden hedonista komponenttia ja jälkimmäisen sen kognitiivista puolta. Onnellisuus on siis paljon laajempi käsite kuin vain yksittäiset nautinnon kokemukset, jotka useimmiten katsotaan edustavan onnellisuuden hedonista osaa. Vaikka Veenhoven rinnastaakin elämäntyytyväisyyden onnellisuuteen, hän erottelee tyytyväisyyden elämään kokonaisuudessaan tyytyväisyydestä elämän eri osa-alueisiin: yksilö voi esimerkiksi olla tyytyväinen työhönsä ja terveydentilaansa, mutta tyytymätön parisuhteessaan, jolloin harva katsoisi hänen olevan kovin onnellinen. On myös mahdollista, että yksilö on tyytyväinen kaikkiin elämänsä osa-alueisiin, mutta samaan aikaan kokee silti olevansa masentunut ja onneton. Lisäksi elämän huippuhetkissä koetut lyhytkestoiset ja intensiiviset tuntemukset eroavat Veenhovenin mukaan onnellisuudesta, sillä nämä eivät kosketa elämää kokonaisuudessaan. Veenhoven on käsitellyt onnellisuutta osana laajempaa elämän laatuja jaotteluaan, jota esittelen luvussa 2.3.3.

Diener ja Suh (1997) puolestaan ovat määritelleet onnellisuutta ja hyvää elämää voitavan lähestyä kolmesta eri näkökulmasta. Onnellisuutta voidaan tarkastella yksilön ulkopuolelta käsin esimerkiksi filosofian ja uskonnon kautta, joissa kummassakaan elämänlaadun ei nähdä riippuvan yksilöiden subjektiivisista kokemuksista tai heidän toiveidensa täyttymisestä. Voimme esimerkiksi uskoa, että hyvä elämä ja onnellisuus kumpuavat hyvien tekojen tekemisestä muille ja muiden kohtelemisesta hyvin, sillä tämä kuuluu moniin uskonnollisiin periaatteisiin. Onnellisuutta voidaan lähestyä Dienerin ja Suhin mukaan myös yksilön toiveiden, tarpeiden ja halujen täyttymisen kautta, jolloin onnellisuutta voidaan jopa mitata. Kahden edellisen näkökulman lisäksi onnellisuus voidaan nähdä myös yksilön kokemusten kautta: mikäli yksilö kokee elämänsä hyväksi ja toivotun kaltaiseksi, voidaan sen olettaa olevan sellaista. Tässä lähestymistavassa tekijät kuten ilon, nautinnon ja elämäntyytyväisyyden tunteet ovat avainasemassa. Dienerin ja Suhin mukaan subjektiivisen hyvinvoinnin traditio ja käyttäytymistieteet ovat pitkälti

keskittyneet onnellisuuden tutkimuksessaan näistä kolmesta lähestymistavasta viimeisimpään.

Pawelski (2013) on lähestynyt onnellisuuden käsitettä sen vastakohtien ymmärtämisen kautta, sillä jos onnellisuudella olisi jokin vastakohta, se voisi auttaa meitä ymmärtämään ja selvittämään, mitä onnellisuus on. Käytän tässä tekstissä onnellisuuden vastakohtana termiä ”onnettomuus”, vaikka tällä termillä voidaan suomen kielessä tarkoittaa myös ennalta-arvaamatonta vahinkoa kuten liikenneonnettomuutta. On helppo ajatella, että onnellisuus ja onnettomuus olisivat toistensa vastakohtia, mutta asia ei välttämättä ole näin yksinkertainen. Pawelski (2013, s. 326) on esittänyt, että onnellisuus ja onnettomuus eivät ole toistensa vastakohtia ainakaan siinä merkityksessä kuin vastakohtalla yleensä ymmärrämme.

Pawelskin (2013, s. 326–330) mukaan meillä on olemassa erilaisia vastakohtapareja, joihin pätevät erilaiset säännöt ja joiden avulla voidaan täten tehdä erilaisia johtopäätöksiä. Ristiriitaisten vastakohtien (*contradictory opposites*) luokkaan kuuluvat binääriset vastakohtat sekä jatkumolliset vastakohtat. Binäärisissä vastakohtissa meillä on kaksi vaihtoehtoa, joista molemmat eivät voi esiintyä yhtä aikaa kuten esimerkiksi vasen ja oikea. Jatkumollisista vastakohtista hyvä esimerkki on valoisian ja pimeän vastakohtapari: kun toinen näistä lisääntyy, toinen vähentyy automaattisesti. Yhteistä näille kahdelle vastakohtatyypille on se, että molemmissa vastakohtien olemassaolo tai poissaolo kertoo automaattisesti toisen olemassaolosta tai poissaolosta. Pawelskin mukaan onnellisuus ja onnettomuus vaikuttavat helposti olevan aiemmin mainittuja ristiriitaisia vastakohtia: joko on onnellinen tai ei ole (binäärinen), tai sitten että mitä onnellisempi on, sitä vähemmän onneton on (jatkumollinen).

Pawelski (2013, s. 330) on kuitenkin myös esittänyt argumentteja, ettei edellinen lähestymistapa onnellisuuteen pidä täysin paikkaansa. Hänen mukaansa on olemassa myös vastakkaisia vastakohtia (*contrary opposites*), joissa asiat voivat molemmat olla epätosia, mutta molemmat eivät voi olla tosia, ja onnellisuuden ja onnettomuuden voidaan nähdä olevan tällaisia. Pawelski korostaa, ettei positiivisuus ole yksinkertaisesti vain negatiivisen puuttumista: vaikka ei kokisi ollenkaan negatiivisia tunteita kuten pelkoa ja vihaa, tämä ei automaattisesti lisää positiivisten tunteiden kuten ilon ja kiitollisuuden lisääntymistä. Näin

ollen olisi mahdollista, ettei henkilö ole onnellinen eikä onneton, jolloin onnellisuus ja onnettomuus nähdään vastakkaisina vastakohtina. Kuitenkin Pawelskin mukaan on myös mahdollista uskoa, että henkilö voi olla onnellinen ja onneton samaan aikaan, sillä harvoin kukaan meistä kokee sellaista emotionaalista tilaa, joka ei olisi edes jossain määrin yhdistelmä sekä positiivisia että negatiivisia tunteita. Suuren osan ajastamme koemme tiloja, jotka ovat erilaisia sekoituksia onnellisuutta ja onnettomuutta. Tällaisia vastakohtaisuuksia, jossa molemmat asiat voivat olla tosia, Pawelski kutsuu alisteisiksi vastakohtiksi (*subcontrary opposites*).

Tästä päättelyketjusta päädytään kuitenkin Pawelskin (2013, s. 330) päättelyn mukaan umpikujaan. Jos on mahdollista olla onnellinen ja ei-onneton, tai olla onneton ja ei onnellinen, tai ei onneton eikä onnellinen, tai molempia, onnellinen ja onneton samaan aikaan, millä logiikalla nämä kaksi käsitettä oikeastaan ovat toistensa vastakohtia? Pawelski ehdottaakin, että onnellisuus ja onnettomuus olisivat toistensa oleellisia vastakohtia (*substantive opposites*). Tällöin onnellisuus ei ole vain jonkin olemassaoloa, mikä onnettomuudesta puuttuu kuten esimerkiksi maskuliinisuus ei ole vain jonkin olemassaoloa, mikä feminiinisydestä puuttuu. Dienerin (1984) määritelmä subjektiivisesta hyvinvoinnista tukee edellistä ajatusta onnellisuuden ja onnettomuuden oleellisesta vastakohtaisuudesta. Dienerin mukaan pelkästään positiivisten tunteiden kokeminen ei tee ihmisestä onnellista vaan oleellista on, että tämän lisäksi henkilö kokee vain vähän negatiivisia tunteita. Myöskään Fredricksonin (2011, s. 95–153) mukaan pelkästään positiiviset tunteiden olemassaolo tai negatiivisten tunteiden puuttuminen ei takaa onnea, vaan olennaista on näiden kahden välinen suhdeluku. Tämänkin määritelmän voidaan katsoa viittaavan siihen, että onnellisuus ja onnettomuus olisivat Pawelskin (2013, s. 331) ehdotuksen mukaisesti oleellisia vastakohtia. Pawelski (2013, s. 334) on argumentoinut, että hyvin monin tavoin määriteltäessäkin näyttää siis siltä, että onnellisuus sisältää tiettyjen (positiivisten) tilojen läsnäolon ja joidenkin (negatiivisten) tilojen poissaolon. Vaikka nämä kahdenlaiset tilat voivat olla negatiivisesti korreloituneita, ne voivat esiintyä myös yhtä aikaa. Pawelskin tulkinnan mukaan tällöin onnellisuuden tavoittelussa keskiössä olisi kaksi prosessia: positiivisten tunteiden lisääminen ja negatiivisten tilojen vähentäminen, vaikka toisen poissaolo tai olemassaolo ei onnellisuutta takaakaan. (Mts. 334.)

Onnellisuuden määrittelyyn liittyy myös pohdintaa siitä, onko onnellisuus tilapäistä, muuttuvaa vai mahdollisesti suhteellisen pysyvä tila. Seuraavissa kappaleissa käsittelen lyhyesti tähän aiheeseen esitettyjä näkemyksiä. Tämän jälkeen tiivistän yhteen vielä tässä luvussa esiteltyjä erilaisia määritelmiä onnellisuudelle.

Ajatusta siitä, että onnellisuutta voisi tavoitella tai ylipäänsä lisätä, on haastettu teoriolla siitä, että onnellisuus olisi varsin pysyvä piirre eikä muuttuva tila (esim. Chamberlain & Zika, 1992; Costa ym., 1987; Tellegen ym., 1988). Veenhoven (1994) on esittänyt tämän teorian saralla onnellisuutta selittävän yksilön ja yhteiskunnan tasoilla. Veenhovenin mukaan tätä näkökantaa kannattavat psykologit ovat väittäneet onnellisuuden olevan jopa persoonallisuuden piirre tai taipumus reagoida asioihin tietyllä tavalla. Sosiologien piirissä Veenhoven on tulkinnut onnellisuuden nähtävän usein ”valtion luonteena”, johon sisältyvät yhteiskunnassa jaetut arvot ja uskomukset. Yhteiskunnan luonteen nähdään leviävän ja heijastuvan yksilön havaintoihin ja arviointeihin. Veenhoven on käyttänyt tästä esimerkkinä sitä, että meillä on arkijärjessä olemassa käsitys siitä, että jotkut valtiot ovat onnellisia ja jotkut onnettomia: esimerkiksi italialaiset nähdään rentoina ja iloisina, kun taas ruotsalaiset yhdistetään synkempään mielenmaisemaan. Perusteluna sille, että onnellisuudessa olisi kyse ennen kaikkea valtion luonteesta, on Veenhovenin mukaan käytetty esimerkiksi sitä, että valtioiden välisissä vertailuissa onnellisuudessa on suuria eroja.

Kuten edellisessä luvussa esittelin, alun perin antiikin kreikkalaisissa teksteissä onnellisuus on näyttäytynyt ennen kaikkea sattumana ja hyvänä tuurina – ei siis ollenkaan ihmisen sisäisenä, muuttumattomana piirteenä. Aristoteleen edustama eudaimoninen traditio sen sijaan on lähempänä ajatusta onnellisuudesta piirteenä. Aristoteleen mukaan onnellisuus kumpuaa hyveellisyydestä eli toisien sanoen tietynlaisesta tavasta toimia. Valistuksen ajan filosofit ja utilitaristit kuitenkin mullistivat tämän käsityksen ja loivat pohjan modernille käsityksellemme onnellisuudesta, joka ei ole vain muuttumaton piirre. Onnellisuuden luonteeseen liittyvien pitkittäistutkimusten meta-analyysin (Veenhoven, 1994) sekä äsken esitellyn onnellisuus piirteenä –teorian testausten tuloksena Veenhoven on todennut, että onnellisuus ei selvästikään ole riippumaton elinolosuhteista, pitkällä aikavälillä pysyvä tila, eivätkä psykologiset tekijät selitä sen muutoksista kuin vain osan. Näin ollen teoria onnellisuudesta muuttumattomana piirteenä on pitkälti kumottu. (Mt.)

Kaiken kaikkiaan onnellisuutta on määritelty siis monin tavoin: kauempana historiassa onnellisuudella viitattiin ennen kaikkea hyveelliseen toimintaan, mutta sittemmin määritelmät ovat koskeneet niin elämästä nauttimista, merkityksellisyyttä, positiivisia tunteita kuin laajemmin elämäntyytyväisyyttäkin. Onnellisuutta on pyritty hahmottamaan myös monien näiden yhdistelmänä esimerkiksi Seligmanin (2011) PERMA-mallin avulla ja onnellisuuden vastakohtaan ymmärtämisen avulla. Yrityksistä huolimatta yksimielisyyteen onnellisuuden määritelmästä ei ole päästy vaan onkin järkevämpää todeta termin olevan kontekstisidonnainen. Määritelmä riippuu paljon siitä, millaisesta näkökulmasta onnellisuutta lähestytään, sillä termi on laaja ja sitä käytetään esimerkiksi erilaisissa filosofisissa koulukunnissa ja tieteenaloilla merkitsemään melko vaihtelevia asioita, ja se myös nähdään synonyymina erilaisille asioille riippuen näkökulmasta. Seuraavassa luvussa käsittelem näitä muita termejä, jotka usein esiintyvät onnellisuuteen liittyvissä tutkimuksissa.

2.3 MUUT KÄSITTEET ONNELLISUUSTUTKIMUKSESSA

Onnellisuus ei ole terminä siis yksiselitteinen: toisinaan sitä käytetään jonkinlaisena kattokäsitteenä kaikelle hyvälle ja toisinaan sillä viitataan johonkin tarkempaan näkökulmaan. Veenhovenin (2016, s. 309) mukaan, kun termiä käytetään kattokäsitteenä kaikelle hyvälle, ongelmaksi muodostuu kuitenkin pyrkimys kaiken kattavuuteen. Useiden tutkijoiden mukaan kaikista varovaisimmilla ja huolellisimmillakin määritelmillä onnellisuudesta on taipumus yrittää tavoittaa onnellisuudesta kaikki yhtä aikaa, kun ne eivät tavoita mitään (Veenhoven, 2004, s. 4; Jugureanu, Hughes & Hughes, 2014). Pawelski (2013) on esittänyt, että onnellisuuden hieman erilaisilla määritelmillä on kuitenkin ainakin yksi yhteinen perusajatus: onnellisuus ei ole vain yksinkertaisesti onnettomuuden tai negatiivisten tilojen puuttumista.

Onnellisuuden lukuisten erilaisten määritelmien lisäksi tutkimuksissa sekä arkipäiväisessä keskustelussa esiintyy termejä, joita käytetään toisinaan jopa sen synonyymeina. Veenhovenin (2016, s. 310) näkemyksen mukaan tämä aiheuttaa hämmennystä vuorovaikutuksessa ihmisten välillä, mutta hidastaa myös ymmärryksen kehittymistä

tieteellisessä kontekstissa. Näille termeille on moneen kertaan ehdotettu virallisia määritelmiä, mutta tutkijat eivät ole päässeet yksimielisyyteen määritelmistä eivätkä tieteelliset määritelmät usein tavoita arkikieltä. (Mt.) Näistä termeistä usein vastaantulevia ovat (subjektiivinen) hyvinvointi, elämäntyytyväisyys ja hyvä elämä. Seuraavaksi käsittelem näiden onnellisuustutkimuksissa usein esiintyvien termien määrittelyjä, suhdetta onnellisuuden käsitteeseen sekä lyhyesti niihin liittyviä tutkimuksia.

2.3.1 Hyvinvointi

Yksinkertaisimmillaan termin hyvinvointi nähdään viittaavan ainoastaan siihen, että jokin on hyvin. Termi hyvinvointi ei suoraan määrittele sitä, mikä oikeastaan on hyvin tai mitä hyvällä tarkoitetaan. (Veenhoven, 2004, s. 4.) Tieteellisissä teksteissä tutkitaan kuitenkin harvoin hyvinvointia itsessään, sillä suuressa osassa tutkimuksia keskitytään siihen liittyviin konsepteihin kuten onnellisuuteen, hyvään elämään ja elämäntyytyväisyyteen, joita usein käsitellään ikään kuin samana asiana kuin hyvinvointi (Carlquist, Ulleberg, Delle Fave, Nafstad & Blakar, 2017). Hyvinvointi esiintyy usein niin tieteellisissä teksteissä kuin arkikielessäkin eräänlaisena kattoterminä tai synonyymina muille käsitteille. Onnellisuustutkimuksen saralla yksi useimmiten vastaan tulevista termeistä on subjektiivinen hyvinvointi, joka on osa varmasti tunnetuinta tapaa jaotella hyvinvointia. Subjektiivisen hyvinvoinnin rinnalla kulkevat termit psykologinen ja sosiaalinen hyvinvointi. Seuraavaksi käsittelem ensin subjektiivista hyvinvointia, minkä jälkeen käyn läpi hyvinvoinnin jaottelun kaksi äsken mainittua muuta osaa.

Dienerin (1984) luoma subjektiivisen hyvinvoinnin käsite käynnisti hyvinvoinnin tutkimuksen kunnolla, sillä se tarjosi vihdoinkin käsitteen, johon tutkijat pystyivät tarttumaan ja jota pystyttiin mittaamaan (Margolis, Schwitzgebel, Ozer & Lyubomirsky, 2018). Diener (1984, 2013) on ehdottanut subjektiivisen hyvinvoinnin koostuvan kolmesta komponentista: elämäntyytyväisyys, positiiviset kokemukset ja negatiiviset kokemukset. Mainittujen kolmen komponentin kokonaisuus subjektiivisen hyvinvoinnin määrittelijänä yhdistää sekä affektiivisen että kognitiivisen lähestymistavan onnellisuuteen (Martela, 2014, s. 40). Kaikki kolme ovat itsenäisiä subjektiivisen hyvinvoinnin osatekijöitä ja niihin

myös vaikuttavat erilaiset tekijät: esimerkiksi ulospäinsuuntautuneisuus on paljon vahvemmin yhteydessä positiivisiin kuin negatiivisiin kokemuksiin (Diener, 2013). Dienerin (2013) mukaan minkään yksittäisen komponentin läsnäolo tai poissaolo ei takaa onnellisuutta tai onnettomuutta: pelkästään positiivisten tunteiden kokeminen ei tee ihmisestä onnellista, vaan henkilön tulisi kokea lisäksi elämäntyytyväisyyttä ja vain vähän negatiivisia tunteita. Näin määritelleessään Diener rinnastaa onnellisuuden subjektiiviseen hyvinvointiin. Martelan (2014, s. 40) mukaan tämän määritelmän pohjalta on tehty iso osa niistä tutkimuksista, jotka ovat valottaneet ymmärrystämme onnellisuuden lähteistä ja näin ollen tämän hetkinen ymmärryksemme perustuu pitkälti yksilöiden itsearvioituun subjektiiviseen hyvinvointiin.

1980-luvulla subjektiivisen hyvinvoinnin tutkimukset olivat pääasiassa kuvailevia ja poikkileikkaustutkimuksia ja keskittyivät ennen kaikkea demografisten taustatekijöiden, kuten ikä, sukupuoli ja koulutus, korrelointiin subjektiivisen hyvinvoinnin kanssa (Diener, 2013). Vuoteen 2012 mennessä julkaisujen määrä subjektiiviseen hyvinvointiin liittyen oli kuitenkin jo yli 90-kertainen (Diener, 2013) ja julkaisujen määrä jatkaa kasvuaan. 2010-luvulla tutkimusten ja julkaisujen määrä ei ole vain lisääntynyt vaan niistä on tullut myös monipuolisempia: hyvinvointia on tutkittu enemmän pitkittäistutkimuksilla, laajoilla edustavilla kyselytutkimuksilla ja mittareina ei käytetä enää vain itsearviointeja vaan käytössä on myös esimerkiksi biologisia mittareita. Lisäksi tutkimuskenttä on paljon kokonaisvaltaisempi, sillä siihen sisältyy nykyisin myös persoonallisuuden, kulttuurin ja psykologisten prosessien tutkimista. (Diener, 2013.)

Yksi ihmisiä usein kiinnostava teema on onnellisuuden ja rahan välinen suhde, mitä on tutkittu subjektiivisen hyvinvoinnin saralla. Aihetta ovat tutkineet muun muassa Whillans, Weidman ja Dunn (2016), jotka selvittivät kahden paljon arvostetun resurssin, rahan ja ajan priorisoinnin, yhteyttä subjektiiviseen hyvinvointiin luomansa Resource Orientation Measure –mittarin (ROM) avulla. Tutkittavina oli yhdysvaltalaisia yliopisto-opiskelijoita sekä aikuisia ihmisiä. Tulokset tarjoavat ensimmäisiä varhaisia todisteita siitä, että ajan priorisointi rahan sijaan ennustaisi korkeampaa subjektiivista hyvinvointia. Tutkimuksen perusteella ei voida kuitenkaan tehdä päätelmiä näiden tekijöiden kausaalisuhteista. Lisää tutkimusta tarvitaan selvittämään, muokkaako ajan priorisoiminen rahan sijasta yksilön

subjektiivista hyvinvointia vai onko onnellisilla (mikäli subjektiivinen hyvinvointi rinnastetaan onnellisuuteen) ihmisillä ennemminkin taipumus arvostaa aikaa rahaa enemmän.

Seuraavaksi käsittelen hyvinvoinnin jaottelun toista osaa, psykologista hyvinvointia. Psykologisen hyvinvoinnin saralla empiiriset tutkimukset alkoivat myös 1980-luvulla kliinisen psykologian ja kehityspsykologian pohjalta, joissa oltiin kiinnostuneita yksilön potentiaalista merkitykselliseen elämään ja itsensä toteuttamisesta haastavissakin tilanteissa (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002). Psykologisen hyvinvoinnin koostavia elementtejä on esitetty olevan autonomia, itsensä hyväksyminen, hyvät ihmissuhteet, merkitys elämässä, henkilökohtainen kasvu sekä ympäristön hallinta (Ryff, 1989a). Psykologiseen hyvinvointiin viitataan toisinaan myös termillä eudaimoninen hyvinvointi, kun taas hedonisella hyvinvoinnilla viitataan aikaisemmin esiteltyyn subjektiiviseen hyvinvointiin (Keyes, Shmotkin & Ryff, 2002). Seuraavassa kappaleessa käyn lyhyesti läpi tätä jaottelua.

Kun jaottelua hedoniseen ja eudaimoniseen hyvinvointiin tarkastellaan historian filosofien kannanottojen kanssa rinnakkain, huomataan, että termeihin eudaimonia ja hedonisuus viitataan nykyisissä määrittelyissä melko eri tavoin kuin aikoinaan. Keyes, Shmotkin ja Ryff (2002) näkevät eudaimonisen hyvinvoinnin paljon laajempuna käsitteenä kuin mitä esimerkiksi Aristoteles, joka viittasi eudaimoniolla ennen kaikkea hyveelliseen tapaan toimia. Toisaalta, Sihvolan (2008, s. 14) tulkinnan mukaisessa Aristoteleen määritelmässä eudaimoniolla on myös yhteneväisyyksiä tuoreemman näkemyksen kanssa: Aristoteleen mukaan eudaimonia on jotain, mitä kukaan ei voi yksilöltä riistää. Ryffin (1989a) määritelmässä ainakin itsensä hyväksyminen, henkilökohtainen kasvu sekä merkitys elämässä voidaan nähdä olevan tällaisia eudaimoniaan viittaavia asioita. Sihvola (2008, s. 15) on tulkinnut Aristoteleen liittävän eudaimoniaan myös ei-psykologisia tekijöitä kuten ystäviä, ja myös Ryff (1989a) on määritellyt psykologiseen hyvinvointiin kuuluvan hyvät ihmissuhteet. Voitaisiin myös tulkita, että hedonista hyvinvointia subjektiivisen hyvinvointiin rinnastaessa nykyinen näkemys hedonisuudesta on myös laajempi kuin historiassa, kun filosofit määrittelivät sen vain nautinnollisten kokemusten kautta. Kun hedoninen hyvinvointi nähdään subjektiivisen hyvinvoinnin synonyymina, hedonisuuteen

sisältyy myös elämäntyytyväisyys, sillä se on vakiintunut osa subjektiivisen hyvinvoinnin määritelmää.

Hyvinvoinnin jaottelusta on jäljellä vielä sosiaalinen hyvinvointi, johon kohdistettuja tutkimuksia ei ole tehty läheskään yhtä paljon kuin kahteen edelliseen liittyen. Keyes (1998) onkin esittänyt, että sosiaaliseen hyvinvointiin tulisi kuitenkin kiinnittää enemmän huomiota, jotta yksilön optimaalista toimintaa voitaisiin ymmärtää paremmin. Sosiaalista hyvinvointia ei tulisi sivuuttaa, sillä sosiaalisuus on olennainen osa ihmisyyttä. Keyesin määritelmän mukaan sosiaaliseen hyvinvointiin kuuluvat sosiaalinen integraatio, sosiaalinen yhteneväisyys, sosiaalinen toteuttaminen, sosiaalinen hyväksyntä sekä sosiaalinen osallistuminen. Keyesin näkemyksen mukaan hyvinvoiva yksilö näkee yhteisön merkityksellisenä, ymmärrettävänä ja mahdollisena paikkana kasvulle. Hän kokee yhteenkuuluvuutta yhteisöönsä, että häntä arvostetaan ja että hän vaikuttaa omaan yhteisöönsä.

2.3.2 Elämäntyytyväisyys

Termi elämäntyytyväisyys viittaa tieteellisissä tarkasteluissa yleensä tarpeiden, halujen tai odotusten täyttymiseen, joista viimeinen sisältää vertailun johonkin yleiseen standardiin tai ideaaliin (Davis, 1981; Ryan & Deci, 2000). Vaikka termi on käytössä myös itsenäisesti, siihen viitataan toistuvasti subjektiivisen hyvinvoinnin yhteydessä sen kognitiivisena komponenttina tunnekokemusten rinnalla (Pavot & Diener, 2008). Suurimmaksi osaksi teoreettinen keskustelu tämän konseptin kohdalla on kuitenkin ollut kirjallisuudessa melko vähäistä (Aspinal, Addington-Hall, Hughes & Higginson, 2003).

Vaikka elämäntyytyväisyys eroaa semanttisesti termistä onnellisuus, nämä kaksi termiä esiintyvät tieteellisessä kirjallisuudessa usein synonyymeina toisilleen (Delle Fave, Brdar, Freire, Vella-Brodrick & Wissing, 2011). Arkipäiväisessä kielessä näissä termeissä näyttäisi kuitenkin olevan yhtäläisyyksien lisäksi joitain eroavaisuuksia. Carlquist, Ulleberg, Delle Fave, Nafstad ja Blakar (2017) toteuttivat Norjassa tutkimuksen, jossa kiinnostuksen kohteena oli ymmärtää norjalaisten arkipäiväisiä käsityksiä hyvinvointiin liittyvistä termeistä onnellisuus, hyvä elämä ja tyytyväisyys. Tutkimuksen tulosten

perusteella tyytyväisyyteen liitetään enemmän psykologisia sivumerkityksiä kuin käsitteeseen onnellisuus ja se nähtiin myös merkittävästi hedonisempänä konseptina kuin onnellisuus. Suurin osa vastaajista liitti määritelmänsä onnellisuudesta elämän eri osa-alueita, joista useimmiten mainittu oli jokin ihmissuhteisiin liittyvä komponentti kuten perhe tai ihmissuhteet. Määriteltäessä elämäntyytyväisyyttä huomattavasti pienempi määrä vastaajia viittasi erilaisiin elämän osa-alueisiin.

Suomessa elämäntyytyväisyyttä on tutkinut muun muassa Kainulainen (2014), joka on esittänyt suomalaisten olevan tyytyväisiä elämässään etenkin ihmissuhteisiinsa, turvallisuuteen sekä erilaisiin ryhmäjäsenyyksiin. Kainulaisen mukaan etenkin hyvät ihmissuhteet, muilta tuleva rakkaus ja arvostus sekä masennuksen ja epäonnistumisen tunteet näyttävät olevan tekijöitä, jotka erottelevat elämäänsä tyytyväiset ja tyytymättömät toisistaan. Tässä tutkimuksessa kokonaisvaltaista elämäntyytyväisyyttä mitattiin kysymyksellä ”Kun ajattelet tämän hetkistä elämääsi kokonaisuutena, niin kuinka tyytyväinen tai tyytymätön olet siihen asteikolla 0–10?”. Tyytyväisyyttä eri elämän osa-alueisiin kartoitettiin henkilökohtaisen hyvinvointi-indeksin (*Personal Well-being Index*; International Wellbeing Group, 2006) avulla. Käsittelen elämäntyytyväisyyden mittaamista tarkemmin luvussa 2.5, jossa käyn läpi onnellisuustutkimuksen saralla usein käytettyjä mittareita.

2.3.3 Hyvä elämä

Onnellisuuteen liittyvässä kirjallisuudessa esiintyy myös usein termi hyvä elämä, jolle ei ole vakiintunutta määritelmää. Kielellisesti tämä termi eroaa termistä onnellisuus olennaisesti, sillä hyvällä elämällä viitataan elämään kokonaisuutena eikä mihinkään tietynlaiseen psykologiseen tilaan (Carlquist ym., 2017). Empiirinen tutkimus on keskittynyt pitkälti tutkimaan onnellisuuden kokemuksia, mutta kokemukset hyvästä elämästä ovat jääneet vähemmälle huomiolle (Pessi, 2008, s. 61). Käytännössä se esiintyy kuitenkin toistuvasti synonyymina subjektiiviselle hyvinvoinnille, joka koostuu sekä tunnekokemuksista että elämäntyytyväisyydestä (Diener, 1984).

Aikaisemmin esiteltyssä Carlquist ja kumppaneiden tutkimuksessa (2017) selvitettiin myös käsityksiä hyvästä elämästä. Tulosten perusteella onnellisuus ja hyvä elämä näyttäytyvät arkipäiväisessä kielessä ihmisille varsin samanlaisina eli toisin kuin tieteellisessä kirjallisuudessa on usein esitetty. Tästä huolimatta hyvän elämän ja onnellisuuden konsepteja ei voi pitää toisilleen täysin synonyymeinä, sillä hyvä elämä huomattiin liitettävän paljon vahvemmin elinolosuhteisiin ja materiaan kuin onnellisuuden. Lisäksi konseptina hyvän elämän todettiin olevan myös kattavampi terveyteen, vapaa-aikaan ja yhteisöön liittyen. Hyvän elämän laajuuteen terminä viittaa myös seuraavissa kappaleissa tarkasteltava nelikenttäjaottelu, jonka Veenhoven esitteli ensimmäisen kerran vuonna 2000. Veenhoven (2000, 2004, 2016) on luonut jaottelun erilasiin elämän laatuihin (*qualities of life*), joiden avulla hyvää elämää voidaan määritellä. Tätä nelikenttää määrittelee kaksi erotekijää: ensinnäkin elämää voidaan jaotella sen mukaan, määritteleekö se mahdollisuuksia hyvälle elämälle vai kertoo se jotain sen lopputulemasta. Vaikka nämä kaksi liittyvätkin toisiinsa, ne eivät Veenhovenin mukaan ole sama asia. Henkilöllä voi olla esimerkiksi olla hyvät lähtökohdat elämälle turvallisessa kotimaassa ja hyvätuloisessa perheessä, mutta tämä ei takaa fiksuja valintoja tai hyvää onnea. Toisaalta, tunnemme paljon tarinoita, joissa köyhistä ja turvattomista olosuhteista ponnistanut henkilö on saavuttanut paljon elämässään ja elää hyvää elämää. Veenhoven (2000, 2004) on todennut mahdollisuuksista hyvälle elämälle, kuten ravinnosta, puhuttavan ennen kaikkea paljon kansanterveystutkimuksen parissa, mutta keinoista ja lopputulemista sen saralla ei niinkään keskustella. Mahdollisuuksien ja lopputulemien rinnalla Veenhoven jaottelee elämän ominaisuuksia myös sen mukaan, puhutaanko hyvästä elämästä ulkoisena vai sisäisenä ominaisuutena: ensimmäisessä tapauksessa hyvän elämän muodostaa ympäristö, jälkimmäisessä yksilö itse. Veenhovenin hyvän elämän jaottelua kuvaavat hyvin Musschnegan (1994, s. 182) käyttämät ilmaisut ”elämisen olosuhteiden laatu” sekä ”ihmisenä olemisen laatu”. Taulukko 1 havainnollistaa Veenhovenin (2000) esittelemät neljä hyvän elämän ominaisuutta.

Taulukko 1. *Neljä hyvän elämän laatua (Veenhoven, 2000, 2004, 2016).*

| | Ulkoiset ominaisuudet | Sisäiset ominaisuudet |
|-----------------------|------------------------------|------------------------------|
| Mahdollisuudet | Ympäristön laatu | Yksilön kyky pärjätä |
| Lopputulokset | Elämän hyödyllisyys | Elämän arvostaminen |

Ympäristön laadulla Veenhoven (2000) viittaa hyviin elinolosuhteisiin ja esimerkiksi sosiologian parissa hyvinvoinnilla ja elämänlaadulla hyvällä elämällä tarkoitetaan tätä. Ympäristön laatu saattaa edesauttaa esimerkiksi elämän arvostamista. Etenkin psykologian parissa hyvinvointi-sanaa käytetään usein liittyen yksilön kykyyn pärjätä elämän haasteissa. Yksilön pärjääminen tyypillisesti lisää elämän arvostamista, mutta pärjääminen ja elämän arvostaminen eivät merkitse silti samaa asiaa: esimerkiksi elinolosuhteet voivat olla haastavat ja eivätkä kaikki pysty pärjäämään samanlaisissa olosuhteissa ja arvostamaan elämää yhtä lailla. Elämän hyödyllisyydellä viitataan näkemykseen siitä, että hyvään elämään ei riitä vain yksilön oma hyvinvointi vaan hyvän täytyy ulottua myös muihin. Veenhoven kuitenkin muistuttaa, että tällä voidaan viitata myös elämän merkitykseen, jolloin puhutaan enemmän laajemmasta merkittävydestä kuin yksilön subjektiivisesta merkityksen kokemuksesta. Huomionarvoista on, että Veenhovenin mukaan hyödyllinen elämä ei välttämättä tarkoita onnellista elämää: yksilö voi esimerkiksi uhrata oman onnensa jonkun toisen onnen vuoksi. Lopuksi Veenhoven esittää voitavan puhua myös elämän arvostamisesta, jolloin keskitytään yksilön omaan näkemykseen omasta elämänlaadustaan. Tähän hyvän elämän merkitykseen viitataan usein myös sanoilla tyytyväisyys, onnellisuus sekä subjektiivinen hyvinvointi. Tämä on Veenhovenin mukaan se hyvän elämän laatu, johon tämän päivän tutkimus pääosin painottuu. Veenhovenin itse käyttäessä termi onnellisuus, hänen voidaan katsoa viittaavan juuri tähän elämän laatuun.

Eri tieteenalojen parissa käsitettä hyvä elämä tarkastellaan siis hieman eri lähtökohdista. Aiemmin mainittujen lisäksi esimerkiksi sosiaalitieteissä hyvällä elämällä viitataan usein johonkin sellaiseen, mikä katsotaan hyväksi yksilölle tai yhteisölle. Sosiologisessa lähestymistavassa kiinnostus on erityisesti yksilöllisissä käsityksissä sisäisistä ja ulkoisista

hyödyistä sekä subjektiivisista ja objektiivisista hyödyistä. (Pessi, 2008, s. 62.) Lisäksi hyvä elämä esiintyy usein filosofisessa kirjallisuudessa, jolloin hyvää elämää saatetaan tarkastella esimerkiksi moraalin näkökulmasta (Tiberius, 2013). Siitä huolimatta, että hyvälle elämälle ei ole vakiintunutta ja tarkkaa määritelmää, jokaisen hyvinvoinnin määritelmän voidaan katsoa antavan viitteitä siitä, millaista hyvä elämä on (Carlquist ym., 2017).

Edellä mainitut määritelmät onnellisuudesta, elämäntyytyväisyydestä ja hyvästä elämästä perustuvat pitkälti kirjallisuuteen ja ovat hyvin teoria- ja filosofislähtöisiä. Carlquist ja kumppanit (2017) ovat kuitenkin esittäneet, etteivät maallikoiden ymmärrys näistä käsitteistä ei välttämättä ole yhteneväinen kirjallisuuden määritelmien kanssa. Tästä syystä on tärkeää tutkia myös maallikkojen käsityksiä. Ihmiset motivoivat itseään toimintaan, löytävät merkityksiä ja etsivät tavoitteita sekä arvioivat oman elämänsä merkityksellisyyttä oman psykologisen ymmärryksensä kautta, mutta siitä huolimatta tätä osa-aluetta psykologian saralla on tutkittu vain hyvin vähän. (Mt.) Ennen kuin siirryn tarkastelemaan onnellisuuden maallikkokäsityksiä, käyn seuraavassa luvussa vielä läpi tutkimustuloksia siitä, mitkä asiat näyttäisivät olevan yhteydessä onnellisuuden kokemukseen ja sitä, miten onnellisuutta on usein tutkimuksissa mitattu.

2.4 KATSAUS ONNELLISUUDEN TUTKIMUKSEEN

Pelkästään World Database of Happiness sisältää yli 14000 julkaisua ja lähes 7000 empiiristä tutkimusta onnellisuudesta (Veenhoven, ei pvm.). Tässä luvussa käsittelen lyhyesti sitä, millaisten tekijöiden on esitetty tutkimusten valossa olevan kaikista merkityksellisimpiä onnellisuuden kannalta, onnellisuuden määrän vaihtelua sekä sitä, millaisia käsityksiä onnellisuuteen liitetään. Koska tämän tutkielman kiinnostuksenkohteena ovat erityisesti nuoret naiset ja se, onko nuorten naisten eri ikäryhmien välillä eroja onnellisuuden sosiaalisissa representaatioissa, esittelen tuloksia ja teorioita myös iän ja onnellisuuden väliseen suhteeseen liittyen. Tutkielman rajatun laajuuden vuoksi olen joutunut jättämään käsittelyn ulkopuolelle teemoja, joilla on mahdollisesti vaikutusta koettuun onnellisuuteen kuten jotkut demografiset tekijät sekä persoonallisuudenpiirteet. Rajaus on tehty harkiten sen suhteen, millaiset tulokset ovat kiinnostavia suhteessa tämän tutkielman teoreettiseen viitekehukseen ja saatuihin tuloksiin.

Frey ja Stutzer (2002, s. 10) ovat jaotelleet onnellisuuden määrittelijät viiteen tyyppiin: persoonallisuuden tekijät (mm. itsetunto ja optimismi), sosiodemograafiset tekijät (mm. ikä, sukupuoli ja siviilisääty), taloudelliset tekijät (mm. työttömyys ja tulot), kontekstuaaliset ja tilannetekijät (mm. työolosuhteet, stressi, ystävyysuhteet) sekä institutionaaliset tekijät (mm. poliittinen osallistuminen). Freyn ja Stutzerin mukaan nämä ovat tekijöitä, jotka selittävät onnellisuutta ja sitä, miksi toiset ihmiset ovat onnellisempia kuin toiset. Pessin (2008, s. 64) tulkinnan mukaan sosiodemografiset tekijät eivät kuitenkaan selitä eroja onnellisuudessa. Palaamme kuitenkin jälleen ongelmaan siitä, että onnellisuutta on määritelty hyvin monin eri tavoin ja tutkittu ennen kaikkea subjektiivisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Näin ollen kattavia katsauksia siitä, mikä tekee ihmiset onnelliseksi, jos onnellisuus ymmärretään laajempaan ja moninaisempaan asiana kuin vain subjektiivinen hyvinvointi, ei ole tehty. Mikäli onnellisuutta lähestytään jonkin tarkemman yksittäisen määritelmän kautta, koonteja on tehty enemmän. Esimerkiksi Azizan ja Mahmud (2018) ovat tuoreessa katsausartikkelissaan todenneet subjektiiviseen hyvinvointiin vaikuttavan ennen kaikkea jotkin persoonallisuuden piirteet, terveys, sosioekonomiset tekijät kuten tulot ja työllisyys sekä uskonnollisuus.

Kaikista edellä mainituista onnellisuuden liittyvistä teemoista ihmissuhteet ovat saaneet paljon huomiota osakseen, sillä lukuisat tutkimukset ovat todistaneet hyvillä ja läheisillä ihmissuhteilla olevan paljon positiivisia vaikutuksia onnellisuuteen, hyvinvointiin ja tyytyväisyyteen (Demir, Orthel & Andelin, 2013; Haller & Hadler, 2006). Esimerkiksi Diener ja Seligman (2002) totesivat tutkimuksessaan, että kaikilla onnellisilla yksilöillä on vahvat ihmissuhteet, vaikkakaan kaikki ne, joilla on vahvoja ihmissuhteita, eivät ole kaikista onnellisimpien joukossa. Hyvät ja vahvat ihmissuhteet voidaan nähdä siis olevan korkean hyvinvoinnin kannalta välttämätön, mutta ei kuitenkaan riittävä tekijä. (Mt.)

Kiistaton yhteys on löydetty etenkin nuorten aikuisten onnellisuuden ja ystävyysuhteiden väliltä (Bagwell, Kochel & Schmidt, 2015; Demir, Orthel-Clark, Özdemir & Bayram Özdemir, 2015). Aikakausi puolestaan voi vaikuttaa siihen, kuinka tämä yhteys toteutuu arjessa. Esimerkiksi internetin on esitetty vieraannuttavan ihmisiä sosiaalisista suhteista (Kraut ym., 1998; Stanca, 2016, s. 475–477), joten internet aina saatavillaan kasvaneiden milleniaalien voitaisiin katsoa olevan riskissä etäännyä tekijästä, jonka on todettu olevan hyvin olennainen onnellisuuden kannalta. Toisaalta internet voi myös tarjota mahdollisuuden luoda uusia ystävyysuhteita ja pitää yhteyttä läheisiin, joten sen vaikutukset eivät ole vain negatiivisia (Pénard & Poussing, 2010).

Seuraavissa kappaleissa esittelen onnellisuuden määrään liittyviä teorioita ja tutkimuksia. Ensin tarkastelen tätä teemaa iän ja onnellisuuden välisen suhteen yhteydessä, minkä jälkeen käsittelen hedonisen adaptaation ja onnellisuuden saralla käytyä keskustelua.

Kun tarkastellaan onnellisuuden ja iän välistä suhdetta, kaksi vastakkaista hypoteesia ovat saaneet tukea tutkimuksissa (Morgan, Robinson & Thompson, 2015): sosioemotionaalisen selektiivisyysteorian positiivisuus efekti-hypoteesin mukaan onnellisuus pysyy tasaisena läpi elämän tai nousee hieman ikääntyessä huolimatta iän myötä tulevista fyysisistä ja kognitiivisista heikkenemisistä (Carstensen & Mikels, 2005). Hypoteesia on saanut tukea kokeellisista sekä pitkittäis- ja poikittaistutkimuksista, joiden mukaan vanhetessaan ihmiset antavat enemmän huomiota esimerkiksi positiivisille havainnoille ja muistoille (Carstensen ym., 2011; Charles, Mather & Carstensen, 2003; Mroczek & Kolarz, 1998). Toinen hypoteesi esittää onnellisuuden ja iän välisen suhteen noudattavan u-muotoa siten, että onnettomimpia ollaan keski-iässä (esim. Blanchflower & Oswald, 2009; Cheng,

Powdthavee & Oswald, 2017; López Ulloa, Møller & Sousa-Poza, 2013). Frijters ja Beatton (2012) ovat kritisoineet tätä hypoteesia sillä, että onnellisuuden ja iän välinen suhde näyttäisi olevan korkeintaan ”loiva aalto”, jossa onnellisuus lisääntyisi hieman 55 ikävuoden jälkeen 67 ikävuoteen saakka, minkä jälkeen se laskisi taas hieman. Onnellisuuden lisääntymistä selitetty esimerkiksi stressin vähentymisellä 60 ikävuoden jälkeen, mutta sen laskua sillä, että myös terveystingelmat todennäköisesti lisääntyvät tästä eteenpäin. Frijters ja Beattonin tutkimuksen tulosten mukaan ikävuosien 20-55 välillä ei kuitenkaan näyttäisi tapahtuvan merkittäviä muutoksia onnellisuudessa.

Ikään ja onnellisuuteen liittyviä teemoja on Suomessa tutkinut Kainulainen (2018). Kainulaisen tutkimuksessa keskityttiin tarkemmin ottaen suomalaisten kukoistukseen, ja se on tiedettävästi ensimmäinen tilastollinen tutkimus suomalaisten kukoistuksen ja iän välisestä suhteesta. Tässä tutkimuksessa todettiin 20-64-vuotiaiden suomalaisten kukoistuksen määrän vaihtelevan elämänvaiheiden myötä. Muutoksia kukoistuksessa ei selittänyt ikä vaan enemmän sosiaalisten tekijöiden muutokset liittyen esimerkiksi rooleihin ja tehtäviin erilaisissa elämänvaiheissa. Olennaisia tekijöitä kukoistukselle olivat sosiaaliset suhteet, mahdollisuus toteuttaa itseään, pystyvyys sekä saatavilla olevat resurssit kuten riittävä toimeentulo. Tässä tutkimuksessa mittarina oli Dienerin ja kumppaneiden kehittämä (2010) kukoistusmittari (*Flourishing Scale*), jota esittelen seuraavassa luvussa vielä tarkemmin. Samaisessa tutkimuksessa tarkasteltiin myös subjektiivisen hyvinvoinnin ja iän välistä yhteyttä todeten, että ikääntyminen ei vähennä kokonaisvaltaista onnellisuutta. Tässä tapauksessa kokonaisvaltainen onnellisuus määriteltiin synonyymiksi useammasta osasta koostuvalle subjektiiviselle hyvinvoinnille.

Argyle ja Martin (1991) ovat esittäneet ihmisten tottuvan vallitseviin olosuhteisiin tai olotilaan, jolloin vain muutoksen hetket tyytyväisyydessä ovat niitä, jotka vaikuttavat kokonaisvaltaiseen elämäntyytyväisyyteen. Tämän ajatuksen taustalla on Helsonin (1964) adaptaatiosoteoria. Kuuluisassa Brickmanin, Coatesin ja Janoff-Bulmanin (1978) tutkimuksessa lottovoittajilla sekä onnettomuuden takia halvaantuneilla ihmisillä todettiin olevan merkittävä kyky selviytyä erilaisista elämäntapahtumista, ja että onnellisuus on melko pysyvä piirre eikä niinkään erilaisten elämäntapahtumien kautta kasaantunut lopputulos. Huomionarvoista on, että tässä tutkimuksessa onnellisuus rinnastettiin pitkälti

elämäntyytyväisyyteen, ja että onnellisuutta ei todellisuudessa mitattu eri ajankohtina vaan henkilön tuli arvioida omaa onnellisuuttaan menneisyydessä, nykyhetkessä ja tulevaisuudessa. Dockery (2003) on esittänyt adaptaatiotasoteorialla on selitettävän esimerkiksi tulojen ja tyytyväisyyden välistä vahvaa suhdetta, jossa olennaista olisi ennen kaikkea muutokset tuloissa, ei itse tulojen määrä. Dockeryn mukaan yleistetysti on esitetty, että poikkeamat yksilön havaitsemassa normissa ovat niitä asioita, jotka joko lisäävät tai vähentävät tyytyväisyyttä. Huomionarvoista kuitenkin on, että merkittävää eivät ole vain olosuhteet, joihin yksilö on tottunut vaan myös olosuhteet suhteessa muihin. Dockery käyttää esimerkkinä sitä, että yksilön tulot verrattuna hänen naapurinsa tuloihin voi olla tyytyväisyyteen olennaisemmin vaikuttava asia kuin itse tulojen määrä. Näin ollen palaamme elämäntyytyväisyyden määritelmään siitä, että elämäntyytyväisyys sisältää kognitiivisen vertailun johonkin eikä ole vain tunnekokemus (esim. Deci & Ryan, 2000; Pavot & Diener, 2008).

O'Brienin ja Kassirerin (2019) tuore tutkimus kuitenkin viittaa olemassa olevan ainakin yksi poikkeus hedonisen adaptaation suhteen: antamisesta syntyvä onnellisuus näyttää ruokkivan itseään. Tässä tutkimuksessa yliopisto-opiskelijoille annettiin viisi dollaria päivittäin, mutta opiskelijat jaettiin kahteen joukkoon. Ensimmäisen ryhmän opiskelijat saivat käyttää päivittäisen 5 dollaria itseensä ja toisen ryhmän opiskelijoiden tuli käyttää se johonkin toiseen. Päivän päätteeksi kaikki reflektoivat kokemuksiaan ja onnellisuuttaan. Onnellisuutta mitattiin pyytämällä osallistujaa arvioimaan neljää väitettä liittyen hänen yleiseen olotilaansa (esim. ”tunsin oloni onnelliseksi” sekä ”tunsin oloni tyytyväiseksi”) asteikolla 0-7 sekä pyytämällä häntä arviomaan samankaltaisten väitteiden avulla, miltä hänestä tuntui suorittaa tehtävä. Opiskelijat, jotka käyttivät rahat itseensä, raportoivat tasaisen vähenevää onnellisuutta viiden päivän aikana, mutta muihin rahansa käyttävillä onnellisuus ei näyttänyt hiipuvan: viidentenä päivänä antamisesta syntynyt ilo oli yhtä voimakas kuin ensimmäisenä päivänä.

Toisessa O'Brienin ja Kassirerin (2019) tutkimuksessa osallistujat laitettiin pelaamaan peliä. Tutkimuksen myötä huomattiin, että niiden osallistujien, jotka lahjoittivat voittorahansa hyväntekeväisyyteen, onnellisuus hiipui hitaammin kuin niillä osallistujilla, jotka pitivät voittorahat itsellään. Tutkimuksessa ei kuitenkaan selvitetty, lisäsi-

ensimmäinen voitto osallistujien onnellisuutta verrattuna lähtötilanteeseen ennen peliä vaan onnellisuutta mitattiin vain pelin alkaessa ja aina pelikierrosten jälkeen. Tutkimuksen tulokset ovat vasta alustavia, mutta silti vahvoja, ja niitä tukevat myös aikaisemmat tulokset muilta tutkijoilta (esim. Dunn, Aknin & Norton, 2008). O'Brien ja Kassirer (2019) ovat selittäneet tuloksia sillä, että saadessaan jotain, esimerkiksi palkkaa, ihmisten on helppo vertailla sitä muiden saamiin asioihin. Kun yksilö keskittyy sen sijaan toimintaan, kuten rahan lahjoittamiseen, hän antaa vähemmän huomiota vertailulle ja kokee jokaisen antamisen uniikkina onnellisuutta houkuttelevana tapahtumana. O'Brien ja Kassier toivovat kuitenkin jatkossa tutkittavan, toistuvatko samanlaiset tulokset, jos lahjoitettava rahasumma on isompi, ja vaikuttaako tuloksiin se, tuntee ko rahan antaja rahan vastaanottajan.

Myös uskomuksilla liittyen hyvinvoinnin muokattavuuteen tai muuttumattomuuteen on esitetty olevan merkitystä yksilön onnellisuuden kannalta. Käsittelen tätä teemaa lyhyesti seuraavassa kappaleessa, minkä jälkeen siirryn tarkastelemaan onnellisuuden tavoitteluun liittyvää keskustelua ja tutkimusta.

Howellin, Passmoren ja Holderin (2016) tutkimuksissa selvitettiin näiden uskomusten suhdetta psykologisiin lopputulemiin kuten hyvään oloon, toimintakykyyn ja elämässä tapahtuvien hyvinvointiin vaikuttavien muutosten hyväksyntään. Tulosten perusteella ihmiset eroavat hyvinvointiuskomuksissaan ja näillä uskomuksilla on väliä: ihmiset, jotka uskoivat, että onnellisuus on staattinen tila, olivat mittauksen mukaan onnettomampia kuin ne, jotka uskoivat, että onnellisuuden taso voi muuttua. Tässä tutkimussarjassa onnellisuutta mitattiin kuitenkin melko suppeilla mittareilla (PANAS ja Flourishing Scale), joten tulokset tarjoavat vain rajoitetun näkökulman yksilöiden onnellisuuteen ja hyvinvointiin. Jatkossa mukaan tulisi ottaa myös erilaisia hyvinvoinnin mittareita. Howellin, Passmoren ja Holderin (2016) mukaan hyvinvointiuskomuksilla saattaa kuitenkin olla myös positiivisen psykologian interventioiden vaikutuksia muokkaava vaikutus: ihmiset, jotka kokeilevat esimerkiksi tehdä pieniä hyviä tekoja tai harjoittavat kiitollisuutta, saattavat huomata hyvinvointinsa olevan muokattavissa. Tämä uusi uskomus vuorostaan saattaa auttaa lisäämään tekijöitä, kuten toivon tunnetta, joilla on vaikutusta hyvinvointiin. (Mt.)

Paljon on tutkittu sitä, mikä tekee onnelliseksi ja miten onnellisuutta voisi lisätä, mistä johtuen keskustelua on käyty myös onnellisuuden tavoittelusta. Muun muassa Veenhoven (2012) on esittänyt onnellisuuden olevan modernin yhteiskuntamme päätavoite: ihmiset pyrkivät yksilöinä elämään onnellista elämää, ja yksilöt kansalaisina usein kannattavat sellaisia käytäntöjä, jotka tuottavat mahdollisimman paljon onnea myös monille muille. Veehovenin (1994) mukaan onnellisuuden tavoittelu juontaa juurensa humanistiseen näkökulmaan autonomisesta toimijasta, joka voi itse parantaa omaa tilaansa, sekä valistuksen aikakauteen ja utilitarismin nousuun. Toisaalta onnellisuuden tavoittelun keskeisyyttä on myös kyseenalaistettu ja Veenhovenin mukaan tätä ajattelumallia esiintyy esimerkiksi uskonnollisissa opeissa (esim. jotkut hindulaisuuden ja buddhalaisuuden muodot), joissa korostetaan ennen kaikkea kärsimyksen merkitystä, sekä filosofisista näkemyksistä kuten marxismista, jossa onnellisuuden sijaan tavoittelun kohteena pidetään tasa-arvoa.

Kysymykseen onnellisuuden tavoittelun järkevyydestä on etsitty vastauksia myös tutkimusten kautta: muun muassa Mauss, Tamir, Anderson ja Savino (2011) osoittivat, että onnellisuuden tavoittelulla voi olla haitallisia vaikutuksia. Tutkittavista ne naiset, jotka pitivät onnellisuutta erityisen tärkeänä, olivat keskimäärin vähemmän onnellisia kuin ne naiset, jotka eivät arvostaneet onnellisuutta yhtä paljon. Toisessa Maussin ja kumppaneiden (2011) tutkimuksessa kaikille tutkittaville naisille näytettiin filmipätkä, jonka tarkoituksena oli saada osallistujissa aikaan myönteisiä tunteita. Naiset, jotka oli saatu ennen filmin näyttämistä kokeellisesti saatu halumaan onnellisuutta enemmän kuin vertailuryhmän naiset, raportoivat vähemmän myönteisiä tunteita kuin vertailuryhmän naiset, joita ei oltu manipuloitu haluamaan onnellisuutta. Maussin ja kumppaneiden mukaan onnellisuuden tavoittelu voi näin ollen johtaa itsepetokseen, sillä mitä enemmän henkilö arvostaa ja haluaa onnellisuutta, sitä todennäköisemmin hän myös pettyy. Onnellisuuden tavoittelun turhuutta on lisäksi perusteltu hedonisen adaptaation kautta: Veenhovenin (1994) mukaan aina kun esimerkiksi elinolosuhteemme paranevat myös vertailumme standardit nousevat ja loppujen lopuksi ihminen pysyy aina yhtä onnellisena tai onnettomana kuin alun perin olikin.

Mauss ja kumppanit (2012) ovat esittäneet onnellisuuden tavoittelun johtavan myös yksinäisyyteen liiallisen omiin henkilökohtaisiin päämääriin keskittymisen vuoksi. Länsimaalaisissa kulttuureissa onnellisuus määritellään usein yksilön omien positiivisten tunnetilojen kautta, minkä voidaan nähdä edesauttavan sitä, että yksilön sosiaaliset suhteet kärsivät. Maussin ja kumppaneiden tutkimusten tulokset tukevat näitä hypoteeseja, kun mittareina olivat tutkittavien itsearvioinnit sekä keltarauhashormonin määrä, jonka korkeamman määrän on todettu olevan yhteydessä vähäisempään yksinäisyyden kokemukseen (Brown ym., 2009; Schultheiss, Wirth & Stanton, 2004). Tulostensa perusteella Mauss kollegoineen ovat esittäneet, että onnellisuuden tavoittelu tekee ihmisistä mahdollisesti yksinäisempiä, jolloin ollakseen onnellisia ihmisten tulisi haluta vähemmän olla onnellisia, jolloin he eivät tavoittelisi sitä niin kovasti.

Yhteenvedon perusteella voidaan siis uskoa, että ihmissuhteilla on keskeinen rooli ihmisten onnellisuuden kokemuksessa, ja etenkin nuorilla aikuisilla ystävien merkitys näyttäisi korostuvan. Selkeään lopputulokseen siitä, lisääntyykö tai väheneekö onnellisuus iän myötä, ei ole kuitenkaan päästy, vaan enemmän tutkimusta tarvitaan. Iästä riippumatta, adaptaatioteorian kautta on esitetty ihmisen tottuvan joka tapauksessa aina vallitseviin olosuhteisiin, ja vain suuret muutokset tyytyväisyydessä ovat niitä, jotka vaikuttavat kokonaisvaltaiseen tyytyväisyyteen ja onnellisuuteen. Kaikki nämä tulokset perustuvat kuitenkin aina tietynlaiseen tapaan käsittää ja mitata onnellisuutta, joten on syytä tarkastella myös näitä mittaustapoja hieman syvemmin. Seuraavaksi siirryn tarkastelemaan sitä, kuinka onnellisuutta on erilaisissa tutkimuksissa mitattu ja sitä, millaisia haasteita sen mittaamiseen liittyy.

2.5 ONNELLISUUDEN MITTAAMINEN

Tässä luvussa esittelen onnellisuuden mittaamiseen liittyviä haasteita sekä tutkimuksissa käytettyjä mittareita. Koska onnellisuus on ollut tutkijoiden kiinnostuksen kohteena jo pitkään, myös erilaisia mittareita on kehitetty lukuisia. Jotta lukija saisi ennen kaikkea yleiskatsauksen onnellisuustutkimuksen parissa käytettyihin mittareihin, keskityn esittelemään yleisimmin käytettyjä mittareita. Näin ollen olen myös tietoisesti joutunut

jättämään pois joitain olemassa olevia mittareita, jotka voisivat tarjota vielä hieman erilaista näkemystä onnellisuuden mittaamiseen. Aloitan tarkastelun käsittelemällä ensin onnellisuuden mittaamiseen liittyviä yleisiä haasteita.

Lähtökohtaisesti onnellisuutta mitattaessa operoidaan yleensä termeillä positiiviset tunteet ja elämäntyytyväisyys termin onnellisuus sijaan, sillä tämän uskotaan voivan vääristää tuloksia. Koska onnellisuudelle ei ole vakiintunutta ja täsmällistä termiä, jonka kaikkien ihmisten katsottaisiin jakavan edes suurin piirtein, ihmiset vastaavat kysymykseen onnellisuudestaan vain oman onnellisuuskäsityksensä pohjalta. Tällöin on epäselvää, mitä tuloksista voitaisiin oikeastaan päätellä. (Martela, 2014, s. 34). Pessin (2008, s. 64.) mukaan ihmiset ovat myös taipuvaisia yliarvioimaan omaa onnellisuuttaan ja aliarvioimaan muiden onnellisuutta, mitä voidaan selittää esimerkiksi median kautta: näemme mediassa jatkuvasti uutisia, jotka viittaavat siihen, etteivät muut olisi onnellisia (esim. luonnonkatastrofit, köyhyys, onnettomuudet). Koska mediassa esitetään jatkuvasti negatiivisia tapahtumia, onnellisuus ei saa tietoisuudessamme yhtä paljon tilaa kuin negatiiviset tapahtumat. Lisäksi onnellisuus voidaan nähdä Pessin mukaan myös hyvin sosiaalisesti suotavana vastauksena empiirisissä tutkimuksissa, ja näin ollen nykypäivän kulttuurimme suuntaa ihmisiä tarjoamaan tätä normia noudattavia vastauksia.

Kaikkien näiden tekijöiden voidaan katsoa muokkaavan tutkimustuloksia siitä, kuinka onnellisia ihmiset ovat, tai kuinka ihmiset käsittävät sen, mitä onnellisuus merkitsee. Haasteita onnellisuuden tutkimiselle ja aikaisemman tutkimustiedon kokoamiselle asettaa myös se, että tieteellisiä määrittelyitä onnellisuudelle on monia, kuten luvussa 2.2 olen esitellyt. Lisäksi sanaa onnellisuus käytetään usein myös monien muiden sanojen, kuten hyvinvoinnin, synonyymina. Esimerkiksi Ryan & Deci (2001) määrittelevät hyvinvoinnin optimaaliseksi psykologiseksi toimintakyvyksi sekä kokemukseksi. Heidän mukaansa hyvinvoinnin tutkimuksen voidaan katsoa jakautuneen sekä eudaimoniseen että hedoniseen traditioon. Martelan (2014, s. 34) mukaan onnellisuus käsitteenä viittaa kuitenkin ennemmin vain kokemukselliseen ulottuvuuteen hyvinvoinnin määritelmästä, eikä näin ollen hyvinvointia ja onnellisuutta voida käyttää toistensa synonyymeina. Kuitenkin englanninkielessä ”well-being” viittaa usein samaan asiaan kuin ”happiness” tai ”the good

life”. Näiden termien lisäksi puhutaan myös elämäntyytyväisyydestä, jolloin onnellisuutta mitattaessa luotetaan henkilön tietoisesti tekemään kokonaisarvioon elämästään.

Käytännössä onnellisuutta on pyritty mittaamaan ennen kaikkea positiivisten tunteiden ja elämäntyytyväisyyden kautta. Positiivisia ja negatiivisia tunteita mittaava PANAS (Watson, Clark & Tellegen, 1988) koostuu kymmenen positiivisen ja kymmenen negatiivisen tunteen listaamisesta, joita vastaaja myös arvioi sen perusteella, kuinka paljon hän on kutakin tunnetta kokenut viimeisen kahden viikon aikana. Martelan (2014, s. 35) mukaan PANAS-mittari perustuu näkökulmaan siitä, että kaikki positiiviset ja negatiiviset tunteet ovat samanarvoisia, eikä niiden aiheuttajilla ole merkitystä. Tämän vuoksi mittarin voidaan katsoa edustavan hedonista lähestymistapaa onnellisuuteen, jossa keskeistä on nautinnollisten kokemusten määrän maksimointi. Onnellisuuden mittaaminen positiivisia ja negatiivisia tunteita listaamalla ja niiden määrää arvioimalla sisältää myös oletuksen siitä, että ihmiset ovat kykeneviä arvioimaan luotettavasti omia tunteitaan. Tämä oletus voidaan kyseenalaistaa, sillä useat tutkimukset osoittavat, että ihminen on varsin huono muistamaan omia tunteitaan. (Martela, 2014, s. 36.)

Elämäntyytyväisyyttä on käytetty onnellisuuden mittarina paljon etenkin taloustieteissä ja eri maita vertailevissa aineistoissa, joissa pääpaino on jossakin muussa kuin hyvinvoinnin mittaamisessa (Martela, 2014, s. 38). Laajoissa kyselymittauksissa elämäntyytyväisyyttä on yleensä pidetty hyvänä ennusteena kokonaisvaltaiselle hyvinvoinnille (Carlquist ym., 2017). Dienerin, Emmonsin, Larsenin ja Griffinin vuonna 1985 esittelemä viisiasteinen Satisfaction With Life – mittari (SWLS) on kaikkein eniten käytetty mittari elämäntyytyväisyydelle, ja vuonna 2018 sitä olikin siteerattu jo yli 19 000 kertaa (Margolis ym., 2018). Vaikka mittarin katsotaan usein tarkastelevan nimenomaan elämäntyytyväisyyttä, käytetään sitä usein myös, kun puhutaan subjektiivisen hyvinvoinnin mittaamisesta. Margolis kumppaneineen (2018) on esittänyt perinteisestä SWLS:stä myös päivitetyn version nimeltään Riverside Life Satisfaction Scale (RLSS). Tähän mittariin on sisällytetty myös epäsuoria elämäntyytyväisyyden mittareita, joiden avulla näkemystä elämäntyytyväisyydestä on laajennettu. Lisätyt mittarit koskevat esimerkiksi kateutta ja halua muuttua.

Margolisen ja kumppaneiden (2018) mukaan, kun elämäntyytyväisyyttä mitataan monimuuttujamittarilla, se voidaan tehdä kolmella eri tavalla: ensimmäisessä tavassa kaikki muuttujat mittarissa kuvastavat kokonaisvaltaista elämäntyytyväisyyttä tai jotain sitä lähellä olevaa konseptia (esim. SWLS). Toinen tapa on tarkastella elämäntyytyväisyyttä käsittelemällä erikseen vastaajan menneisyyttä, nykyhetkeä sekä tulevaisuutta, mitä edustaa The Temporal Satisfaction With Life SCALE (TSWLS; Pavot, Diener, & Suh, 1998). Kolmanneksi Margolis kumppaneineen on esittänyt elämäntyytyväisyyttä voitavan tarkastella paloissa liittyen elämän eri osa-alueisiin, kuten aiemmin tässä kappaleessa mainitsin. Tällöin eri osa-alueet voivat käsitellä asioita, kuten perhe-elämä ja terveys (esim. Michalos, 1980). Seuraavassa kappaleessa syvennyn tähän aiheeseen vielä hieman tarkemmin.

Useimmissa tutkimuksissa tyytyväisyys liitetään joko elämään kokonaisuudessaan, tai johonkin tiettyyn elämän osa-alueeseen. Yksimielisyyteen ei ole päästy siitä, mitä osa-alueita elämäntyytyväisyyden mittareihin kannattaisi sisällyttää (Charlemagne-Badal, Lee, Butler & Fraser, 2015). Eri elämän osa-alueiden tyytyväisyydestä johdetun elämäntyytyväisyyden sijaan kokonaisvaltaisen elämäntyytyväisyyden mittaamista voidaan nähdä parempana, sillä ensimmäisessä kokonaisvaltainen kuva kärsii, kun mittaria yritetään käytännön syistä pitää tarpeeksi lyhyenä ja ytimekkäänä. Näin ollen jokin vastaajan elämäntyytyväisyyteen olennaisesti vaikuttavista yksittäisistä osa-alueista saattaa jäädä kokonaan huomioimatta ja vääristää lopputulosta. Toinen ongelma liittyy siihen, miten eri osa-alueita tulisi painottaa yhteen summatessa, sillä kaikki elämän osa-alueet eivät varmasti ole yhtä tärkeitä (Margolis ym., 2018). Esimerkiksi Rojas (2006) tutki tätä Meksikossa ja huomasi, että ihmisille, jotka tekivät töitä läheisten ihmisten kanssa tyytyväisyys perheen osa-alueella oli kriittisen ratkaisevaa, tyytyväisyys terveyteen ja työhön tärkeää, mutta tyytyväisyys ystävyteen melko samantekevää. Eri osa-alueiden tärkeydessä on oletettavasti eroja sekä yksilöiden että kulttuurien välillä, joten universaalisti toimivaa ohjeistusta painotukseen ei voida tehdä (Loewe, Bagherzadeh, Araya-Castillo, Thieme & Batista-Foguet, 2014; Margolis ym., 2018).

Aina tutkijat eivät voi käyttää monimuuttujamittaria, vaan elämäntyytyväisyyttä voidaan pyrkiä selvittämään myös yhdellä kysymyksellä, kuten ”kaikki asiat huomioon ottaen,

kuinka tyytyväinen olet elämääsi?” (Lucas & Donnellan, 2012). Vaikka tämä on yksinkertainen ja nopea tapa mitata elämäntyytyväisyyttä, eivät sen tuottamat tulokset Martelan (2014, s. 39) mukaan välttämättä ole yksiselitteisiä tai luotettavia: näkemystä siitä, että mittaamiseen riittäisi pelkästään tämä yksi laaja kysymys, on haastettu kysymällä, ovatko ihmiset kykeneviä vastaamaan näin laajaan kysymykseen johdonmukaisesti ilman, että triviaalit, vastaushetkellä korostuvat tuntemukset vaikuttaisivat liiaksi vastaukseen. Tästä huolimatta tutkimukset (esim. Cheung & Lucas, 2014; Gnambs & Buntins, 2017; Jovanović, 2016) ovat osoittaneet yhden muuttujan elämäntyytyväisyyden mittareiden tuottavan hyvin samanlaisia tuloksia kuin elämäntyytyväisyyden mittarit, joissa on useita kysymyksiä, kuten SWLS. Kuitenkin, kun elämäntyytyväisyys on tutkimuksen keskeinen kiinnostuksenkohde, monimuuttujamittarin käyttö on suotavaa (Margolis ym., 2018).

Myös Seligmanin (2011) tunnettuun PERMA-malliin on kehitetty mittari: PERMA-Profiler (Butler & Kern, 2016). Goodman, Disabato, Kashdan & Kauffman (2018) selvittivät tutkimuksessaan subjektiivisen hyvinvoinnin mittarin (SWLS) ja PERMA-Profiler:n suhdetta toisiinsa. Tulokset osoittivat näiden mittareiden korreloivan keskenään. Myös Seligman (2018) itse on todennut subjektiivisen hyvinvoinnin olevan hyödyllinen hyvinvoinnin elementtien mittaamisessa ja tarjoavan hyvän ensiarvion hyvinvoinnin tarkastelulle.

Martelan (2014, s. 44) mukaan edellä mainitut mittarit eivät ole ongelmattomia, mutta ne näyttäisivät olevan silti huomattavasti parempia ja totuudenmukaisempia hyvinvoinnin mittareita, kuin esimerkiksi useissa tutkimuksissa käytetty bruttokansantuote (BKT). BKT:ta hyvinvoinnin ja onnellisuuden mittari on saanut osakseen paljon kritiikkiä vuosikymmenten ajan. Jo vuoden 1968 puheessaan yhdysvaltalainen poliitikko Robert Kennedy (JFK Library and Museum, 2019) kiteytti aiheeseen liittyvän ongelman hyvin toteamalla BKT:n laskevan mukaan saasteet, ambulanssit ja vankilat ottamatta huomioon lasten koulujen laatua, ihmisten rohkeutta, eli toisin sanoen se jättää mittaamatta kaiken sen, mikä tekee elämästä elämisen arvoista. Graham (2011, s. 107) on ehdottanut, että BKT:ta ei tulisi hylätä kokonaan, mutta sen rinnalle tulisi Grahamin mukaan ottaa aina muitakin mittareita ja kriteereitä, jos halutaan ymmärtää hyvinvointia ja elämänlaatua

kokonaisvaltaisemmassa mittakaavassa. Seuraavissa kappaleissa esittelen mittareita, joita on kehitetty tarpeeseen mitata hyvinvointia laajemmin kuin vain BKT:n perusteella.

Yksi vaihtoehtoinen lähestymistapa on YK:n kehitysohjelman luoma inhimillisen kehityksen mittari (*Human Development Index*, HDI), joka ottaa tulojen lisäksi huomioon myös eliniänodotteen sekä koulutuksen keston. Huomionarvoista on myös, että bruttokansantulo on tässä mittarissa korjattu ostovoimapariteetilla, jolloin maiden väliset elinkustannuserot voidaan ottaa paremmin huomioon. Tämän mittarin taustalla on halu mitata ihmiselämän rikkautta laajemmalla mittakaavalla kuin vain kansantalouden näkökulmasta, ja tämän vuoksi keskiössä ovatkin ihmiset sekä heidän mahdollisuutensa ja vaihtoehtonsa. (UNDP, 2019.) Taustalla tässä on oletus tietyistä perustarpeista ja -oikeuksista, joiden täyttymisen uskotaan olevan välttämätöntä ihmisen kukoistukselle. Tulot nähdään tässä mittarissa olennaisena siksi, että korkeampien tulojen katsotaan tarjoavan ihmiselle enemmän vaihtoehtoja täyttää omia tarpeitaan ja toiveitaan. (Graham, 2011, s. 108.) Täydentäväksi tavaksi mitata hyvinvointia on ehdotettu myös ”bruttokansanonnellisuutta” (*Gross National Happiness*, GNH), joka kehitettiin 1970-luvulla Bhutanissa. GNH-mittauksessa tutkitaan yhdeksää osa-alueetta, joiden katsotaan edistävän yksilön onnellisuutta: elinolosuhteet, terveys (fyysinen ja psyykinen), koulutus, kuinka yksilö näkee valtionjohdon toimet, ympäristön monimuotoisuus ja kestävyys, ajankäyttö, psykologinen hyvinvointi, kulttuurin monimuotoisuus ja kestävyys sekä yhteisön elinvoimaisuus sisältäen esim. ihmissuhteet (Centre for Bhutan Studies & GNH Research, 2016, s. 1).

YK:n vuosittaisessa onnellisuuslistauksessa (Helliwell ym., 2019) mittarina onnellisuudelle käytetään onnellisuusindeksiä, jossa yhden kysymyksen avulla kartoitetaan vastaajan kokonaisvaltaista arviota elämästään: vastaajaa pyydetään ajattelemaan tikapuita, jossa paras mahdollinen elämä merkitsee numeroa 10 ja pahin mahdollinen elämä numeroa 0. Tämän jälkeen vastaajan tulee arvioida, missä kohtaa asteikkoa hän näkee oman tämänhetkisen elämänsä. Valtioiden listaus järjestykseen perustuu vastaajien antamiin arvoihin, jotka tämän jälkeen painotetaan edustavien tuloksien saamiseksi käyttäen esimerkiksi valtion BKT:ta. Kuten aiemmin mainittu, usein maita vertailevissa tutkimuksissa elämäntyytyväisyyttä mitataan kysymyksellä ”kuinka tyytyväinen olet

elämäsi”. YK:n raportissa pyydetään vastaajilta kokonaisvaltaista arviota elämästään tällä hetkellä, mikä on varsin samankaltainen kysymys kuin perinteinen elämäntyytyväisyyden mittaamiseen käytetty kysymys. Näin ollen YK:n listauksen voidaan oikeastaan katsoa perustuvan ennen kaikkea elämäntyytyväisyyden mittaamiseen, eli kognitiiviseen arvioon eikä esimerkiksi subjektiiviseen kokemukseen omasta onnellisuudesta. Huomionarvoista kuitenkin on, että YK:n listauksen data tulee Gallup World Poll:n (Gallup, 2019) kautta, jossa kysytään myös vastaajan emotionaalisia päivittäisessä elämässä, mutta YK:n listauksessa on valittu käyttää vain aiemmin kuvattua tikapuukysymystä. Näin ollen YK:n listauksessa onnellisuuden määritelmäksi on tietoisesti valittu tämä yksi näkökulma onnellisuuteen.

Vaihtoehtoisten mittareiden, jotka pyrkivät mittaamaan onnellisuutta ja hyvinvointia melko laajasti, on kuitenkin esitetty myös olevan harhaanjohtavia. Esimerkiksi Veenhoven (2004) on argumentoinut sen puolesta, ettei hyvää elämää voida mitata kaiken kattavasti aiemmin sivulla 25 taulukossa 1. esiteltyjen hyvän elämän erilaisten laatujuen vuoksi, vaan hyödyllisempää on käsitellä elämän erilaisia laatuja erillään toisistaan. Näitä ei voida kuitenkaan vain laskea yhteen ja saada summaksi yksilön elämänlaatua tai onnellisuutta. Sen sijaan paras ja kokonaisvaltaisin indikaattori ja mittari hyvälle elämälle on, kuinka pitkään ja onnellisesti ihminen elää. Vaikka onnellisuudesta kysymällä tavoitetaan Veenhovenin mukaan vain yksilön oma subjektiivinen arvio, eli elämän arvostaminen, sen voidaan nähdä heijastavan kolmea muuta elämän ominaisuutta (ympäristön laatu, elämän hyödyllisyys, yksilön kyky pärjätä) hyvin: kun henkilö elää pitkään ja onnellisesti, edellytykset hyvälle elämälle ovat ilmeisesti riittävät, eli esimerkiksi sekä ympäristön laatu että henkilön selviytymiskeinot ylittävät minimitasot. Lisäksi tällöin henkilön kyvyt myös todennäköisesti sopivat ympäristön vaatimukseen. Veenhoven (2004) kuitenkin korostaa, ettei tällä tarkoiteta sitä, että pitkään ja onnellisena eläminen ovat elämän tärkeimpiä asioita, vaan että ne ovat parhaita indikaattoreita hyvinvoinnille.

Näin ollen määritelmämme onnellisuudelle on olennaista sen kannalta, miten onnellisuutta mitataan. Olennaista on myös, halutaanko mitata onnellisuutta kokonaisuudessaan vai vain jotakin tiettyä osa-aluetta siitä. Voimme mitata esimerkiksi kokonaisvaltaista elämäntyytyväisyyttä tai olla kiinnostuneita vain työtyytyväisyydestä, selvittää positiivisten

ja negatiivisten kokemusten määrää tai keskittyä enemmän merkityksellisyyden kokemukseen: jokaisen näistä voidaan katsoa tavoittavan jotain onnellisuudesta, mutta yhdenkään ei kaikkea siitä. Bates (2009) onkin todennut loppujen lopuksi kaikkien kehitettyjen onnellisuusmittareiden olevan epätäydellisiä. Tämän vuoksi paras tapa lähestyä aihetta on kerätä yhteen kaikki epätäydelliset mittarit, jotka sisältävät sekä perinteisemmät valtioiden talouden mittarit, terveyteen, elinympäristöön, koulutuksen ja pitkäikäisyyteen liittyvät mittarit, että subjektiiviseen onnellisuuteen keskittyvät mittarit, ja pyrkiä näiden kautta selvittämään ihmisten hyvinvointia pala palalta.

Seuraavassa luvussa siirryn tarkastelemaan sosiaalisten representaatioiden teoriaa, jonka pohjalta tässä tutkielmassa onnellisuutta tutkitaan.

3 SOSIAALISTEN REPRESENTAATIOIDEN TEORIA

Onnellisuus on ollut pitkään tieteellinen, mutta etenkin filosofinen käsite. Se on kuitenkin levinnyt maallikkojen käyttöön ja osaksi arkipäiväistä vuorovaikutusta. Sosiaalisten representaatioiden teorian ytimessä on tämänkaltaisten tapahtumakulkujen selittäminen. Teorian kehittäjän Sergei Moscovicin (1973, s. xiii) määritelmän mukaan sosiaaliset representaatiot viittaavat joukkoon arvoja, käytäntöjä ja ajatuksia, joilla luodaan järjestystä sosiaalisessa maailmassa toimimiseen sekä mahdollistetaan ihmisten välinen vuorovaikutus. Kaikkien sosiaalisten representaatioiden tarkoitus on tehdä jostakin tuntemattomasta tai tuntemattomuudesta itsestään, tuttua (Moscovici, 1984, s. 24). Moscovici (1961/2008) tutki väitöskirjassaan vajaa 60 vuotta sitten sitä, kuinka uusi abstrakti käsite psykoanalyysi levittäytyi ranskalaiseen yhteiskuntaan. Moscovicin teorian keskiössä onkin kiinnostus siitä, kuinka tiede muodostuu osaksi kulttuuria sekä arkista ajattelua, kieltä ja jokapäiväisiä toimintoja.

Teorian taustalla on Emilé Durkheimin sosiologisempi käsite kollektiivinen representaatio. Tällä käsitteellä viitataan representaatioihin, jotka ovat älyllisiä, juurtuneita yhteisöön ja samankaltaisena jaettuja yhteisön kaikkien jäsenten kesken. (Moscovici, 1984, s. 16.) Moscovici (1988) kritisoi Durkheimin kollektiivisten representaatioiden käsitettä, sillä Durkheimin käsite viittaa Moscovicin mukaan lähes muuttumattomiin representaatioihin, jotka tulevat ylhäältä annettuina. Moscovici korostaa itse sosiaalisten representaatioiden muuttuvaa luonnetta, sillä yksilöiden ja ryhmien välinen vuorovaikutus muokkaa niitä jatkuvasti. Tämän vuoksi sosiaalipsykologian tulisi tutkia sekä sosiaalisten representaatioiden alkuperää, sisältöä, rakennetta että dynamiikkaa (Moscovici, 1984, s. 13).

Sosiaalisten representaatioiden luonne on kaksijakoinen: toisaalta ne voidaan nähdä yksilön tiedon rakenteena tai ominaisuutena, jonka hän jakaa jonkin ryhmän kanssa. Toisaalta sosiaaliset representaatiot ovat sosiaalisesti rakentuneita, sillä ne syntyvät sosiaalisesta vuorovaikutuksessa jonkin ryhmän kesken. Ne ovat näin ollen aina ryhmien muodostamia

käsityksiä. (Moscovici, 1988; Wagner, 1994.) Sosiaalisten representaatioiden on esitetty voivan elää myös rinnakkain, mistä puhutaan kognitiivisena moninaisuutena (Jovchelovitch & Riego-Hernández, 2015; Provencher, 2011; Sakki, Mäkinieniemi, Hakoköngäs, & Pirttilä-Backman, 2014). Ihmiset ovat jatkuvasti osa erilaisia, samanaikaisesti olemassa olevia ryhmiä, mikä osaltaan mahdollistaa sen, että yksilöllä voi olla uskomuksia, arvoja tai asenteita, jotka voivat olla jopa ristiriitaisia keskenään (Jovchelovitch & Riego-Hernández, 2015; Provencher, 2011). Koska sosiaaliset representaatiot ovat aina sosiaaliseen ryhmään, historiaan ja kulttuuriin sidottuja (Burr, 1995, s. 4) tässäkin tutkielmassa kiinnostuksenkohteena olevilla, samaan sosiaaliseen ryhmään kuuluvilla, nuorilla naisilla voidaan uskoa olevan erilaisia jaettuja käsityksiä onnellisuudesta. Samasta syystä myös eri ikäryhmien jakamien käsitysten voidaan perustellusti uskoa olevan erilaisia.

Vaikka yksinkertaistettuna teorian tavoitteena on selittää, kuinka tieteellisestä tiedosta tulee ymmärrettävää myös maallikoille (Moscovici, 2001, s. 10), Moscovicin teksteistä voidaan ymmärtää teoriaa voitavan hyödyntää tuntemattomien ilmiöiden lisäksi myös abstraktien mielikuvien tasolla olevien ilmiöiden tutkimiseen, kuten esimerkiksi terveyden maallikkokäsitysten tutkimiseen (Moscovici, 1973, s. xiv). Näin ollen katson teorian soveltuvan myös jo meille arkisesti tutun ilmiön, onnellisuuden, tutkimiseen. Sosiaalisten representaatioiden tarkoitus on selventää ja helpottaa sekä yksilöiden että ryhmien välistä vuorovaikutusta ja poistaa epävarmuuksia kommunikoinnista (Moscovici, 1961/2008), joten sosiaaliset representaatiot mahdollistavat myös sen, että voimme puhua esimerkiksi onnellisuudesta jollain yhteisellä sanastolla ja kielellä, vaikka käsite onkin laaja. Wagnerin ja Hayesin (2005, s. 29) mukaan arkijärki viittaa ennen kaikkea kokemukselliseen maailmaan sellaisena kuin se on, eikä järjestäytyneeseen, tutkittuun ja harkittuun tietoon. On siis mahdollista ymmärtää tai kokea, mitä on onnellisuus, vaikkei osaisi määritellä sitä tieteellisesti tai kuvata sen synty- ja vaikuttamismekanismeja.

Sosiaalisilla representaatioilla on kaksi roolia: ne tavanomaistavat kohteita sekä ohjaavat toimintaamme. Tavanomaistamisella tarkoitetaan sitä, että sosiaaliset representaatiot antavat jollekin objektille, henkilölle tai tapahtumalle täsmällisen muodon. Ne sijoittavat kohteen johonkin tiettyyn kategoriaan ja asteittain vakiinnuttavat sen johonkin malliin, jonka ihmiset mielessään jakavat. Vaikka kohde ei täysin sosisikaan malliin, pakotamme

sen omaksumaan tiettyjä ominaisuuksia ja sopimaan kategoriaan silläkin riskillä, ettemme täysin ymmärrä sitä. (Moscovici, 1984, s. 7.) Liitämme esimerkiksi vihreän värin nopeasti luontoon ja ympäristöön, ja silmälasipäisen miehen älykkyyteen. Moscovicin (1984, s. 8) mukaan voimme tulla tietoisiksi tästä tavanomaistamisesta, mutta emme voi koskaan vapautua niistä täysin. Sen sijaan, että yrittäisimme irtautua näistä tavanomaistuksista, olisi parempi pyrkiä huomaamaan ne, ja tunnistaa, että sosiaaliset representaatiot rakentavat todellisuuttamme.

Tavanomaistamisen rinnalla sosiaaliset representaatiot ohjaavat toimintaamme, sillä ne vaikuttavat ajatteluamme. Vaikka sosiaaliset representaatiot ovat monien jakamia, ne eivät kuitenkaan ole Moscovicin mukaan suoraan heidän tuottamia ajatuksia, vaan enemminkin heidän uudelleen ajattelemiaan, uudelleen esittämiään ja siteeraamia. Kaikki luokittelu, kaikki kuvat ja kaikki kuvaukset, jotka kulkevat yhteisössä, sisältävät yhteyden aikaisempiin systeemeihin ja kuviin, kerrostumiin kollektiivisessa muistissamme ja kieleemme uudelleentuotantoon, mikä heijastelee aikaisempaa tietoa. Moscovicin mukaan sosiaalinen ja älyllinen toiminta on aina eräänlainen kertaus tai harjoitus aikaisempaan liittyen. Aikaisemmat kokemuksemme ja ajatuksemme eivät ole kadonneita tai kuolleita, vaan jatkavat aktiivisena, muuttaen ja tunkeutuen nykykokemuksiin ja ideoihin, minkä takia menneisyyden voidaan ajatella olevan oikeastaan todellisempi kuin nykyhetki. Sosiaaliset representaatiot kontrolloivat nykyhetkeä eilisen kautta. (Moscovici, 1984, s. 9–10.)

Moscovici (1981, s. 186-191) erottelee teoriassaan arkijärjen tieteellisestä ajattelusta: arkijärki on kaikille tavoitettavissa olevaa, ja tieteellinen ajattelu tutkijoiden sekä auktoriteettien määräämää. Ensimmäisessä johtopäätöksessä ovat etusijalla perusteisiin nähden: tuomitsemme, kategorisoimme ja muodostamme mielikuvan toisesta ihmisestä, ennen kuin olemme edes nähneet tai keskustelleet hänen kanssaan. Pyrimme ymmärtämään ja kategorisoimaan kohtaamiamme ihmisiä ja tapahtumia aina perustuen jo mielessämme oleviin malleihin, jolloin arkijärjessä muisti on olennaisemmassa osassa kuin looginen päättely, ja menneisyys ovat nykyisyyttä hallitsevampi. Kun ihminen kohtaa jotakin tuntematonta, josta hänellä ei ole aikaisempaa kokemusta, hän aloittaa tiedonkäsittelyn vertaamalla sitä aikaisempaan tietoonsa. Tieteellinen ajattelu perustuu johtopäätösten

tekemiseen perusteluiden kautta ja keinotekoiseen ympäristöön, jossa se, mitä jo tiedetään, pyritään falsifioinnin kautta todistamaan todeksi. Näin ollen se toimii täysin päinvastaisesti kuin arkijärki, sillä tieteessä tutusta yritetään tehdä tuntematonta. Sosiaalisten representaatioiden keskeisin tehtävä, tuntemattomasta tutun tekeminen, tapahtuu näin ollen Moscovicin mukaan aina arkijärjen alueella.

Raudsepp (2005) on argumentoinut, että vaikka joskus virheellisesti niin ymmärretään, sosiaaliset representaatiot eivät olet yksilöiden ajattelun ja käsitysten summa. Sosiaalisten representaatioiden teoria nojaa ajatukseen siitä, että ihminen on perustavanlaatuisesti sosiaalinen, joten Raudseppen mukaan sosiaalisuutta ei voida koskaan täysin erottaa yksilöstä. Sosiaaliset representaatiot eivät näin ollen vain esiinny yksilön ja yhteisön välillä vaan ovat olennainen osa niitä sekä yksilöiden ja yhteisöjen toimintaa suhteessa toisiinsa.

3.1 KESKEISET PROSESSIT

Tiivistetysti voidaan sanoa, että sosiaaliset representaatiot muodostuvat, kun tuntemattomista ja vieraista asioita luodaan maallikoille ymmärrettäviä, tuttuja ja yhteisesti jaettuja konsepteja. Ne eivät ole kuitenkaan pysyviä, vaan muodostuttuaan ne jatkavat muokkautumistaan synnyttäen uudenlaisia sosiaalisia representaatioita vanhojen hävitessä (Moscovici & Vignaux, 2000, s. 157). Prosessit, joiden avulla Moscovici (1981, s. 192) selittää sitä, kuinka sosiaaliset representaatiot muodostuvat, ovat ankkurointi ja objektivointi. Seuraavaksi avaan näitä prosesseja lyhyesti.

Ankkuroinnin avulla tuntematon tai meitä häiritsevä kohde yhdistyy kategorioiden verkostoon, ja sallii näin uuden kohteen vertailun muihin, jo olemassa olevan kategorian ”tyypillisiin jäseniin” (Moscovici, 1981, s. 193). Moscovici (1984, s. 26) käyttää itse ankkuroinnista esimerkkinä sitä, että aikoinaan psykoanalyysi saatettiin rinnastaa ripittäytymiseen. Kun tuntematon ilmiö voidaan näin rinnastaa johonkin mielessämme valmiiksi olevaan tuttuun kategoriaan, siitä tulee helpommin ymmärrettävä.

Moscovicin (1984, s. 30–37) mukaan ankkuroinnilla on kaksi muotoa: luokittelu ja nimeäminen. Lähtökohtaisesti kaikki luokittelemattomat ja nimeämättömät asiat ovat vieraita ja uhkaavia. Moscovicin mukaan, kun emme pysty arvioimaan tai kuvailemaan

jotakin itsellemme taikka muille, koemme vastarintaa ja etääntymistä. Ensimmäinen askel tämän vastarinnan ylittämiseksi on se, että luokittelemme tuntemattoman asian johonkin kategoriaan ja annamme sille tutun nimen. Kun nimeämme tuntemattoman asian, voimme kommunikoida ja puhua siitä, voimme kuvata tuntematonta tutussa maailmassamme. Näin ollen nimeämällä ja luokittelemalla mahdollistamme aikaisemmin tuntemattoman asian kuvittelun ja kuvailun. Moscovicin mukaan luokittelu ja nimeäminen eivät ole kuitenkaan vain ihmisten ja objektien lajittelua erillisinä entiteetteinä. Näiden kahden prosessin keskeisin tavoite on helpottaa piirteiden tulkintaa sekä aikomusten ja motiivien ymmärtämistä ihmisten käyttäytymisen taustalla. (Mts. 30–37.)

Tarkemmin ottaen luokittelulla Moscovici (1984, s. 31) tarkoittaa kyseessä olevan asian tai ihmisen rajaamista tietynlaisen käyttäytymisen ja tiettyjen sääntöjen piiriin. Täten säädetään, mikä on ja mikä ei ole sallittua koskien kaikkia niitä, jotka tähän luokkaan kuuluvat. Näin ollen asetamme luokittelun kautta aina odotuksia. Jos luokittelemme jonkun henkilön positiiviseksi ihmiseksi, asetamme hänelle esimerkiksi tiettyjä kielellisiä ja käyttäytymiseen liittyviä rajoituksia ja tietynlaisia tapoja toimia. Moscovici katsoo luokittelun tapahtuvan myös vertailun kautta: vertaamme tuntematonta asiaa tai ihmistä johonkin prototyyppiin, joka edustaa jotakin luokkaa.

Moscovicin (1981, s. 198–199) mukaan objektivoinnin avulla puolestaan jokin abstrakti ilmiö tai asia konkretisoituu ja se saa kuvallisen muodon. Näin vain ajatuksissamme oleva muuttuu joksikin, joka on olemassa todellisuudessa. Jo asioiden tai ihmisten vertailu sisältää kuvittelun, jolloin tyhjät tilat mielikuvasta täytetään kuvitellulla sisällöllä. Meidän ei tarvitse kuin verrata Jumalaa isään, ja samalla hetkellä se, mikä oli aiemmin näkymätöntä, muuttuu näkyväksi ja kuviteltavaksi mielessämme. Kaikkia olemassa olevia sanoja ei Moscovicin mukaan kuitenkaan voida liittää johonkin tiettyyn kuvaan, koska kuvia ei ole tarpeeksi ja koska jotkut mieleen tulevat kuvat ovat tabuja. Tästä syystä jotkin ilmiöt säilyvät visuaalisesti abstrakteina. Valitut mielikuvat sulautuvat yhteen muodostaen sosiaalisen representaation figuratiivisen ytimen: kokoelman mielikuvia, jotka näkyvästi uudelleen tuottavat ideoiden kokonaisuutta. Naturalisoinniksi Moscovici (2008, s. 69) kutsuu sitä vaihetta, kun aiemmin vieraasta käsitteestä tulee vakiintunut osa sosiaalista

todellisuutta, ja abstraktista ja tiedostamattomasta tulee itsessään väline, jota voidaan käyttää kategorisoimiseen.

3.2 SOSIAALISET REPRESENTAATIOIT, ASEENTEET JA TOIMINTA

Sosiaalisten representaatioiden teorian suhteesta asenteisiin ja toimintaan on myös esitetty selvityksiä. Moscovicin (1973, s. xiii) mukaan sosiaaliset representaatioita ei tule ymmärtää vain yksinkertaisesti mielipiteinä, mielikuvina tai asenteina jotakin kohtaan, vaan jokainen näistä tulee ymmärtää ikään kuin omana ”tiedonhaaranan”, joka auttaa rakentamaan todellisuutta. Sakin ja kumppaneiden (2014) tulkinnan mukaan asenteet ovat näin ollen aina osa sosiaalisia representaatioita. He kuitenkin korostavat, että sosiaaliset representaatiot ovat kuitenkin enemmän kuin vain mielipiteitä tai asenteita jotakin kohtaan, sillä ne perustuvat yksilön ja yhteiskunnan erottamattomaan yhteyteen. Sosiaalisen representaation sosiaalisesta asenteesta erottaa näiden suhtautuminen mielikuvallisuuteen: esimerkiksi tutkimuksenteossa sosiaalisten representaatioiden selvittämiseen sisällytetään yleensä sellaisia aineistonkeruumenetelmiä, jotka perustuvat mielikuvallisuuteen, kun taas asennetutkimus keskittyy useammin asenteisiin kognitiivisella tasolla. Sakin ja kumppaneiden mukaan sosiaalisten representaatioiden yhteydessä ollaan lisäksi aina kiinnostuneita mielikuvien sisällöistä, niiden muodostumisesta ja muutoksesta, sekä otetaan huomioon niiden historiallinen ja kulttuurinen konteksti. (Mt.)

Wagnerin (2015) mukaan sosiaaliset representaatiot eivät myöskään koskaan ole täysin erotettavissa käyttäytymisestä: sosiaaliset representaatiot elävät uskomusten ja asenteiden lisäksi toiminnassa, ja näin ollen ne ohjaavat käyttäytymistä. Wagnerin mukaan tässä prosessissa ei kuitenkaan ole ajallista järjestystä, jossa sosiaaliset representaatiot muodostaisivat uskomukset ja nämä toiminnan, vaan uskomukset ja toiminta ovat molemmat olennaisia osia sosiaalisia representaatioita, ja tämän vuoksi näitä ei voida täysin toisistaan erotella. Toiminnan kautta ihmiset ilmaisevat sekä omia yksilöllisiä uskomuksiaan ja motivaatiotaan, että sosiaalisesti rakentunutta todellisuutta. (Mt.) Alan tunnetuimpiin määrällisiin tutkimusohjelmiin kuuluvissa Jean-Claude Abricin (1984, s. 180–183) tutkimuksissa on keskitytty sosiaalisten representaatioiden ytimen ja periferian

löytämiseen, ja hänen kokeellisten tutkimustensa kautta on voitu todeta sosiaalisten representaatioiden määrittelevän yksilöiden ja ryhmien toimintaa. Wagnerin ja Hayesin (2005, s. 123) mukaan sosiaaliset representaatiot muokkaavat yksilöiden käyttäytymistä suhteessa heidän omaan sisäryhmäänsä, mutta myös suhteessa ryhmän ulkopuolisiin. Tämä perustuu heidän mukaansa siihen, että sosiaaliset representaatiot ovat sosiaalista identiteettiä rakentavaa ryhmän jakamaa yhteistä tietoa, joka ei ole ulkopuolisten tavoitettavissa. Ne helpottavat yksilöiden toimintaa ryhmässä, sillä jos emme tietäisi, millainen käyttäytyminen on esimerkiksi sopivaa tai sopimatonta, meidän olisi vaikea toimia itse tilanteen vaatimalla tavalla sekä vaikeaa myös ymmärtää muita (Mts. 244).

Asenteet ja toiminta ovat näin ollen olennaisia ja erottamattomia osia sosiaalisia representaatioita. Tämän perusteella voidaan olettaa onnellisuuden sosiaalisten representaatioiden määrittelevän suomalaisten nuorten naisten asenteita onnellisuutta kohtaan sekä heidän käyttäytymistään – esimerkiksi sen suhteen, tavoittelevatko he aktiivisesti onnellisuutta. Suomalaisten naisten sosiaaliset representaatiot myös rakentavat osaltaan näiden naisten sosiaalista identiteettiä, joka ei välttämättä ole ymmärrettävissä ulkopäin vaan sitä voidaan ymmärtää täysin vain sisäryhmästä käsin.

3.3 TEORIAN ARVIOINTIA

Sosiaalisten representaatioiden teoria on saanut osakseen myös kritiikkiä, ja yksi teoriaan kohdistuvista kritiikeistä liittyy teorian käsitteiden epämääräisyyteen. Muun muassa Jahoda (1988) on esittänyt teorian käsitteiden löyhien rajojen olevan ongelmallisia, sillä tällöin mikä tahansa sosiaalinen konstruktio voidaan määritellä sosiaaliseksi representaatioksi, ja samanaikaisesti mikään ei ole sosiaalinen representaatio. Kritiikkiin vastanneiden Voelkleinin ja Howarthin (2005) mukaan sosiaalisten representaatioiden sisäinen dynamiikka on sellainen, ettei niiden tarkka määrittely ole järkevää, ja näin ollen niiden kuvailu on parempi vaihtoehto kuin tarkka määrittely. Moscovicin (1985) itsensä mukaan SRT on kehitetty ilmiötä laajemmin ja syvällisemmin kuvailevaksi ja selittäväksi, eikä ennustavaksi. Niinpä selkeys ja tarkka määritelmä eivät ole sosiaalisen representaation tutkimuksen edellytys, vaan ennemmin tutkimuksen lopputulema. Moscovici (1988) on

myös tarkentanut, että kuten sosiaalitieteiden saralla ei yleensäkaan, ei hänelläkään ole ollut pyrkimyksenä antaa täydellisen tarkkaa määritelmää kaikille käyttämilleen käsitteille.

Myös Marková (2000) on todennut, että jos sosiaalisia representaatioita yritetään määritellä liikaa, niiden perustavanlaatuinen luonne on ymmärretty väärin. Sakin ja kumppaneiden (2014) mukaan väljä teoria onkin jättänyt tilaa useammille näkökulmille, ja sosiaalisten representaatioiden teorian pariin on syntynyt erilaisia koulukuntia, joista jotkut painottavat laadullisia ja jotkut määrällisiä lähestymistapoja.

Sakki ja kumppanit (2014) ovat esittäneet laadullisten menetelmien voidaan katsoa sopivan hyvin yhteen teorian kanssa, sillä molempien näiden molempien keskiössä on arkiymmärrys. Molemmat ovat myös kiinnostuneita sosiaalisten representaatioiden sisällöstä, rakenteesta sekä etenkin asioiden ja ilmiöiden merkityksistä. Usein käytetty laadullinen analyysimenetelmä teorian parissa on sisällönanalyysi, mutta yhtä lailla esimerkiksi narratiiviset ja diskursiiviset analyysimenetelmät ovat yhteensopivia teorian kanssa. Aiemmin mainitut Abricin (1984) sosiaalisten representaatioiden ytimen ja periferian tutkimukset edustavat tunnettua määrällistä lähestymistapaa sosiaaliin representaatioihin. Toinen merkittävä määrällisen tutkimuksen edustaja teoriaan liittyen on Willem Doise, joka on työssään (esim. Doise ym., 1993) syventänyt ymmärrystä erityisesti erilaisten monimuuttujamenetelmien käytöstä sosiaalisten representaatioiden tutkimuksessa. Tässä tutkielmassa tutkin sosiaalisia representaatioita hyödyntäen korrespondenssianalyysia sana-assosiaatioiden tulkinnassa, jolloin menetelmän voidaan katsoa sijoittuvan laadullisen ja määrällisen lähestymistavan välimaastoon. Ennen tämän tutkielman aineistoon ja menetelmiin syventymistä kuvaillaan seuraavassa luvussa vielä, millaisia tutkimuksia on tehty, ja millaisia tuloksia on saatu aiemmin, kun on tutkittu maallikkojen käsityksiä onnellisuudesta.

3.4 MAALLIKKOKÄSITYKSET ONNELLISUUSTUTKIMUKSESSA

Onnellisuuden tutkimus on keskittynyt enemmän tutkimaan sitä, mikä tekee ihmiset onnelliseksi ja näiden asioiden välisiä yhteyksiä, mutta ei niin paljon sitä, miten ihmiset käsittävät sen, mitä onnellisuus on. Näin ollen onnellisuus on pysynyt melko epäselvänä käsitteenä, ja kuten olen tässä tutkielmassa esittänyt, tutkijoiden määritelmät onnellisuudesta ovat monenlaisia ja näyttävät viittaavan usein eri asioihin. Tämän tutkielman tavoitteena on lisätä ymmärrystä ennen kaikkea maallikkojen käsityksistä. Tässä luvussa esittelen aluksi tutkimuksia, joissa on selvitetty käsityksiä onnellisuuteen liittyen. Kaikissa esitellyissä tutkimuksissa ei ole suoraan puhuttu onnellisuudesta, vaan esimerkiksi hyvästä elämästä: olen kuitenkin katsonut näiden tutkimustulosten tarjoavan mielenkiintoista näkökulmaa maallikoiden käsityksistä aihepiiriin liittyen, ja siksi ne on valittu mukaan tähän katsaukseen. Esittelen myös lyhyesti kulttuurien välillä tehtyä vertailua aiheen parissa, ja siirryn siitä ikäryhmiä vertailevien tutkimusten tarkasteluun. Luvun loppuosassa keskitytään sana-assosiaatioita hyödyntävien tutkimusten ja niiden tulosten esittelyyn, mikä johdattelee tämän tutkielman tutkimuskysymysten asetteluun.

Pessin (2008, s. 65–67) tutkimuksessa vuonna 2006 selvitettiin suomalaisten käsityksiä onnellisuudesta pyytämällä heitä arvioimaan erilaisia onnellisuuden tekijöitä. Tärkeimmiksi tekijöiksi onnellisuuden kannalta arvioitiin perhe, terveys, rakkaus, ystävät ja turvatut tulot. Tämän jälkeen tärkeänä koettiin myös avun saaminen tarvittaessa, harrastukset sekä vapaa-aika. Aikuisten (18–31-vuotiaiden) keskuudessa kaikkein tärkeimpinä elementteinä olivat ystävät, rakkaus sekä harrastukset, ja hieman vanhempien (32–45-vuotiaiden) kesken rakkaus nousi tärkeimmäksi tekijäksi. Tässä tutkimuksessa vastaajia pyydettiin myös kuvailemaan, millaista heidän mielestään on hyvä elämä. Kohtuus, jokapäiväinen elämä, tasapaino ja tavallisuus olivat teemoja, jotka esiintyivät kaikkien vastaajien kokemuksissa hyvästä elämästä, ja vastaajat antoivat vain vähän arvoa äärimmäisille kokemuksille.

Vastauksien perusteella ihmiset arvostavat elämän monimuotoisuutta: alamäet ja pimeämmät hetket tasapainottavat hyviä asioita elämässä. Pessin tulkinnan mukaan huomionarvoista on myös, että hyvän elämän eteen ollaan valmiita tekemään töitä, eikä se perustu vain hyvään tuuriin tai onneen. Näiden tulosten perusteella nykypäiväin käsitysten

siitä, mitä hyvä elämä tai onnellisuus on, voidaan tulkita eroavan olennaisesti kreikkalaisten runoilijoiden kuvauksesta onnellisuudesta tuurina tai pelkästään hyveellisenä toimintana.

Twengen ja King (2005) tutkimuksen mukaan yhdysvaltalaiset näkevät sosiaaliset suhteet elämän keskipisteenä huolimatta siitä, kuinka he aikansa viettävät. Tulos on yhtenevä aikaisemman yleisen ymmärryksen kanssa siitä, että ihmissuhteet ovat olennainen osa ihmisyyttä ja ihmisten olemassaoloa. Esimerkiksi Seligman (2011, s. 20) esittänyt ihmissuhteiden olevan olennaisin ihmisen onnellisuuteen ja kukoistukseen vaikuttava tekijä, ja myös tutkimukset ovat tukeneet ihmissuhteiden olennaista osuutta onnellisuuden kannalta (esim. Diener & Seligman, 2002).

Työn roolia hyvään elämään liittyen on puolestaan mahdollisesti aliarvioitu. Twengen ja Kingin (2005) tutkimuksessa yhdysvaltalaisilla opiskelijoilla ja aikuisilla työssä koettu täyttymys nähtiin vain plussana hyvälle elämälle, mutta ei välttämättömyytenä. Erot maallikkoteorioiden ja tieteen löydöksiä tuloksista subjektiivisesta hyvinvoinnista viittaavat siihen, että maallikot eivät välttämättä täysin ymmärrä, kuinka tärkeää täyttymys työssä on hyvinvoinnin kannalta. Tätä tukevat Scollon ja Dienerin (2006) sekä Lucas, Clark, Georgellis & Diener (2004) tutkimukset: edellisessä huomattiin, että työssä koetun täyttymyksen lisääntyminen ja täyttymys ihmissuhteissa molemmat korreloivat emotionaalisen vakauden lisääntymisen kanssa. Jälkimmäisen tutkimuksen mukaan työn menetys voi olla hyvinkin merkittävä asia hyvinvoinnin kannalta, ja ihmiset voivat olla yllättyneitä työn menettämisen negatiivisista vaikutuksista, sillä usein työ mielletään helposti "vain työkse". On kuitenkin muistettava, että eri kulttuureissa työn merkitys voi olla erilainen ja näin ollen tuloksia tulee tulkita aina suhteessa kulttuuriin, jossa ne on tehty: esimerkiksi Suomessa tunnettu arvotutkija Klaus Helkama (2015, s. 141) on esittänyt työn kuuluvan vahvasti suomalaisten arvomaailmaan. Näin ollen työn näyttäytyminen osana käsityksiä onnellisuudesta tai hyvästä elämästä ei olisi yllättävää.

Rahan suhteen tilanne näyttäisi olevan hieman päinvastainen, sillä tutkijoiden on esitetty usein oletettavan, että ihmiset ajattelevat rahan olevan olennainen osa hyvää elämää. Toista sanovat kuitenkin tutkimustulokset maallikkojen käsityksestä hyvinvoinnista ja hyvästä elämästä, sillä maallikkojen käsitykset onnellisuudesta näyttävätkin olevan melko lähellä tieteen löytämiä tuloksia siitä, ettei raha tuo onnea. (Scollon & King, 2011.) Kingin ja

Napan (1998) tutkimuksessa yhdysvaltalaiset määrittelivät hyvän elämän ennen kaikkea onnellisuuden ja merkityksen kautta. Varallisuutta ei sen sijaan nähty niinkään tärkeänä hyvälle elämälle. Huomionarvoista on myös se, että vanhemmat ihmiset antoivat enemmän painoarvoa rahalle kuin college-opiskelijat, mikä kumoo ajatuksen nuorten naiivista ja romanttisesta maailmankuvasta, jossa raha olisi tärkeintä. Monet yhdysvaltalaiset näkivät kuitenkin hyvän elämän olevan yhtä kuin "helppo elämä". Täyttymykseen johtavaa vaivannäköä arvostettiin, mutta vain, jos sen vuoksi ei joutunut uhraamaan vapaa-aikaa ja jos se ei vienyt liikaa energiaa. Scollonin ja Kingin (2011) mukaan uudempi tutkimustieto näyttäisi kuitenkin viittaavaan siihen, että rahalla on siltäkin suurempi merkitys onnellisuuteen, kuin tiede tai maallikot kumpikaan ajattelevat.

Käsityksiä vertailevia tutkimuksia on tehty etenkin sukupuolten ja kulttuurien välisten erojen suhteen. Vaikka näistä tutkimuksista riittäisi tuloksia, esittelen tuloksia vain parista tutkimuksesta, sillä tämän tutkielman kiinnostus on ennen kaikkea ikäryhmien välisissä mahdollisissa eroissa. Yksi esimerkki sukupuolten välisestä vertailusta on Crossley ja Langdridgen (2005) tutkimus, jossa vertailtiin sukupuolten välisiä selityksiä onnellisuuden syille: 18–25-vuotiaiden naisten antamista vastauksista yleisimpiä syitä olivat läheistensä rakastamana sekä tarpeeksi terveenä oleminen, hyvä itsetunto sekä se, että on ystäviä. Miesten vastauksissa korostuivat urheilun, hyvän sosiaalisen elämän, seksuaalisen aktiivisuuden sekä pidettynä olemisen selitykset. Kulttuurien välistä vertailua ovat tehneet muun muassa Uchida, Norasakkunkit ja Kitayama (2004), jotka ovat koonneet yhteen onnellisuuden kulttuurisia konstruktioita tunnistaen eroja kulttuurien merkityksistä onnellisuudelle, motivaatioita onnellisuuden taustalla sekä onnellisuuden ennustajia. Heidän mukaansa pohjoisamerikkalaisissa konteksteissa onnellisuus määritellään yleensä liittyen henkilökohtaisiin aikaansaamisiin ja saavutuksiin, ja ihmiset tämän kulttuurin piirissä ovat motivoituneita maksimoimaan ennen kaikkea positiivisten tunteiden määrää. Onnellisuutta myöskin ennustaa parhaiten itsetunto. Sen sijaan Itä-Aasian kulttuureissa onnellisuus määritellään usein ihmistenvälisen yhtenäisyyden kautta. Näissä kulttuureissa ihmiset ovat myös motivoituneita pitämään yllä tasapainoa positiivisten ja negatiivisten tunteiden välillä sen sijaan, että ylläpidettäisiin vain positiivisia tunteita. Toisin kuin

pohjoisamerikkalaisissa kulttuureissa, onnellisuutta Itä-Aasian kulttuureissa ennustaa parhaiten yksilön sulautuminen sosiaalisiin suhteisiin.

Ikäryhmiä vertailevaa tutkimusta maallikkojen käsityksistä hyvinvoinnista ja onnellisuudesta on tehty verrattain vähän, vaikka lähtökohtaisesti voidaan olettaa, että nuorten käsitykset eroavat vanhempien ihmisten näkemyksistä (McMahan & Estes, 2012). Tälle oletukselle epäsuorasti tukea antavat esimerkiksi tulokset siitä, että nuorempina ihmiset arvostavat enemmän välineellisiä arvoja, kuten rohkeutta, mutta vanhetessaan enemmän terminaalaisia arvoja, kuten vapautta (Ryff & Baltes, 1976). Helkama (2015, s. 208–209) on esittänyt esimerkiksi iän myötä mielihyvän ja virikkeisyyden arvostuksen vähenevän: Helkaman mukaan kansainväliset tutkimukset kertovan mielihyvän olevan 2000-luvulla parikymmenvuotiailla tärkeimpiä arvoja, mutta kolme-neljäkymppisillä vain keskivaiheilla arvojen hierarkiassa. Virikkeisyyden suhteen kehityssuunta näyttää olevan samanlainen. Helkama on selittänyt tätä esimerkiksi sillä, että vanhetessaan ihmiset eivät mahdollisesti enää koe entisenlaista tarvetta uusille kokemuksille. Lisäksi ruumiillisen heikentymisen voidaan uskoa vahvistavan turvallisuuden merkitystä. Myös Helkaman näkemys tukee ajatusta siitä, että ikäryhmien välillä olisi mahdollisesti eroja käsityksissä onnellisuudesta.

McMahanin ja Estesin (2012) tutkimuksessa tehtiin vertailua eri ikäryhmien välillä suoraan siinä, millaisia käsityksiä heillä on hyvinvoinnista, ja miten neljä laajempaa konseptia hyvinvoinnista heidän vastauksissaan esiintyivät. Nämä neljä konseptia olivat mielihyvän kokeminen, negatiivisten kokemusten välttäminen, itsensä kehittäminen sekä muiden auttaminen. Näistä kaksi ensimmäistä McMahan ja Estes määrittelevät edustavan hedonista hyvinvointia, ja jälkimmäiset kaksi eudaimonista hyvinvointia. Nuorempien, yliopistoikäisten aikuisten vastauksissa korostuivat etenkin mielihyvän kokemukset ja itsensä kehittäminen, kun taas vanhemmat, yli 65-vuotiaat vastaajat alleviivasivat vastauksissaan enemmän tunnekokemusten merkitystä. Itsensä kehittämisen ja muiden auttamisen korostamisen todettiin olevan positiivisesti yhteydessä hyvinvointiin iästä huolimatta. Myös Ryff (1989b) on tehnyt vertailua ikäryhmien välillä, mutta huomion keskipisteenä on ollut erityisesti psykologinen hyvinvointi. Keski-ikäisiä ja hieman vanhempia ihmisiä vertaillaessaan Ryff (1989b) huomasi molempien ikäryhmien edustajien

määrittelevän hyvinvointia etenkin muiden ihmisten kautta nostamalla esiin esimerkiksi hyvät ihmissuhteet. Vaikka tässä tutkimuksessa keskityttiinkin vain käsityksiin psykologisesta hyvinvoinnista, voidaan sen tulkita antavan samansuuntaisia tuloksia kuin esimerkiksi Pessi (2008) sekä Twenge ja King (2005) ovat tutkimuksissaan saaneet: ihmissuhteiden merkitys korostuu, kysyttiin sitten käsityksiä hyvästä elämästä, elämän keskipisteestä tai hyvinvoinnista.

Yksi tapa selvittää onnellisuuteen liittyviä maallikkokäsityksiä on ollut sana-assosiaatiot. Sakin ja kumppaneiden (2014) mukaan tyypillisesti sana-assosiaatiomenetelmissä vastaajille esitetään ärsykesana tai ärsykesanoja, joihin heitä pyydetään reagoimaan kertomalla tai kirjoittamalla, millaisia mielikuvia, käsitteitä tai sanoja heille tulee mieleen. Annettuja vastauksia voidaan tämän jälkeen käsitellä laadullisin tai määrällisin menetelmin. Sana-assosiaatioita ei ole hyödynnetty onnellisuuden tutkimisessa vielä kovin paljon, mutta joitain tutkimuksia löytyy tästä huolimatta. Esittelen näitä tutkimuksia seuraavaksi.

Bojanowska ja Zalewska (2016) selvittivät sana-assosiaatiotehtävän avulla niitä elämän osa-alueita, joihin onnellisuus liitetään, sekä näiden onnellisuusassosiaatioiden ja hyvinvoinnin välistä yhteyttä. Hyvinvointi määriteltiin tässä tutkimuksessa positiivisen affektin, negatiivisen affektin ja elämäntyytyväisyyden kautta, mikä vastaa esimerkiksi Dienerin (1984) määritelmää hyvinvoinnista. Bojanowskan ja Zalewskan (2016) tutkimuksessa osallistujina oli puolalaisia, eri ikäisiä ja eri sukupuolia edustavia ihmisiä, jotka täyttivät kyselylomakkeen joko luokkahuoneissa tai työpaikoilla. Osallistujia pyydettiin listaamaan minuutin ajan ylös asioita, joita heille tuli mieleen kuullessaan sanan ”onnellisuus”. Tulokseksi saatiin, että onnellisuus assosioidaan voimakkaimmin terveyteen ja ihmissuhteisiin. Muita löydettyjä kategorioita olivat työ, materiaaliset asiat ja vapaus. Onnellisuuden assosioiminen tietoon vähensi positiivista affektia nuorilla, mutta nosti sitä aikuisilla. Onnellisuuden liittäminen ihmissuhteisiin ennusti parempaa elämäntyytyväisyyttä, kun taas materiaaliin asioihin assosioiminen matalampaa. Etenkin elämän siirtymävaiheiden aikaan onnellisuuden assosioiminen materiaaliin tekijöihin todettiin olevan erityisen haitallista. Tällaisiksi yksilön kehityksen siirtymävaiheiksi voidaan tulkita ajanjaksot, jolloin yksilön elämässä tapahtuu olennaisia rakenteellisia muutoksia (Levinson, 1986), ja yksilö kohtaa jonkin kehitystehtävän (Erikson, 1950), kuten

itsenäistymisen. Tämä voi käytännössä tarkoittaa esimerkiksi nuoren aikuisen muuttamista pois lapsuudenkodista. Onnellisuuden, positiivisen affektin ja elämäntyytyväisyyden väliset suhteet voidaan näin ollen nähdä olevan monimutkaisia: tietyissä elämänvaiheissa erilaiset asiat ovat hyödyllisiä ja hyödyttömiä hyvinvoinnin ja onnellisuuden kannalta (Bojanowska & Zalewska, 2016).

Elämäntilanteen vaikutuksen on ottanut huomioon myös Shin (2019), jonka sana-assosiaatioita hyödyntäneen tutkimuksen mukaan sosiaalisiin suhteisiin liitetty käsitys onnellisuudesta on yhteydessä korkeampaan elämäntyytyväisyyteen, mutta vain taloudellisia resursseja vähemmän omaavilla. Samanlaista yhteyttä sosiaalisiin suhteisiin perustuvan onnellisuuden ja elämäntyytyväisyyden väliltä ei löydetty korkeampaa sosioekonomista taustaa edustavilta vastaajilta. Tulokset saivat tukea sekä aasialaisia yliopisto-opiskelijoita että yhdysvaltalaisia aikuisia tutkittaessa.

Sana-assosiaatioita onnellisuuteen liittyen on tutkittu myös kulttuureja vertaillen, ja lisäksi kulttuurien vertailua on yhdistetty koetun onnellisuuden mittaamiseen. Shin, Suh, Eom, & Kim (2018) tutkivat onnellisuuden maallikkokäsityksiä sekä niiden yhteyksiä yksilön kokemaan onnellisuuteen korealaisilla sekä yhdysvaltalaisia osallistujilla. Huomionarvoista on, että Shin ja kumppanit sanovat tutkineensa yksilöiden kokemaa onnellisuutta, mutta tutkimuksessa käytetyssä mittarissa vastaajaa pyydettiin arvioimaan tyytyväisyyttään elämään, ei onnellisuuttaan. Sana-assosiaatiotehtävässä osallistujia pyydettiin kirjoittamaan ylös kolme sanaa, jotka heille tulevat mieleen ajatellessaan sanaa ”onnellisuus”.

Onnellisuuteen useimmiten liitetty sana oli korealaisten keskuudessa perhe ja yhdysvaltalaisien keskuudessa hymy. Korealaiset liittivät onnellisuuden yhdysvaltalaisia useammin sosiaalisiin sanoihin, kuten sosiaalisiin tunteisiin ja ihmissuhteisiin. Myös yleisimmin mainittu ihmissuhteisiin liittyvä sana erosi ryhmien välillä: korealaisilla yleisin sana oli perhe, yhdysvaltalaisilla ystävä. Kuitenkin molemmissa ryhmissä ne yksilöt, jotka mainitsivat enemmän sosiaalisia sanoja, olivat merkitsevästi tyytyväisempiä elämiinsä. Tutkimuksen mukaan sosiaalisen tuen määrä toimii mainittujen sosiaalisten sanojen ja tyytyväisyyden välittäjänä. Shin, Suh, Oerm ja Kim (2018) esittävät, että kulttuurista huolimatta sosiaalisten sanojen laskeminen sana-assosiaatioiden joukosta tarjoaa vihjeen

siitä, kuinka onnellinen yksilö on. On kuitenkin syytä muistaa, että tässä tutkimuksessa onnellisuus rinnastettiin elämäntyytyväisyyteen.

Aikaisemmat sana-assosiaatiotutkimukset näyttävät siis antavan tukea sille, että etenkin sosiaaliset suhteet olisivat keskeisessä asemassa ihmisten käsityksissä onnellisuudesta, ottaen kuitenkin huomioon, että erilaisissa elämäntilanteissa ihmiset voivat tuottaa erilaisia sana-assosiaatioita. Tulokset antavat viitteitä myös siitä, että onnellisuuden assosioiminen sosiaalisiin suhteisiin viittaaviin sanoihin olisi yhteydessä korkeampaan elämäntyytyväisyyteen. Lisäksi käsityksiin onnellisuudesta näyttäisi liittyvän olennaisesti rakkaus ja terveys. Sitä, tuottavatko eri ikäiset ihmiset erilaisia sana-assosiaatioita onnellisuuteen liittyen ei ole tutkittu paljoa. Näiden tulosten, onnellisuuden parissa tehtyjen muiden tutkimusten ja tutkimuskentän puutteiden pohjalta on muodostettu tämän tutkielman tutkimuskysymykset, jotka esittelen seuraavaksi.

3.5 TUTKIMUSKYSYMYKSET

Tämän tutkielman tavoitteena on ymmärtää suomalaisten nuorten naisten jaettuja käsityksiä onnellisuudesta. Tutkimuksen viitekehystenä toimii sosiaalisten representaatioiden teoria. Onnellisuuden tutkimus on keskittynyt vahvasti selvittämään sitä, mikä tekee ihmiset onnelliseksi, tai mitkä ovat edellytykset onnellisuudelle, mutta varsin vähän sitä, mitä ihmiset ajattelevat onnellisuuden olevan. Aikaisemman tutkimuksen mukaan onnellisuuden sosiaalisiin representaatioihin liittyvät vahvasti ihmissuhteet, kuten perhe ja ystävät, mutta myös emotionaaliset tilat, merkityksellisyyden kokemukset sekä terveys. Ymmärrystä onnellisuuteen liittyvistä jaetuista käsityksistä on kerrytetty pitkälti Yhdysvalloissa sekä joissain aasialaisissa kulttuureissa, mutta vain vähän Pohjoismaissa. Tätä tutkielmaa inspiroi se, että Suomi on sijoittunut toistuvasti YK:n onnellisuuslistauksen ykkösmaaksi, mikä on herättänyt Suomessa paljon kriittistä ja kyseenalaistavaa keskustelua. Tämä saa pohtimaan, millainen käsitys suomalaisilla on onnellisuudesta. Tässä tutkielmassa olen halunnut tutkia nuoria aikuisia naisia, sillä nuoret aikuiset tulevat vaikuttamaan tulevaisuudessa merkittävästi suomalaiseen yhteiskuntaan esimerkiksi työelämän kautta, mutta etenkin naisten mielenterveyden suhteen on huomattu huolestuttava kehityssuunta.

Selvittämällä niitä käsityksiä, joita suomalaiset nuoret naiset jakavat onnellisuudesta, voimme ymmärtää paremmin, millaisia asioita he mahdollisesti elämältään haluavat, ja sitä kautta pyrkiä hahmottamaan niitä keinoja, joilla voisimme tukea nuorten naisten hyvinvointia.

Tämän pohjalta olen muodostanut tutkielmalle alla esitetyt tutkimuskysymykset. Kolmeen ensimmäiseen kysymykseen vastataan tutkielman empiirisen osan perusteella. Neljäs tutkimuskysymys on luonteeltaan teoreettinen ja vastausta siihen tarkastellaan tutkielman pohdinnassa.

1. Millaisia jaettuja käsityksiä ja mielikuvia suomalaisilla nuorilla naisilla on onnellisuudesta?
2. Onko käsityksissä onnellisuudesta eroja eri ikäisten nuorten naisten välillä?
3. Ovatko jotkut jaetut käsitykset onnellisuudesta yhteydessä korkeampaan tai matalampaan itsearvioituun onnellisuuteen?
4. Muodostavatko suomalaisten nuorten naisten käsitykset ja mielikuvat onnellisuudesta sosiaalisen representaation?

4 AINEISTO JA MENETELMÄT

4.1 AINEISTONKERUU

Tässä tutkielmassa aineistona käytettiin osaa Helsingin yliopiston sosiaalipsykologian tieteenalan tohtoriopiskelija Jennifer De Paolan toteuttamasta kyselytutkimuksesta suomalaisten naisten käsityksistä onnellisuudesta. Aineistonkeruulomake sisälsi kokonaisuudessaan sekä laadullista että määrällistä informaatiota kerryttäviä kysymyksiä koskien esimerkiksi vastaajan käsityksiä, ajatuksia ja mielikuvia onnellisuudesta ja onnellisuuden vastakohtasta, vastaajan tämän hetkisestä onnellisuudesta ja asioista, joiden tulisi olla paremmin, jotta vastaaja voisi olla mahdollisimman onnellinen. Lisäksi kyselylomakkeella kerättiin yleisiä demograafisia tietoja, kuten ikä ja siviilisäätty. Osallistuminen molempiin kyselyihin oli vapaaehtoista, eikä osallistumisesta saanut palkkiota. Informaatio tutkimuksesta (esim. tutkimuksen tarkoitus, anonymiteetti, yhteystiedot mahdollisia kysymyksiä tai yhteydenottoja varten) annettiin kaikille osallistujille ennen tutkimukseen osallistumisesta. Kaikki osallistujat allekirjoittivat tietoon perustuvan suostumuksen tutkimukseen osallistumiseen. Kaikki tutkimuksen käytännöt on toteutettu seuraten Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohjeita (2019).

Aineiston keräys toteutettiin kahdessa vaiheessa, kahdelle eri ikäryhmälle. Ensimmäinen aineistonkeräys toteutettiin vuonna 2016, jossa vastaajina olivat 16–18-vuotiaat naiset lukioista Helsingissä, Espoossa ja Vantaalla (N=227). Käytän näistä vastaajista nimitystä teini-ikäiset naiset. Tämä aineisto kerättiin paperilomakkeilla oppituntien aikana ja kaikki vastaukset annettiin suomen kielellä. Toinen kysely toteutettiin vuonna 2018 Facebook-ryhmien kautta (esim. Puskaradio Helsinki ja suljetut aluekohtaiset ”naapurustoryhmät”). Ryhmien ylläpitäjiltä pyydettiin lupa kyselylomakkeen linkin jakamiseen, minkä jälkeen pyyntö osallistua tutkimukseen ja linkki kyselylomakkeeseen jaettiin ryhmässä. Vastaajina tässä aineistossa ovat 29–34-vuotiaat, Helsingissä, Espoossa, Vantaalla ja Kauniaisissa asuvat, suomen kielellä vastanneet naiset (N=189). Näistä vastaajista käytän tässä tutkielmassa nimitystä aikuiset naiset. Kaksi ikäryhmää on valittu perustuen olettamukseen siitä, että näiden ikäryhmien edustajien näkemykset voisivat olla hyvin erilaisia, sillä he

ovat ikänsä perusteella erilaisten psykologisten kehitystehtävien äärellä (Erikson, 1950). Lisäksi aikuisten naisten käsitysten onnellisuudesta olisi helppo uskoa eroavan teini-ikäisten käsityksistä, sillä 30 ikävuoden ympärille sijoittuvat tilastojen mukaan myös ensimmäinen avioliitto ja ensimmäisen lapsen saaminen (Heino ym., 2018; Tilastokeskus, 2019).

Analysoitavaksi aineistoksi on valittu kyselylomakkeen kaksi osaa: sana-assosiaatiotehtävä, jonka avulla kerrytettiin tietoa onnellisuuteen liittyvistä sosiaalisista representaatioista sekä tehtävä, jossa vastaaja arvioi omaa onnellisuuttaan. Sana-assosiaatiotehtävässä vastaajaa pyydettiin kirjoittamaan ylös viisi ensimmäistä sanaa, käsitettä, ajatusta tai mielikuvaa, jotka tulevat mieleen virikesanasta ”onnellisuus”. Vastaajan arviota omasta onnellisuudesta selvitettiin lomakkeella kysymyksellä ”Asteikolla nolasta kymmeneen, kuinka onnellinen olet?”.

Sana-assosiaatioilla uskotaan saatavan tietoa yksilöiden jaetuista käsityksistä, eikä yksilöiden tiedostamattomista tai jollain tapaa piilossa olevista ajatuksista, ja siksi niiden on esitetty sopivan hyvin yhteen sosiaalisten representaatioiden teorian kanssa (Sakki ym., 2014). Niitä käyttämällä voidaan katsoa herätettävän spontaaneja reaktioita johonkin asiaan, eikä niinkään tarkkaan harkittuja ja reflektoituja vastauksia (Marková, 1996). Sakki ja kumppanit (2011) ovat arvioineet sana-assosiaatioiden käyttöä aineistona ja todenneet tällaisen aineiston olevan hyvin käyttökelpoinen sen vuoksi, että vastaajat kokevat usein tehtävät kiinnostaviksi ja niihin vastaaminen on helppoa sekä nopeaa. Sakin ja kumppaneiden mukaan yleisten vastaamiseen liittyvien odotusten, kuten vastauksen loogisen etenemisen, ei pitäisi vaikuttaa tuloksiin, sillä vastaajia ei pyydetä antamaan vastaustaan esimerkiksi tarinallisessa ilmaisumuodossa. Sosiaalisesti suotavaan vastaamiseen liittyvät haasteet eivät myöskään ole tässä menetelmässä läsnä. Tällöin voidaan tutkia myös esimerkiksi moraalisesti arkaluontoisempia aiheita ilman, että vastaajat ovat alttiita sosiaalisesti suotavien vastausten tuottamiseen. (Mt.)

4.2 AINEISTON VALMISTELU

Teini-ikäisten naisten ryhmä antoi yhteensä 1130 assosiaatiota sanaan ”onnellisuus”. Aikuisten naisten data sen sijaan koostuu 994 sana-assosiaatiosta ärsykesanaan ”onnellisuus”. Useimmat sana-assosiaatiot annettiin yhden sanan muodossa, (<aurinko> tai <läheiset>), mutta myös lyhyitä lauseita esiintyi (<asiat kunnossa sisäisesti>). Aineistosta poistettiin kaikki vastaajat, jotka eivät täytä kohderyhmän kriteerejä, jolloin aineistoon jätettiin jäljelle vain suomeksi vastanneet, valittuihin ikäryhmiin kuuluvat ja Helsingissä, Espoossa tai Vantaalla asuvat vastaajat. Nuorten naisten kyselylomakkeessa vastaajia oli pyydetty myös antamaan sana-assosiaatioilleen arvot +, - tai 0 kuvaamaan sanan myönteisyyttä, negatiivisuutta tai neutraaliutta. Vastaajien antamia arvotuksia ei ole otettu huomioon sana-assosiaatioiden käsittelyssä, lukuun ottamatta yhtä poikkeusta: mikäli vastaaja on antanut epäloogisesti ärsykesanaan ”onnellisuus” miinusmerkkisen sanan, on vastaus jätetty pois analyysistä. Tällaisia vastauksia jouduttiin jättämään pois vain muutama kappale.

Sana-assosiaatioiden käsittelyyn analyysia varten ei ole tarjolla valmista ohjelmaa, joka valmistelisi sanat käyttökelpoiseen muotoon. Tämän vuoksi Wagnerin (1997) mukaan sana-assosiaatioiden käsittely vaatii aina improvisointia ja kokeilua. Tässä tutkielmassa lähtökohtana analyysille on ollut sana-assosiaatioiden käsittely sellaisenaan kuin ne ovat, kuten Wagner (1997) on ehdottanut. Tämän ohjeistuksen mukaisesti dataa on käsitelty niin, että synonyymien määrä aineistossa on saatu vähennettyä minimiin. Aluksi kaikki annetut sana-assosiaatiot listattiin ylös, siten, että saatiin kaksi sana-assosiaatiolistaa:

- (1) teini-ikäisten naisten sana-assosiaatiot ”onnellisuudesta”
- (2) aikuisten naisten sana-assosiaatiot ”onnellisuudesta”

Tämän jälkeen molemmilta listoilta vähennettiin synonyymit samalla kirjaten ylös sana-assosiaatioiden frekvenssit. Synonyymien vähentämisessä noudatettiin kahta periaatetta. Ensiksi, juurisanaltaan samanlaiset, mutta semanttisesti hieman toisistaan eroavat sanat (<ystävä>, <ystävät>) on luokiteltu toisilleen synonyymeiksi. Toiseksi, merkitykseltään samankaltaiset, mutta eri sanaluokkia edustavat (<rauha>, <rauhallisuus> ja <rauhallinen>) sanat on myös määritelty toisilleen synonyymeiksi Wagnerin (1997) ohjeiden mukaisesti.

Näistä useimmiten esiintyvän ilmauksen mukaan on nimetty muutkin ilmaukset (<rauhallisuus> ja <rauhallinen> on sijoitettu ilmauksen <rauha> alle, koska <rauha> esiintyi aineistossa useimmiten). Toinen periaate synonyymien vähentämisessä on ollut käytössä, kun vastaaja on antanut yhden sanan sijaan useampia sanoja sana-assosiaatiossaan (<perhe/ystävät>). Tällaisissa tilanteissa sana-assosiaatio sijoitettiin ensimmäisenä esiintyvän sanan mukaisesti, sillä tämän katsottiin olevan ensisijaisempi mieleen noussut sana-assosiaatio (<perhe/ystävät> luokiteltiin synonyymiksi sanalle <perhe>). Synonyymiryhmien nimet ovat nousseet vastaajilta itseltään, sillä toisilleen synonyymeiksi nimetyt sanat on nimetty eniten mainintoja saaneen ilmauksen mukaan. Poikkeuksena tästä ovat rahaan ja talouteen liittyvät ilmaukset, joille luotiin ilmaus <raha/talous>. Tämä nimeäminen on tehty siksi, että kielelliset ilmaukset olivat hyvin erilaisia, mutta merkitykseltään samankaltaisia.

Wagnerin (1997) ohjeistusta noudattaen synonyymien vähentämisen jälkeen selvitettiin niin sanotut relevantit sanat sanalistaista: relevanttien sanojen määrä saatiin tarkastelemalla frekvenssien mukaan järjestettyjen sanojen jakauman jyrkintä taivuntakohtaa. Tämän tekniikan katsotaan olevan luotettava erottelemaan jaetut sanat yksittäisimmistä ideoista (Wagner, 1997). Tämän kautta päädyttiin kutistamaan molemmat sana-assosiaatiolistat 20 relevanteimpaan sanaan.

Kun 20 relevantit sana-assosiaatiota oli selvitetty, ikäryhmien sana-assosiaatiolistat homogenisoitiin toisiaan vastaaviksi. Tämä tapahtui vertailemalla ensin teini-ikäisten naisten sanalistaan 20 relevanteimpaa sanaa aikuisten naisten sanalistaan. Mikäli teini-ikäisillä esiintyvä sana esiintyi aikuisten naisten sanalistassa vähintään 5 kertaa, sana valittiin osaksi lopullista jaettujen sanojen listausta. Mikäli sanalla oli korkea frekvenssi teini-ikäisten naisten joukossa, mutta aikuisilla naisilla alle 5, sana otettiin mukaan tälläkin ikäryhmällä, mutta sen frekvenssiksi kirjattiin 0. Tämän jälkeen sama menetelmä suoritettiin päinvastoin, eli aikuisten naisten 20 relevanteinta sanaa verrattiin teini-ikäisten naisten sanalistaan. Lopputulokseksi saatiin 29 sana-assosiaatiota onnellisuudesta, mistä siirryttiin tekemään korrespondenssianalyysit molemmille ikäryhmille ensin erikseen ja sitten yhdessä.

4.3 KORRESPONDENSSIANALYYSI

Seuraavaksi aineistolle suoritettiin korrespondenssianalyysi, jonka avulla havainnollistettiin assosiaatioiden välisiä suhteita, sekä niistä muodostuvia erilaisia sosiaalisen representaation ulottuvuuksia. Menetelmä sopii hyvin yhteen laajan sana-assosiaatioista koostuvan aineiston kanssa, sekä sen kanssa, että yhtenä tutkielman tavoitteena on hahmottaa kokonaiskuvaa onnellisuuden sosiaalisista representaatioista. Vaihtoehtoinen tapa tutkia aihetta olisi ollut lähestyä aineistoa Abricin (2001) rakenteellisin menetelmin, mutta koska se edustaa sosiaalisten representaatioiden tutkimuskentän yksilöpsykologisinta suuntausta, katsottiin korrespondenssianalyysimenetelmän palvelevan tämän tutkielman tarpeita paremmin.

Korrespondenssianalyysi on vajaa 60 vuotta sitten alkunsa saanut eksploratiivinen monimuuttujamenetelmä, jonka tarkoituksena on tuottaa kategorista aineistoa visuaalisesti havainnollistava ulottuvuuskartta (Doey & Kurta, 2011; Vehkalahti, 2014, s. 191). Tulkinnassa ulottuvuuskarttaan sijoittuvista pisteistä tarkastellaan erikseen rivi- ja sarakepisteitä ja näiden avulla hahmotellaan muuttujien välisiä suhteita (Doey & Kurta, 2011; Doise ym., 1993, s. 113–114). Korrespondenssianalyysiä on käytetty menetelmänä useilla eri aloilla ympäristötieteistä markkinointiin, arkeologiaan ja sosiaalitieteisiin sen ollessa hyödyllinen väline yksinkertaistaa monimutkaisia aineistoja (Doey & Kurta, 2011). Se sopii sekä laadullisten että määrällisten aineistojen analyysiin, sillä muuttujat voivat olla mittaustasoltaan millaisia tahansa – myös luokitteluasteikollisia (Vehkalahti, 2014, s. 183). Sen etuna on myös mahdollisuus tarkastella aineiston muuttujien välisiä yhteyksiä sekä se, että analyysin myötä kaikki arvokas informaatio aineistosta säilyy. Analyysi sopii aineiston tarkasteluun ilman hypoteesia, sillä analyysin voidaan katsoa tuottavan yleiskatsauksen aineistosta, josta voidaan halutessa lähteä syvemmin tutkimaan jotakin yksittäistä ilmiötä. Toiseen samankaltaiseen monimuuttujamenetelmään, faktorianalyysiin verrattuna, myös korrespondenssianalyysin avulla muodostetaan ulottuvuuksia, mutta faktorianalyysin selittäessä sitä, mitkä muuttujat menevät yhteen eli heijastavat samaa latenssimuuttujaa, korrespondenssianalyysi havainnollistaa, mitkä muuttujat assosioituvat toistensa kanssa. (Doey & Kurta, 2011.) Doisen (1993, s. 113) mukaan korrespondenssianalyysi on hyödyllinen sosiaalisten representaatioiden tutkimisessa, sillä sen avulla voidaan tulkita

sosiaalisen representaation elementtien yhteyksiä toisiinsa, mutta myös näiden eri elementtien yhteyksiä yksilön ryhmäjäsenyyteen. Korrespondenssianalyysia on käytetty jonkin verran sosiaalisia representaatioita ja sana-assosiaatioita tutkittaessa (esim. Brondi & Neresini, 2018; Penz, Meier-Pesti & Kirchler, 2004; Pirttilä-Backman & Kassea, 2001), mutta onnellisuuden sosiaalisia representaatioita selvitettäessä menetelmää ei kuitenkaan ole vielä käytetty.

Korrespondenssianalyysi suoritettiin molempien ikäryhmien aineistoille ensin erikseen. Näiden ulottuvuuskarttojen paremman vertailun vuoksi tämän jälkeen molempien ikäryhmien neliömatriisit yhdistettiin yhdeksi neliömatriisiksi, ja korrespondenssianalyysi suoritettiin myös tälle. Yhdistetyn aineiston analyysin kautta on saatu lopputulokseksi ulottuvuuskartta, jossa näkyvät sekä nuorten että vanhempien naisten tuottamat assosiaatiot onnellisuudesta, jolloin rivi- ja sarakepisteiden vertailu on yksinkertaisempaa.

Lopuksi korrespondenssianalyysin avulla tutkittiin myös sana-assosiaatioiden ja yksilön itsearvioiman onnellisuuden välistä yhteyttä. Kyselyssä vastaajia pyydettiin arvioimaan omaa onnellisuuttaan asteikolla nolasta kymmeneen (0–10). Analyysia varten vastaukset on luokiteltu frekvenssien perusteella kolmeen ryhmään: matalaan (0–7), keskimääräiseen (8) sekä korkeaan (9–10). Jaottelu ryhmiin on tehty, jotta kaikkiin ryhmiin saataisiin riittävän suuret frekvenssit analyysia varten. Gelman ja Parkin (2009) suosituksen mukaisesti ryhmiä muodostettiin kolme. Vastausten jaottelussa on myös otettu huomioon se, että vastaajien arvioidessa onnellisuuttaan asteikolla nolasta kymmeneen, arvioon on helposti voinut vaikuttaa Suomessa yleisesti käytetty kouluarvosana-asteikko neljästä kymmeneen. Vastaajien voidaan uskoa tottuneen tähän arvosteluasteikkoon, jossa arvo kahdeksan määritellään hyväksi, tätä huonommat arvot tyydyttäväiksi tai heikoiksi ja paremmat arvosanat erityisen kiitettäväiksi tai erinomaisiksi. Näin ollen voidaan uskoa arvon kahdeksan merkitsevän vastaajille keskimääräisen hyvää. Itsearvioitua onnellisuutta kuvaavia muuttujia on analyysissä käsitelty passiivisinä muuttujina. Kaikki analyysit on tehty käyttäen IBM SPSS Statistics 25 -ohjelmaa.

5 TULOKSET

Tässä luvussa esittelen ensin sana-assosiaatiot, jotka valikoituivat osaksi analyyseja, minkä jälkeen käyn läpi korrespondenssianalyysin tulokset molempien ikäryhmien suhteen.

Tulkittavissa olevia ulottuvuuksia on molemmille ikäryhmille todettu kaksi, ja nämä on nimetty samoin molemmille ikäryhmille. Nimeäminen on tehty samoin, sillä saadut tulokset näiden välillä ovat hyvin samanlaisia, eikä tarvetta erilaisiin nimeämisiin näin ollen ollut. Ikäryhmien erillisistä tarkasteluista siirryn vertailemaan ikäryhmien tuloksia.

Tarkastelen lisäksi sana-assosiaatioiden sijoittumista ulottuvuuskartalle, joka on saatu, kun korrespondenssianalyysi on tehty ikäryhmät yhdistävälle neliömatriisille. Lopuksi esittelen tulokset liittyen itsearvioidun onnellisuuden yhteyteen jaettuihin käsityksiin onnellisuudesta.

5.1 RELEVANTIT SANA-ASSOSIAATIOT

Taulukossa 2 havainnollistetaan aineiston valmistelun ja sanalistojen homogenisoinnin lopputuloksena saadut 29 relevanteinta sana-assosiaatiota frekvensseineen. Taulukosta nähdään, että teini-ikäisillä naisilla yleisin sana-assosiaatio oli ”ystävät”, jonka jälkeen lähes samalla frekvenssimäärällä mainittiin ”perhe”. Aikuisilla naisilla ”perhe” sai eniten mainintoja, jonka jälkeen yleisin oli ”rakkaus”. Molempien ikäryhmien viisi yleisintä sana-assosiaatiota on lihavoitu taulukossa.

Taulukko 2. *Relevantimmat 29 sanaa molemmilta ikäryhmiltä, niiden frekvenssit sekä yhteenlasketut frekvenssit. Teini-ikäiset naiset N = 227, aikuiset naiset N = 189.*

| Sana-assosiaatio | Teini-ikäisten frekvenssit | Aikuisten frekvenssit | Frekvenssit yhteensä |
|------------------|-------------------------------|--------------------------|-------------------------|
| Perhe | 139 | 93 | 232 |
| Ystävät | 142 | 44 | 186 |
| Rakkaus | 53 | 66 | 119 |
| Terveys | 49 | 53 | 102 |
| Ilo | 55 | 28 | 83 |

| | | | |
|---------------|----|-----------|----|
| Rauha | 16 | 43 | 59 |
| Hymy | 33 | 17 | 50 |
| Vapaus | 22 | 29 | 51 |
| Ruoka | 46 | 0 | 46 |
| Koti | 14 | 28 | 42 |
| Parisuhde | 17 | 25 | 42 |
| Turvallisuus | 11 | 35 | 46 |
| Raha/talous | 25 | 28 | 53 |
| Tasapaino | 5 | 31 | 36 |
| Nauru | 25 | 5 | 30 |
| Aurinko | 23 | 0 | 23 |
| Lämpö | 11 | 14 | 25 |
| Tyytyväisyys | 10 | 14 | 24 |
| Luonto | 5 | 18 | 23 |
| Työ/koulu | 8 | 14 | 22 |
| Urheilu | 19 | 0 | 19 |
| Positiivisuus | 18 | 0 | 18 |
| Matkailu | 13 | 5 | 18 |
| Hyvä olo | 8 | 10 | 18 |
| Musiikki | 18 | 0 | 18 |
| Lapset | 0 | 19 | 19 |
| Kesä | 15 | 0 | 15 |
| Harrastukset | 15 | 5 | 20 |
| Läheiset | 12 | 10 | 22 |

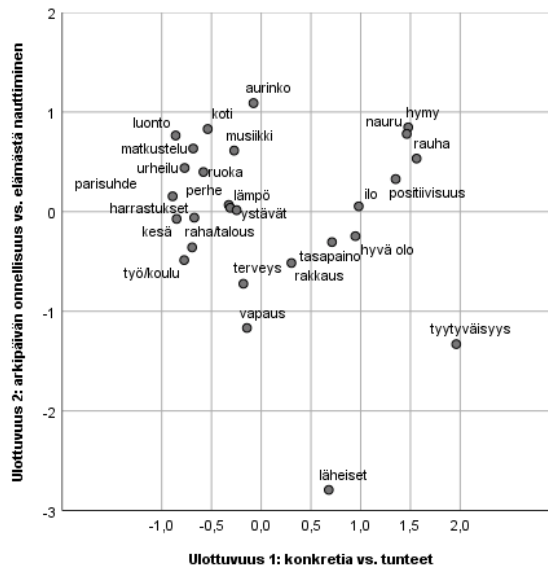
Ikäryhmille tehtyjä erillisiä korrespondenssianalyyseja varten sana-assosiaatiolistasta on poistettu joitain assosiaatioita sen jälkeen, kun oltiin huomattu näiden assosiaatioiden sijoittuvan ulottuvuuskartalla hyvin kauas keskustasta. Tämän voidaan katsoa viittavan siihen, että nämä sanat eroavat olennaisesti keskimääräisestä vastausprofiilista, ja näin ollen vääristävät analyysia. Teini-ikäisten naisten analyysiin ei otettu mukaan assosiaatioita ”turvallisuus” ja ”lapset”, ja aikuisilta naisilta pois jäivät ”ruoka”, ”aurinko”, ”urheilu”, ”positiivisuus”, ”musiikki” ja ”kesä”. Ikäryhmien erillisten analyysien vertailu tarjoaa vastauksen tutkimuskysymykseen siitä, onko teini-ikäisten ja aikuisten naisten käsityksissä ja mielikuvissa eroja. Seuraavaksi esittelen molempien ikäryhmien korrespondenssianalyysin tulokset.

5.2 TEINI-IKÄISTEN NAISTEN KÄSITYKSET ONNELLISUUDESTA

Korrespondenssianalyysin tulokset teini-ikäisille naisille on esitetty kuviossa 1. Kun tarkastellaan aluksi ulottuvuuskartan keskiosaa, huomataan ulottuvuuskartan keskellä olevan sekä ihmisiin (esim. perhe ja ystävät) että tunteisiin liittyviä assosiaatioita (esim. rakkaus). Ensin mainitut sijoittuvat ulottuvuuskartan keskiosan negatiiviselle puolelle ja enemmän jälkimmäiset positiiviselle puolelle. Ulottuvuuskartta on kokonaisuudessaan tulkittavissa kahden ulottuvuuden avulla, joista ensimmäinen selittää vaihtelusta 16% ja toinen 9,5%. Yhdessä nämä kaksi ulottuvuutta selittävät 25,5% kaikesta vaihtelusta. Tämän perusteella voidaan päätellä, että tarkastelu kahden ulottuvuuden avulla antaa melko hyvän arvion aineistosta. Huomionarvoista on, että ensimmäisen ulottuvuuden selityssaste on huomattavasti suurempi kuin toisen.

Ensimmäisen ulottuvuuden, ”konkretia vs. tunteet”, negatiiviselle puolelle ovat sijoittuneet konkreettisemmaksi tulkittavia tekijöitä (esim. raha, koti, luonto ja perhe). Ulottuvuuden positiivisella puolella olevat assosiaatiot ovat enemmän tunteisiin ja olotiloihin liittyviä (esim. ilo, hyvä olo ja hymy). Sana-assosiaatioiden voidaan myös huomata kokonaisuudessaan sijoittuvan hieman enemmän ulottuvuuskartan vasemmalle puolelle.

Toisen ulottuvuuden, ”arkipäivän onnellisuus vs. elämästä nauttiminen” positiiviselle puolelle ovat sijoittuneet assosiaatiot, joiden voidaan tulkita liittyvän mielihyvään ja elämästä nauttimiseen (esim. musiikki, nauru ja matkustaminen). Ulottuvuuden negatiiviselle puolelle sijoittuvat assosiaatiot, joiden voidaan katsoa olevan enemmän arkipäiväisiä, helposti jopa arjessa huomaamattomia, kuin nautintoa lisääviä (esim. tyytyväisyys, vapaus, läheiset ja turvallisuus).



Kuvio 1. Korrespondenssianalyysi teini-ikäisten naisten (N = 227) sana-assosiaatioille (27 sanaa).

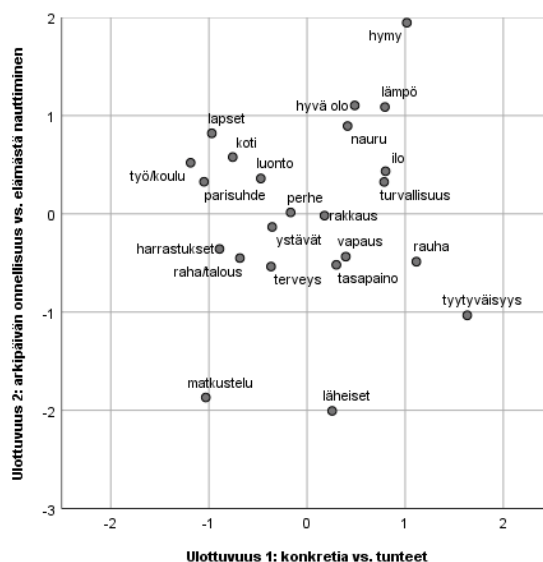
5.3 AIKUISTEN NAISTEN KÄSITYKSET ONNELLISUUDESTA

Korrespondenssianalyysin tulokset aikuisille naisille on esitetty kuviossa 2.

Kokonaisuudessaan kaksi ulottuvuutta selittivät varianssista 24,7%, josta ensimmäinen ulottuvuus selitti 14,7% ja toinen 10,7%. Aikuisilla naisilla ytimeen sijoittuvat ihmisiin (esim. perhe, läheiset, lapset ja koti) sekä olotilaan (esim. hyvä olo, rakkaus, ilo ja tasapaino) liittyviä assosiaatioita. Kokonaisuudessaan assosiaatiot näyttävät jakaantuneen tasapuolisesti ulottuvuuskartalle.

Ensimmäisen ulottuvuuden ”konkretia vs. tunteet” negatiiviselle puolelle sijoittuvat jälleen konkreettisempiin asioihin viittaavat assosiaatiot (esim. koti, perhe ja lapset) ja positiiviselle puolelle tuntemuksiin ja olotilaan liittyvät assosiaatiot (esim. hyvä olo ja tyytyväisyys). Toisen ulottuvuuden, ”arkipäivän onnellisuus vs. elämästä nauttiminen”, tulokset eivät ole yhtä selkeitä kuin ensimmäisen ulottuvuuden. Ulottuvuuskartan oikeaa reunaa tarkastellessa voidaan huomata assosiaatioiden jakautuvan toiselle ulottuvuudelle siten, että positiiviselle puolelle näyttävät sijoittuvan assosiaatiot, jotka ovat mahdollisesti yhteydessä elämän nautintoihin ja mielihyvään (esim. hymy, nauru ja ilo). Negatiiviselle

puolelle sijoittuvat enemmän arkipäiväisyyteen viittaavat assosiaatiot (esim. tyytyväisyys, vapaus, tasapaino, rauha). Ulottuvuuskartan vasemmassa reunassa ulottuvuuden 2 positiiviselle puolelle sijoittuu assosiaatioita kuten työ/koulu, lapset ja luonto, ja negatiiviselle puolelle assosiaatioita kuten terveys, matkustelu, ystävät ja harrastukset. Tässä reunassa jaottelua arkipäivän onnellisuuteen ja elämästä nauttimiseen liittyviin sanoihin ei voida tehdä yhtä selkeästi kuin ulottuvuuskartan oikealla puolella.



Kuvio 2. Korrespondenssianalyysi aikuisten naisten (N = 187) sana-assosiaatioille (23 sanaa).

5.4 IKÄRYHMIEN VÄLINEN VERTAILU

Tässä tulososiossa vertailen teini-ikäisten naisten sekä aikuisten naisten aineistojen tuloksia toisiinsa. Kuten aikaisemmin on mainittu, molempien ikäryhmien ulottuvuudet nimettiin samoin, sillä sana-assosiaatioiden sijoittuminen ulottuvuuskartoille oli pitkälti samankaltainen. Etenkin ensimmäiselle ulottuvuudelle, konkretia vs. tunteet, assosiaatiot sijoittuvat hyvin samankaltaisesti ikäryhmien välillä. Toisen ulottuvuuden, arkipäivän onnellisuus vs. elämästä nauttiminen, suhteen tulos ei ole yhtä selkeä: aikuisten naisten aineistossa vain ulottuvuuskartan oikea puoli näytti noudattavan samaa logiikkaa kuin

nuorilla naisilla, mutta ulottuvuuskartan vasemmalla puolella assosiaatiot jakaantuivat hieman eri tavalla kuin teini-ikäisillä naisilla. Esimerkiksi oikealla puolella ulottuvuuskarttaa positiiviselle puolelle ulottuvuutta sijoittuvat molemmilla ikäryhmillä ”nauru”, ja negatiiviselle puolelle ”tyytyväisyys”. Vasemmalla puolella ”matkustelu” ja ”ystävät” sijoittuvat teini-ikäisillä naisilla positiiviselle puolelle ulottuvuutta, mutta aikuisilla naisilla negatiiviselle puolelle.

Ikäryhmät yhdistävää analyysia varten sanalistat homogenisoitiin siten, että analyysissa ei ollut enää mukana assosiaatioita, jotka saivat merkitsevästi mainintoja vain toisessa ikäryhmässä. Tämä on tehty, koska mukaan otettaessa nämä vain toisessa ikäryhmässä esiintyneet sanat olisivat vääristäneet kuviota. On siis muistettava, että teini-ikäisten ja aikuisten naisten mainitsemisissa sana-assosiaatioissa oli joitakin eroja (esim. teini-ikäisiltä puuttui sana-assosiaatio ”lapset”), jotka eivät tässä analyysissä näy. Näin päädyttiin tekemään analyysi 21 sana-assosiaatiolle. Tässä analyysissä oltiin kiinnostuneita siitä, sijoittuvatko ja ryhmittyvätkö ikäryhmien jakamat sana-assosiaatiot ulottuvuuskartalle samoin tavoin, eikä niinkään sitä, onko ikäryhmien antamissa sana-assosiaatioissa eroja, sillä sanalistat oltiin jo typistetty samanlaisiksi. Käytännössä molempien ikäryhmien neliömatriisit yhdistettiin ja korrespondenssianalyysi suoritettiin tälle yhdistetylle aineistolle.

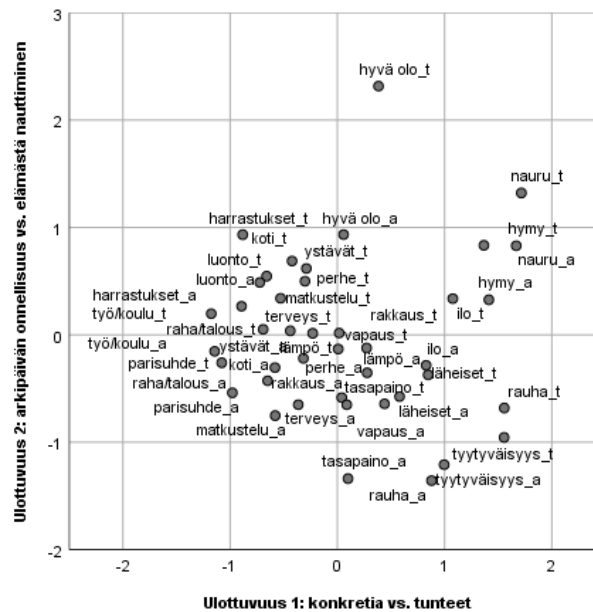
Analyysin lopputulokseksi on saatu ulottuvuuskartta (kuvio 3), jossa näkyvät sekä teini-ikäisten että aikuisten naisten tuottamat assosiaatiot onnellisuudesta. Tässä analyysissa ensimmäinen ulottuvuus selitti varianssista 14,7% ja toinen ulottuvuus 11,1%. Kuten ikäryhmien erillisissä tarkasteluissa, myös yhdistetyn aineiston analyysissä kaksi ulottuvuutta selittävät vaihtelusta kokonaisuudessaan noin yhden neljänneksen. Ulottuvuudet on nimetty samoin kuin erikseen ikäryhmien tuloksia tarkasteltaessa.

Ulottuvuuskartan (kuvio 3) ensimmäistä ulottuvuutta tarkasteltaessa negatiiviselle puolelle sijoittuvat konkreettisempiin asioihin viittaavia assosiaatioita (esim. koti, perhe, luonto, ystävät ja parisuhde). Positiiviselle puolelle sijoittuvat assosiaatiot noudattavat samaa kaavaa kuin aiemmin, eli ne ovat tunteisiin ja olotiloihin liittyviä (esim. hyvä olo, rauha, tyytyväisyys ja ilo). Toisella ulottuvuudella positiiviselle puolelle sijoittuu elämästä nauttimiseen liittyviä assosiaatioita (esim. nauru, harrastukset, luonto) ja arkipäiväiseen

onnellisuuden viittaavia assosiaatioita (esim. tyytyväisyys, läheiset ja turvallisuus) löytyy ulottuvuuden negatiiviselta puolelta. Tämä on vastaava tulos kuin teini-ikäisten nuorten ja aikuisten naisten ulottuvuuskarttoja erikseen tarkasteltaessa.

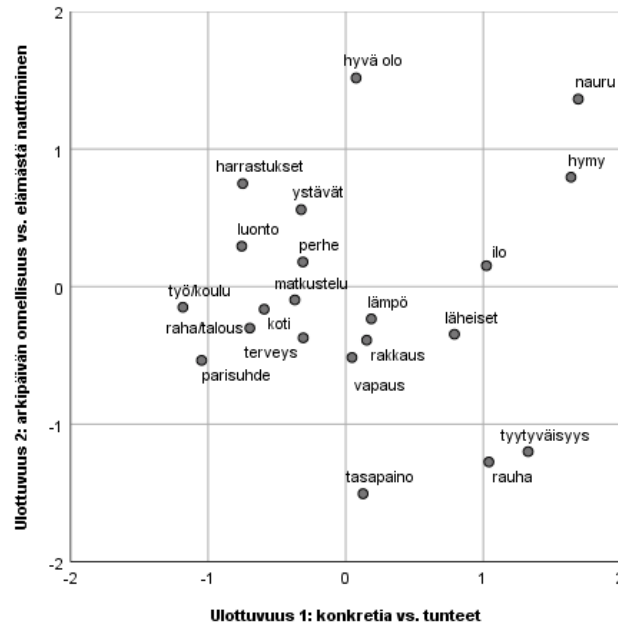
Teini-ikäisten naisten ja aikuisten naisten tuottamien assosiaatioiden voidaan katsoa sijoittuneen kokonaiskuvassa melko samankaltaisesti, vaikka yksittäiset assosiaatiot sijaitsevat ulottuvuuskartalla hieman eri paikoissa eri ikäryhmissä. Myös tässä analyysissä kuitenkin huomataan, että sanojen jakaantuminen toiselle ulottuvuudelle ei ole ikäryhmien välillä yhtä samankaltaista kuin ensimmäiselle ulottuvuudelle. Toisen ulottuvuuden suhteen oikealle puolelle ulottuvuuskarttaa sanat sijoittuvat jälleen ikäryhmien välillä selkeämmin samalla tavalla kuin ulottuvuuskartan vasemmalla puolella. Ulottuvuuskartan aivan ytimeen sijoittuu molemmilla ikäryhmillä sekä ihmisiin (perhe ja ystävät) että joitain tuntemuksiin (rakkaus ja lämpö) liittyviä assosiaatioita, mutta jälkimmäisiä voidaan huomata jääneen myös paljon ytimen ulkopuolelle (esim. ilo, tyytyväisyys, hymy, nauru ja rauha). Lisäksi terveys ja matkustelu ovat sijoittuneet molemmilla ikäryhmillä ulottuvuuskartan ydinalueelle.

Suurista samankaltaisuuksista huolimatta ikäryhmien väliltä löydettiin myös eroja sanojen ryhmittymisessä: ”matkustelu” sijoittuu ikäryhmillä eri paikkoihin ja myös sen ympärillä olevat assosiaatiot eroavat. Teini-ikäisillä naisilla matkustelua lähimpinä ovat ”perhe” ja ”luonto”, aikuisilla naisilla matkustelua lähimmäksi sijoittuvat ”terveys” ja ”parisuhde”. Myös ”ilo” ryhmittyy ikäryhmien välillä eri tavoin. Teini-ikäisillä naisilla ”ilo” on sijoittunut samaan kulmaukseen ulottuvuuskarttaa kuin ”hymy” ja ”nauru”, ja nämä kolme assosiaatiota ovat selkeästi muista assosiaatioista erillään oleva ryhmä. Aikuisilla naisilla ”ilo” sijoittuu lähelle assosiaatioita ”läheiset” ja ”lämpö”.



Kuvio 3. Yhdistetyn aineiston korrespondenssianalyysi. Teini-ikäisten vastaajien sana-assosiaatiot (21 sanaa) on merkitty sanan perään t-kirjaimella ja aikuisten naisten sana-assosiaatiot (21 sanaa) a-kirjaimella.

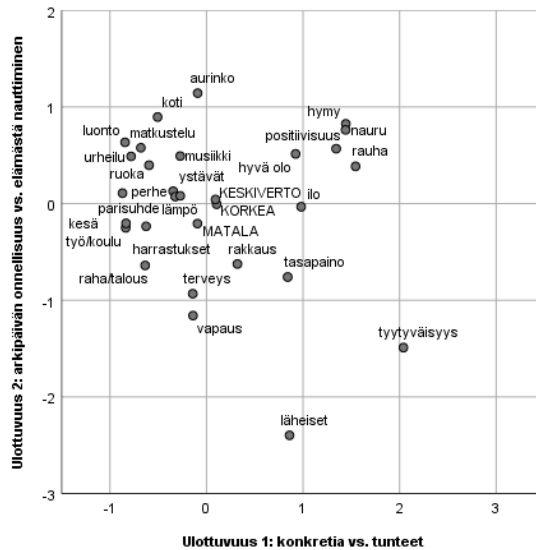
Yhdistämällä molempien ikäryhmien tuottamat assosiaatiot samaan ulottuvuuskarttaan on saatu muodostettua myös näiden sana-assosiaatioiden sijoittumiselle yhdet pisteet, jotka on havainnollistettu kuvioon 4. Tämä pohjautuu sana-assosiaatioiden yhteenlaskettujen frekvenssien perusteella tehtyyn korrespondenssianalyysiin. Kuvio tarjoaa yksinkertaistetumman muodon tarkastella ulottuvuuksia ja sitä, miten yhdistetyssä aineistossa assosiaatiot jakaantuvat ulottuvuuksille. Kuvioista nähdään, että nimetyt ulottuvuudet ja niiden aikaisemmat tulkinnat pätevät myös tässä.



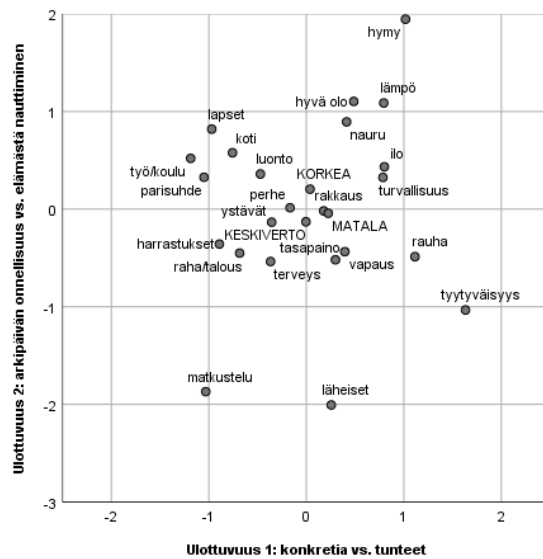
Kuvio 4. Korrespondenssianalyysi yhdistetyn aineiston sana-assosiaatioiden yhteenlaskettujen frekvenssien perusteella (21 sanaa).

5.5 JAETUT KÄSITKSET ONNELLISUUDESTA JA ITSEARVIOITU ONNELLISUUS

Lopuksi sana-assosiaatioiden tarkasteluun otettiin myös vastaajien arviot omasta onnellisuudestaan luokiteltuna kolmeen kategoriaan: matalaan, kohtalaiseen ja korkeaan. Kuvioissa 5 ja 6 nähdään molemmissa ikäryhmissä onnellisuustasojen sijoittuvan lähelle toisiaan ja keskelle ulottuvuuskarttaa. Kummankaan ikäryhmän suhteen onnellisuustasojen lisääminen analyysiin ei muuta tuloksia. Toisin sanoen sillä, millaisia käsityksiä onnellisuuteen liitetään ei näytä olevan yhteyttä siihen, kuinka onnelliseksi vastaaja itsensä arvioi.



Kuvio 5. Korrespondenssianalyysi teini-ikäisten naisten sana-assosiaatioille ja onnellisuustasoille. Vastaukset arvioon omasta onnellisuudesta on jaoteltu kolmeen kategoriaan: MATALA=0-7, KESKIMÄÄRÄINEN=8, KORKEA=9-10.



Kuvio 6. Korrespondenssianalyysi aikuisten naisten sana-assosiaatioille ja onnellisuustasoille. Vastaukset arvioon omasta onnellisuudesta on jaoteltu kolmeen kategoriaan: MATALA=0-7, KESKIMÄÄRÄINEN=8, KORKEA=9-10.

6 POHDINTA

Tämän tutkielman tarkoituksena on lisätä ymmärrystä suomalaisten nuorten naisten jaetuista käsityksistä onnellisuudesta viitekehyksenään sosiaalisten representaatioiden teoria. Tutkimusta onnellisuuden saralla on tehty todella paljon, mutta vaihdellen erilaisten käsitteiden alla. Aikaisempi tutkimus aiheesta on keskittynyt tutkimaan sitä, mikä vaikuttaa ihmisten onnellisuuteen, minkälaisia yhteyksiä erilaisen tekijöiden (esim. terveys ja subjektiivinen hyvinvointi) välillä on ja mitkä ovat mahdollisia edellytyksiä onnellisuudelle. Ottaen huomioon tutkijoiden lukuisat erilaiset näkemykset onnellisuudesta, vain vähän on oltu kiinnostuneita siitä, mitä maallikot ymmärtävät onnellisuuden olevan. Tulokset aikaisemmista tutkimuksista (esim. Bojanowska & Zalewska, 2016; King & Napa, 1998; McMahan & Estes, 2012; Shin ym., 2018) viittaavat etenkin ihmissuhteiden, emotionaalisten tilojen, merkityksellisyyden ja terveyden olevan olennaisia asioita käsityksissä onnellisuudesta.

Tämän tutkielman empiirisessä osiossa haluttiin selvittää, millaisia jaettuja käsityksiä ja mielikuvia suomalaisilla nuorilla naisilla on, onko teini-ikäisten naisten ja aikuisten naisten jakamissa käsityksissä eroja, sekä ovatko jotkut käsitykset onnellisuudesta yhteydessä korkeampaan tai matalampaan itsearvioituun onnellisuuteen. Lisäksi esitettiin teoreettisempi tutkimuskysymys siitä, muodostavatko suomalaisten nuorten naisten käsitykset ja mielikuvat onnellisuudesta sosiaalisen representaation. Tässä pohdinnassa käsittelen ensin tuloksia ja pohdintoja esitettyihin tutkimuskysymyksiin. Tämän jälkeen siirryn tarkastelemaan tulosten suhdetta aikaisempiin tutkimustuloksiin. Peilaan tuloksia myös onnellisuuskirjallisuudessa esiintyviin teemoihin. Pohdinnan loppuosassa arvioin tutkielmaa sekä pohdin tulosten merkitystä ja hyödyntämistä.

6.1 JOHTOPÄÄTÖKSET

Onnellisuuden jaettuja käsityksiä selvitettiin tässä tutkielmassa sana-assosiaatiotehtävän kautta, ja analyysimenetelmänä käytettiin korrespondenssianalyysiä. Tulosten perusteella

voidaan sanoa teini-ikäisten ja aikuisten suomalaisten naisten tuottavan hyvin samankaltaisia assosiaatioita onnellisuuteen liittyen, huolimatta noin 10 vuoden ikäerosta vastaajien välillä. Korrespondenssianalyysissä ulottuvuuskartan keskiosaan sijoittuvien sanojen voidaan katsoa edustavan jaettujen käsitysten ydintä, sillä nämä ovat assosiaatioita, jotka lähes kaikki vastaajat jakavat. Suomalaisten nuorten naisten jakamien käsitysten ja mielikuvien ytimessä näyttävät tulosten perusteella olevan perhe, ystävät, rakkaus, terveys, rauha ja ilo. Tulos on yhteneväinen aikaisempien tutkimustulosten (Bojanowska & Zalewska, 2016; Crossley & Langdrige, 2005; Pessi, 2008; Shin ym., 2018; Twenge & King, 2005) kanssa siitä, että käsityksiin onnellisuudesta liittyy olennaisesti ihmissuhteet, rakkaus ja terveys. Teini-ikäisten naisten aineistossa olennaisena erona aikuisten naisten aineistoon olivat assosiaatiot ”aurinko” ja ”positiivisuus”, kun taas iso osa aikuisista naisista mainitsi assosiaatioissaan ”lapset” sekä ”turvallisuus”, joita teini-ikäisillä naisilla ei esiintynyt lähes ollenkaan. Kahden jälkimmäisen assosiaation esiintyminen vain aikuisilla naisilla ei ole yllättävää, sillä heidän ikäryhmässään todennäköisemmin henkilöllä on lapsia. Tästä syystä voitaisiin uskoa myös turvallisuuden merkityksen korostuvan, kun halutaan lapsien olevan turvassa.

Sana-assosiaatioita tarkasteltiin analyysin kautta muodostetun kahden ulottuvuuden kautta, jotka olivat eri ikäryhmissä samankaltaiset. Kaikissa analyyseissä ensimmäisen ulottuvuuden avulla pystyttiin selittämään varianssin vaihtelusta enemmän kuin toisen ulottuvuuden avulla. Ensimmäiseksi ulottuvuudeksi nimettiin ”konkretia vs. tunteet”, jonka toiseen ääripäähän sijoittuu helpommin konkretisoitavia asioita, kuten koti ja perhe, ja toiseen ääripäähän sijoittuu suoraan tunteisiin, olotiloihin tai niiden ilmaisuun viittavia assosiaatioita, kuten ilo ja hymy. Toisen ulottuvuuden ”arkipäivän onnellisuus vs. elämästä nauttiminen”, avulla huomattiin assosiaatioiden jakaantuvan enemmän arkipäiväisempiin ja perustavanlaatuisempiin asioihin, sekä toisaalta asioihin, joiden voidaan katsoa liittyvän mielihyvään ja elämästä nauttimiseen. Teini-ikäisillä naisilla assosiaatiot jakaantuivat tällä ulottuvuudella selkeämmin kahtia kuin aikuisilla naisilla, joilla assosiaatioiden sijoittuminen kohti eri ääripäitä ei ollut yhtä huomattava. Tätä voi mahdollisesti selittää se, että teini-ikäisiin verrattuna aikuisten naisten aineistossa vastaajien elämäntilanteissa voi olla enemmän vaihtelevuutta: teini-ikäisistä kaikki ovat opiskelijoita, mutta aikuisten

naisten aineistossa osa vastaajista on todennäköisesti naimisissa, osa elää yksin, ja osa naisista saattaa esimerkiksi matkustella työssään. Voitaisiin myös uskoa, että assosiaatiot, kuten lapset ja työ/koulu saattavat olla aikuisille naisille niitä asioita, joiden kautta he saavat esimerkiksi ilon ja onnistumisen tunteita. Näin ollen näiden voitaisiin tulkita myös olevan enemmän kuin vain itsestään selviä asioita arjessa. Aikuisten naisten ikäryhmän sisällä ikäero vastaajien välillä voi myös suurimmillaan (8 vuotta) olla enemmän kuin nuorten naisten ikäryhmän vastaajilla (2 vuotta), minkä voisi ajatella tekevän myös suuremmat erot elämäntilanteissa todennäköisemmäksi.

Korrespondenssianalyysi ikäryhmät yhdistävälle aineistolle tarjosi pitkälti samanlaisia tuloksia kuin ikäryhmien erilliset analyysit. Assosiaatiot ”ilo” ja ”matkustelu” näyttivät kuitenkin ryhmittyvän ikäryhmillä eri tavoin. Teini-ikäisillä naisilla ”ilo” liitetään assosiaatioihin, joiden voidaan katsoa olevan ilon tunteen ilmauksia, kun taas aikuisten naisten voidaan katsoa liittävän ilon sen mahdollisten lähteiden yhteyteen. Mahdollinen selitys matkustelun sijoittumiselle eri tavoin on, että nuoret naiset matkustelevat yhä todennäköisesti perheensä kanssa, kun taas aikuiset naiset makustelevat mahdollisesti enemmän kumppaninsa kanssa. Aikuiset naiset myös mahdollisesti liittävät matkustelun itsestään huolehtimiseen ja rentoutumiseen, mikä selittäisi läheistä suhdetta terveyteen. Näin ollen voidaan tulkita, että ikäryhmät liittävät ilon ja matkustelun erilaisiin asioihin elämässä.

Se, millaisia käsityksiä onnellisuuteen liitetään ei tulosten perusteella ole yhteydessä siihen, kuinka onnelliseksi vastaaja itsensä arvioi. Tulos on päinvastainen kuin esimerkiksi Shinin ja kollegoiden löydökset (2018) siitä, että sosiaaliin sanoihin onnellisuuden liittäminen olisi yhteydessä korkeampaan tyytyväisyyteen. On kuitenkin hyvä huomioida, että Shinin ja kumppaneiden tutkimuksessa onnellisuus määriteltiin elämäntyytyväisyyden kautta, kun taas tässä tutkielmassa vastaajilta kysyttiin heidän näkemyksiään onnellisuudesta. Tämä voi olla olennainen tekijä tulosten kannalta. Yhteenvetona, tulosten perusteella näyttää siltä, että arkipäiväinen ymmärrys siitä, mitä onnellisuus on, on pysyvä ja samankaltainen nuorilla naisilla iästä ja onnellisuustasosta riippumatta.

Voitaisiin myös argumentoida, että onnellisuuteen liittyy useampia käsityksiä, eikä vain yhtä. Tällöin tuloksia voitaisiin tulkita niin, että konkreettiset tekijät muodostavat

yhdenlaisen jaetun käsityksen ja onnellisuus emotionaaliin tiloihin liittyvänä toisenlaisen käsityksen. Kolmantena käsityksenä voitaisiin nähdä, että onnellisuus on arkipäiväisiä asioita, ja neljäntenä, että onnellisuus on ennen kaikkea elämästä nauttimista ja mielihyvää. Sana-assosiaatiot sijoittuvat ulottuvuuskartoille kuitenkin ilman hyvin radikaaleja ryhmittymiä ja suhteellisen lähelle toisiaan, minkä vuoksi näkemys yhdestä melko vakaasta jaetusta käsityksestä tuntuu luontevalta ja järkevältä. Selkeää vastausta siitä, milloin jaetut käsitykset muodostavat erillisiä käsityksiä, ja milloin yhden jaetun käsityksen hieman eri puolinen, ei kuitenkaan ole, jolloin tulosten tulkinta suuntaan tai toiseen on aina tutkijan harkinnanvarainen valinta.

Koska sosiaaliset representaatiot ovat aina ryhmien muodostamia käsityksiä (Moscovici, 1984, s. 198; Wagner, 1994), on syytä pohtia, voidaanko tähän tutkimukseen osallistuneista vastaajista puhua ryhmänä tai ryhminä. Tämän pohdinnan avulla pyrin vastaamaan viimeiseen tutkimuskysymykseen siitä, muodostavatko suomalaisten nuorten naisten käsitykset ja mielikuvat onnellisuudesta sosiaalisen representaation.

Tutkimuksen teini-ikäisten naisten voidaan katsoa muodostavan ryhmän keskenään monella tapaa: he ovat hyvin saman ikäisiä, oletettavasti kaikki naisiksi identifioituvia (vastaaminen on ollut vapaaehtoista ja vastaajiksi on pyydetty vain naisia), opiskelijoita lukiossa ja heidän voitaisiin uskoa viettävän vapaa-aikaansa samankaltaisin tavoin, kuten harrastusten ja ystävien parissa. Tutkimuksen aikuiset naiset muodostavat myös sosiaalisen ryhmän ikänsä ja naissukupuoleen identifioitumisen kautta. Monen näistä naisista voitaisiin uskoa jakavan myös perheellisten naisten ryhmäidentiteetin, ja mahdollisesti myös työuraansa rakentavan itsenäisen nuoren naisen identiteetin. Yhdessä teini-ikäiset ja aikuiset naiset jakavat lähtökohtaisesti suomalaisten naisten ryhmäidentiteetin, vaikka heillä voi olla myös muita kansallisuuksiin liittyviä ryhmäidentiteettejä. Molempien ikäryhmien edustajien voidaan myös uskoa jakavan käsityksen itsestään nuorina naisina. Kuten edellä olen todennut, ihmiset ovat jatkuvasti osa erilaisia ryhmiä, joissa he muodostavat yhteisiä käsityksiä asioista ja ilmiöistä. Koska monenlaiset sosiaaliset representaatiot voivat elää rinnakkain (Provencher, 2011), ei ole ongelmallista, että tutkimukseen osallistuneet naiset samoista ryhmäjäsensyyksistään huolimatta ovat varmasti myös osa erilaisia ryhmiä samanaikaisesti. Tämän tarkastelun sekä tutkielman empiirisen osion tuloksien perusteella

voidaan esittää, että elämäntilanteesta huolimatta suomalaisten nuorten naisten käsitykset ja mielikuvat onnellisuudesta, näyttäisivät muodostavan varsin pysyvän sosiaalisen representaation.

Seuraavaksi käsittelen tutkielman tuloksia suhteessa YK:n onnellisuusmittaukseen, jossa Suomi on sijoittunut toistuvasti kärkimaaksi. Sovellan tuloksia myös tunnettuun malliin työtyytyväisyyden saralla. Tämän jälkeen siirryn tarkastelemaan tutkielman tuloksia suhteessa määritelmiin onnellisuudesta. Sosiaalisen konstruktionismin hengessä tässä tutkielmassa en ole pyrkinyt löytämään yhdenlaista totuutta vaan enemmän tarkastelemaan ja vertailemaan erilaisia näkemyksiä onnellisuudesta. Erilaisten näkemysten voidaan uskoa yhdessä rakentavan käsitystä onnellisuudesta.

Tulosten perusteella voidaan myös argumentoida, että YK:n World Happiness -mittaus ei oikeastaan vastaa siihen, mitä suomalaiset nuoret naiset ajattelevat onnellisuuden olevan: heidän käsityksensä onnellisuudesta näyttää olevan paljon laajempi ja monimuotoisempi kuin se käsitys, johon YK:n käyttämä onnellisuusmittari perustuu. Kuten aiemmin olen todennut, YK:n käyttämä mittari nojaa vahvasti elämäntyytyväisyyden mittaamiseen. Tämän tutkielman perusteella nuoret naiset Suomessa kuitenkin näkevät onnellisuuteen liittyvän olennaisesti myös tunteet, erilaiset ihmissuhteet, työ, arkipäiväisyys, elämästä nauttiminen esimerkiksi matkustelun äärellä, sekä lisäksi hieman konkreettisemmat asiat, kuten koti. Se, että ihminen on kokonaisuudessaan suhteellisen tyytyväinen elämäänsä ei siis välttämättä tarkoita sitä, että hän kokisi olevansa onnellinen, sillä onnellisuus näyttäisi olevan paljon muutakin kuin tyytyväisyys. Tämän kautta voidaan mahdollisesti ymmärtää hieman paremmin sitä, miksi YK:n onnellisuuslistauksen tulokset ovat herättäneet Suomessa paljon keskustelua. Näin ollen on mahdollista, että Suomi tosiaan on maailman onnellisin maa, mutta se riippuu siitä, mitä onnellisuudella tarkoitetaan. On kuitenkin muistettava, että tässä tutkielmassa aineistona oli ainoastaan nuoria naisia. Enemmän tutkimusta tarvittaisiin yleistettävämpien päätelmien tekoon suomalaisten jakamista käsityksistä onnellisuudesta.

Sana-assosiaatioiden jakautuminen molemmissa ikäryhmissä ulottuvuudelle ”edellytykset vs. elämästä nauttiminen” muistuttaa Herzbergin (Herzberg, Mausner & Snyderman, 1959) kuuluisaa kaksifaktorimallia työtyytyväisyyteen liittyen. Herzbergin (1959, s. 113–114)

teoriassa lähdetään liikkeelle siitä, että ihmisellä on tarve kasvaa ihmisenä ja tarve välttää epämiellyttäviä asioita. Tutkimustensa perusteella Herzberg on jaotellut työtyytyväisyyden motivaatiota lisääviin tyytyväisyystekijöihin ja tyytymättömyystekijöiden eli hygieniehtekijöihin: motivaatiotekijät kuvaavat henkilön suhdetta siihen, mitä hän tekee, ja hygieniehtekijät henkilön suhdetta elinolosuhteisiin ja ympäristöön. Herzbergin teorian mukaan hygieniehtekijät eivät hyvinkään hoidettuina motivoi huipputuloksiin ja johda suoraan korkeaan tyytyväisyyteen, mutta ne lisäävät tyytymättömyyttä, jos niitä ei ole hoidettu. Motivaatiotekijät puolestaan lisäävät tyytyväisyyttä, sillä ne täyttävät yksilön tarpeen itsensä toteuttamiseen.

Samankaltaista jaottelua voitaisiin nähdä tässä tutkielmassa onnellisuuden sana-assosiaatioissa: onnellisuutta lisääviä tekijöitä voidaan katsoa olevan sana-assosiaatiot, jotka olen katsonut liittyvän elämästä nauttimiseen, ja onnellisuuden hygieniehtekijöitä ne arkipäiväiset asiat, jotka voitaisiin tulkita edellytyksinä onnellisuudelle. Näiden hygieniehtekijöiden, kuten turvallisuus ja vapaus, tulee olla kunnossa, tai muutoin ne vähentävät onnellisuutta, mutta parhaimmillaankaan ne eivät yksinään tee ihmisestä onnellista. Nämä ovat myös tulkittavissa asioiksi, joita ihmisten voitaisiin uskoa pitävän usein itsestäänselvyytenä, ja joiden merkitys ymmärretään vasta niiden menettämisen jälkeen. Sen sijaan motivoivia tekijöitä eli niitä, jotka mahdollistavat yksilön itsensä toteuttamisen, voitaisiin tässä tutkielmassa nähdä olevan esimerkiksi ilo ja hyvä olo. Herzbergin malli on kuitenkin luotu selittämään ennen kaikkea työtyytyväisyyttä, ja näin ollen sitä ei voida suoraviivaisesti siirtää onnellisuuskontekstiin. Sen soveltamisella voidaan kuitenkin saada uudenlaista ymmärrystä aiheeseen sekä mahdollisia jatkotutkimusideoita. Jatkoa Herzbergin mallin soveltamiseen voisi tuoda esimerkiksi sen tutkiminen, millaisia käsityksiä ihmisillä herää, kun he ajattelevat onnellisuuden vastakohtaa. Tällöin voitaisiin mahdollisesti löytää niitä tekijöitä, joiden ei tulisi olla läsnä, jotta ihminen voi olla onnellinen.

Koska määritelmiä onnellisuudelle on esitetty kirjallisuudessa monenlaisia ja siitä ei ole päästy yksimielisyyteen, on tuloksia mielekästä tarkastella myös suhteessa erilaisiin määrittelyihin. Onnellisuus määritellään tieteellisessä kontekstissa usein positiivisten tunteiden olemassaolon, negatiivisten tunteiden poissaolon sekä elämäntyytyväisyyden

kautta, eli subjektiivisen hyvinvoinnin näkökulmasta. Nämä ovat myös tekijöitä, joiden kautta onnellisuutta toistuvasti mitataan. Kun tuloksia tarkastellaan tämän valossa, huomataan positiivisten tunteiden (esim. ilo) sijoittuvan kaikissa ulottuvuuskartoissa oikealle puolelle, samoin kuin tyytyväisyyden, jonka voitaisiin nähdä synonyymina elämäntyytyväisyydelle. Subjektiivisen onnellisuuden määritelmä on keskittynyt vain toiseen ulottuvuuskartan puolista, jättäen huomiotta ne onnellisuuden osatekijät, jotka sijoittuvat kartan vasemmalle puolelle. Nämä assosiaatiot edustavat konkreettisempia onnellisuuteen liittyviä asioita, kuten luontoa, harrastuksia, työtä ja kotia. Näin ollen, mikäli onnellisuutta määritellään vain positiivisten ja negatiivisten tunteiden sekä elämäntyytyväisyyden kautta, kokonaisuudesta jää puuttumaan olennaisia osia siitä käsityksestä, jonka ainakin tämän tutkimuksen mukaan suomalaiset nuoret naiset näyttäisivät onnellisuudesta jakavan.

Tuloksia voidaan myös peilata klassisen onnellisuuden jaottelun kautta: aineistosta löydettiin sana-assosiaatioita, jotka voitaisiin katsoa edustavan hedonista eli mielihyvään viittaavaa onnellisuutta (esim. ruoka) sekä myös eudaimonistisempaa näkökulmaa edustavia (esim. perhe ja ystävät). Selkeää ryhmittymistä näihin kahteen luokkaan ei kuitenkaan aineistosta löydetty. Petersonin ja kumppaneiden (2005) onnen ulottuvuuksien jaottelussa mielihyvän ja merkityksen rinnalla on myös uppoutuminen. Uppoutumisen kokemusten voitaisiin tulkita aineistossa näkyvän esimerkiksi sanoissa harrastukset, musiikki ja työ, sillä näissä voisi helposti uskoa ihmisten voivan syventyä tekemiseen ja saavan flow-kokemuksia. On kuitenkin tärkeä muistaa, että aineistona tässä tutkimuksessa oli vain yksittäisiä sanoja, joiden perusteella syvällisiä tulkintoja sanojen taustalla olevista merkityksenannoista ei voida lähteä tekemään. Ei voida tietää, onko vastaaja tarkoittanut esimerkiksi sanan ”ruoka” mainitessaan sitä nautintoa ja onnellisuuden tunnetta, kun maistaa hyvin laitettua ruokaa vai mahdollisesti sitä merkityksellisyyden kokemusta, jonka hän saa laittaessaan läheisilleen ruokaa. Näin ollen sanojen luokittelu tarkkoihin onnellisuuden ulottuvuuksiin olisi keinotekoista: monet asiat, kuten työ ja ihmissuhteet, voitaisiin uskottavasti luokitella sekä nautintoa että merkitystä tuoviin asioihin, riippuen sanan taustalla olevasta merkityksenannosta.

6.2 TUTKIELMAN LUOTETTAVUUS, EETTISYYS JA RAJOITUKSET

Tässä tutkielmassa aineiston analyysi on vaatinut alleen monia vaihteita, mutta ne on kaikki toteutettu tarkasti ja huolellisesti. Jokaisesta vaiheesta on kirjattu ylös myös muistiinpanot, joiden avulla vaiheet voitaisiin toistaa helposti. Menetelmän luotettavuuden varmistamiseksi sana-assosiaatioita on käsitelty sellaisenaan ilman niiden jaottelua kategorioihin. Kaikki aineiston käsittelyn vaiheet on läpinäkyvyyden edistämiseksi kuvattu tutkielmassa tarkasti ja aineiston analyysissä on esitetty perustelut tehdyille valinnoille. Tutkielmassa on myös pyritty tekemään lukijalle selväksi, että sosiaalisten representaatioiden tutkimisella on tässä tutkielmassa selvitetty nimenomaan käsityksiä onnellisuudesta, eikä esimerkiksi sitä, minkä ihmiset kokevat tekevän heidät onnelliseksi. Tutkielman eettisyys on huomioitu siten, että kaikkien vastaajien anonymiteetti on turvattu ja tästä on ilmoitettu heille. Vastaajilta ei ole kysytty sellaisia henkilökohtaisia tietoja, joista he olisivat tunnistettavissa. Osallistuminen tutkimukseen on ollut täysin vapaaehtoista ja kaikki vastaajat ovat kirjoittaneet suostumuksen tutkimukseen osallistumisesta. Lisäksi aineiston analyysissä keskiössä on ollut ennen kaikkea jaettujen käsitysten tulkinta, joten huomiota ei ole suunnattu yksittäisen vastaajan antamiin vastauksiin.

Tutkimuksella on kuitenkin rajoitteensa. Ensinnäkin on huomioitava, että teini-ikäisten nuorten naisten aineistossa oli huomattavissa samankaltaisuuksia peräkkäisissä vastauslomakkeissa: on mahdollista, että ystävät ovat istuneet vierekkäin ja nähneet toistensa vastauksia. Vaikka tämä on hyvä huomioida, samankaltaisuuksia ei kuitenkaan ollut niin merkittävässä määrin, että sen voitaisiin katsoa heikentävän tuloksia. Toiseksi, vaikka Eriksonin kehitysteoriaan (1950) ja tilastoihin (Heino ym., 2018; Tilastokeskus, 2019) nojaten vastaajien voidaan tulkita elävän jollain tapaa merkittäviä elämänvaihteita, joihin liittyy usein suuria muutoksia, ei tässä tutkimuksessa ole selvitetty vastaajien omaa kokemusta siitä, elävätkö he tällaista vaihetta elämässään. Analyysissä ei ole myöskään huomioitu esimerkiksi sitä, moniko aineiston aikuisista naisista on avioitunut tai saanut lapsen. Kolmanneksi, ikäryhmien välisen ikäeron suuruuden merkitystä voi pohtia, sillä mahdollisesti suurempi ikäero tuottaisi enemmän eroavaisuuksia käsityksissä. Ikäryhmien valinta on kuitenkin tehty perustellusti hyvin erilaisiin elämäntilanteisiin nojaten. Mikäli jaetuissa käsityksissä olisi suuria eroja, niiden luulisi näiden kahden ikäryhmän välillä

korostuvan. Jatkon kannalta mielenkiintoista olisikin tutkia, löytyisikö jaetuista käsityksistä enemmän eroavaisuuksia, mikäli vertailtavien ryhmien ikäero olisi huomattavasti suurempi. Valitun tutkimusmenetelmän heikkoudeksi puolestaan voidaan katsoa se, että vastauksena sana-assosiaatioihin tässä tapauksessa on saatu vain yksittäisiä sanoja, jotka eivät sellaisenaan sisällä kovinkaan paljon informaatiota. Sakki kumppaneineen (2011) onkin aiheellisesti muistuttanut, ettei yksittäisten sanojen perusteella voida lähteä tekemään liian suuria tulkintoja. Bojanowskan ja Zalewskan (2016) ovat puolestaan muistuttaneet, että sana-assosiaatiotehtävässä saattavat helposti korostua asiat, jotka vastaajalla ovat vain juuri vastaamishetkellä mielessä: esimerkiksi, jos vastaajalla on kyseisellä hetkellä ajatuksissaan ihmissuhteisiin liittyviä merkittäviä iloisia tapahtumia, ne hyvin mahdollisesti voivat tulla hänelle ensiksi mieleen. Toisaalta, jos vastaajan terveydentilassa on ollut viime aikoina ongelmia, voi terveyden merkitys korostua vastauksissa. Tässä tutkimuksessa vastaajia on kuitenkin ollut niin paljon, etteivät yksilölliset erot pääse suuresti vaikuttamaan. Tämä tutkimus on myös osa suurempaa tutkimusprojektia, jossa onnellisuuden sosiaalisia representaatioita tullaan tutkimaan usein eri tavoin (esimerkiksi kuvien ja avointen kysymysten laadullisen analyysin avulla). Callaghan, Moloney ja Blair (2012) ovatkin todenneet sana-assosiaatioihin liittyvien ongelmien vähenevän, kun niitä käytetään muiden menetelmien ohella. Kuten muidenkin aiheiden tutkimisessa, myös sosiaalisten representaatioiden tutkiminen hyötyy monien erilaisten tutkimusmenetelmien käytöstä.

6.3 TULOSTEN MERKITYS JA HYÖDYNTÄMINEN

Kuten tämän tutkielman alussa totesin, jotta voisimme pyrkiä tekemään ihmisiä onnellisemmiksi ja auttaa heitä voimaan paremmin, meidän tulee ensin tietää, mitä onnellisuus heille tarkoittaa. Tässä tutkielmassa on selvitetty suomalaisten nuorten naisten jakamia käsityksiä ja onnellisuuden sosiaalisen representaation ytimessä näyttäisi olevan ennen kaikkea ihmissuhteet. Tässä tutkielmassa esitelty aikaisempi tutkimus siitä, mikä tekee ihmiset onnelliseksi, näyttäisi myös viittaavan ihmissuhteiden tärkeyteen. Lisäksi molemmat, aikaisempi tutkimus ja tämä tutkielma, antavat viitteitä rakkauden ja terveyden olennaisuudesta onnellisuudessa. Näin ollen voimme nyt lähteä pohtimaan sitä, miten

voisimme ihmissuhteisiin panostamalla ja niitä tukemalla edistää suomalaisten nuorten naisten onnellisuutta. Keskityn tässä pohdinnassa ennen kaikkea ihmissuhteisiin panostamiseen, sillä uskoisin tällä olevan lähtökohtaisesti vaikutuksia myös ihmisten kokemaan rakkauteen ja terveyteen.

Tutkittavat naiset edustavat sitä ikäryhmää suomalaisesta väestöstä, joka tulee olemaan vielä pitkään työelämässä ja myös muokkaamaan sitä. Näin ollen voitaisiin ajatella, että jos suomalaisesta työikäisestä väestöstä merkittävä osa jakaa näkemyksen siitä, että onnellisuudessa keskeisessä asemassa ovat ihmissuhteet, kannattaisi yhteiskunnan, yritysten ja esimiesten ottaa tämä huomioon: sosiaalisten suhteiden ja yhteisöllisyyden ylläpitämiseen ja edistämiseen kannattaisi työpaikoilla laittaa aikaa ja rahaa, sillä näihin panostamalla voitaisiin uskoa työpaikalla nähtävän tyytyväisempiä työntekijöitä. Olennaiseksi nousee tällöin myös työntekijöiden ihmissuhteiden ja perhe-elämän tukeminen, esimerkiksi siten, että työntekijöille tarjotaan joustavuutta työskentelyajoissa työ- ja perhe-elämän yhdistämiseksi. Etenkin työelämässä olevilla nuorilla naisilla tämän voidaan nähdä olevan erityisen tärkeää, sillä heille perheen perustamisen voitaisiin uskoa tarkoittavan useissa tapauksissa ainakin väliaikaista taukoa työelämästä. Jos todella haluamme tukea nuorten naisten onnellisuutta, meidän tulee nähdä vaivaa sen eteen, ettei perheen perustamisen tulisi olla este naisten työuran etenemiselle ja heidän haaveidensa toteuttamiselle.

Tutkielman tuloksia voitaisiin hyödyntää myös sen pohtimiseen, miten suomalaisten nuorten naisten yleisen hyvinvoinnin kehityssuuntaa voitaisiin muuttaa positiivisempaan. Vaikka ei voidakaan suoraan sanoa, että onnellisuuden lisääminen vähentäisi esimerkiksi masentuneisuutta tai muita mielenterveyden haasteita, sillä voisi kuitenkin uskoa ainakin voitavan tukea hyvinvointia. Näin ollen huomiota tulisi suunnata nuorten naisten sosiaalisten suhteiden edistämiseen: tämä voi käytännön tasolla tarkoittaa esimerkiksi sellaisten paikkojen luomista, joissa nuoret naiset voisivat saada tukea jo olemassa oleviin ihmissuhteisiinsa sekä myös luoda uusia hyviä ihmissuhteita. Myös aiemmin esitetty työ- ja perhe-elämän yhdistämisen parempi tukeminen voisi uskoa edistävän nuorten naisten hyvinvointia yleisestikin ja auttavan ennalta ehkäisemään esimerkiksi uupumusta. Koska tässä tutkielmassa on keskitytty vain nuoriin suomalaisiin naisiin, olisi luontevaa tutkia

myös, millaisia jaettuja käsityksiä suomalaisilla nuorilla miehillä on, ja eroavatko ne nuorten naisten käsityksistä. Tätä kautta voitaisiin taas ymmärtää hieman paremmin onnellisuuden sosiaalisten representaatioiden kokonaiskuvaa, sekä hyödyntää tuloksia myös miesten hyvinvoinnin tukemisessa.

Tulosten merkitystä voidaan tarkastella myös siltä kannalta, että tutkittavat nuoret naiset edustavat sitä osaa väestöstä, joka on kasvanut internet ja sosiaalisen median kanavat saatavillaan. Internetissä esiintyvät ihanteet onnellisesta elämästä ovat näin ollen jatkuvasti läsnä, ja varmasti jokainen meistä vertailee omaa elämäänsä ja onnellisuuttaan näihin ainakin joskus. Tästä hyvänä esimerkkinä on kuvien jakopalvelu Instagram, josta pelkästään avainsanalla ”onnellisuus” löytyy yli 38 000 kuvaa ja avainsanalla ”happiness” lähes 124 000 000 kuvaa. Vertailulle on siis runsaasti kohteita tarjolla. Vaikka nuori nainen jakaisikin käsityksen siitä, että ihmissuhteet, terveys ja ilo ovat olennaisia asioita onnellisuudessa, helposti arkista ajatteluamme voi kuitenkin uskoa värittävänsä kaikki ne monet muut asiat, joita onnellisuuteen sosiaalisessa mediassa näytettäisiin liitettävän. Näitä asioita voivat olla esimerkiksi ulkonäkö, kaukomatkat ja materia. Tämän vuoksi voisi olla paikallaan, että ihmisiä muistettaisiin niistä asioista, jotka todella näyttäisivät tekevän ihmisistä onnellisia, sillä arjessa nämä asiat helposti unohtuvat. Loppujen lopuksi, aikaisempi tutkimus, kirjallisuus monelta vuosisadalta ja tämän tutkielman tulokset antavat viitteitä siitä, että onnellisuus näyttäisi muodostuvan varsin yksinkertaisista aineksista.

Lopuksi haluan nostaa vielä esiin onnellisuuden tavoittelun. Yhdysvaltalainen professori Wilson (2009) on esittänyt nykypäivänä oltavan jopa pakkomielteisiä onnellisuuden ja positiivisuuden tavoittelussa, vaikka melankoliakin on tarpeellista. Pessi (2008, s. 72) on kuitenkin väittänyt, että nykypäivän ihmiset eivät tavoittele maanista positiivisuutta, äärimmäistä onnellisuutta tai ekstaasinomaista tilaa, vaan ilon ja surun tasapainoa. Tätä väitettä tukevat hänen tutkimustuloksensa suomalaisilla, joiden kokemuksissa hyvästä elämästä korostuivat arkipäiväisyys ja tasapaino äärimmäisten tunnekokemusten sijasta. Pessin tulkinnan mukaan myös aristotelelainen filosofia on tästä samaa mieltä: onnellinen yksilö voi kokea surua olematta kokonaan sen lannistama. Martela (2014, s. 31) näkemyksen mukaan onnellisuutta ei kannata tavoitella, sillä onnellisuus on enemmän sivutuote kuin päämäärä: kun elämäänsä etsii vapaaehtoisuutta, kyvykkyyttä,

yhteenkuuluvuutta ja hyväntekemisen tunnetta, ihminen elää arvokasta elämää, jonka sivutuotteena tulee onnellisuus. Näin ollen onnellisuus voidaan nähdä tavoitettavan parhaiten epäsuorasti. (Mt.) Tämän tutkielman puitteissa ei voida sanoa, etsivätkö tutkittavat elämäänsä näitä asioita, mutta onnellisuuteen liittyvien käsityksien perusteella voidaan yrittää tulkita sitä, kuinka onnellisuutta tavoitellaan. Esimerkiksi perheen, ystävien sekä harrastusten kautta voidaan tavoitella yhteenkuuluvuutta, ja työn kautta kyvykkyyttä. Jatkossa voitaisiin myös lähteä suoraan tutkimaan sitä, millaisten asioiden kautta suomalaiset uskovat onnellisuuden kokemuksen syntyvän.

Kuten tässä tutkielmassa olen tuonut esiin, onnellisuus on aiheena monimutkainen ja abstrakti, mutta silti hyvin arkipäiväinen. Koska onnellisuutta voidaan pitää nykyajassa yhtenä keskeisimmistä tavoitteista, myös päättäjät ovat osoittaneet halunsa ymmärtää ja tukea niitä yhteiskunnallisten olosuhteita, jotka edistävät onnellisuutta (Carlquist ym., 2017). Näin ollen toivon tämän tutkielman tarjoavan myös yhteiskunnallisella tasolla näkemyksiä ja inspiraatiota siihen, kuinka ihmisten hyvinvointia ja onnellisuutta voitaisiin edistää. Lukuisten tutkimusten ja tämän tutkielman antaessa viitteitä siitä, että onnellisuuden keskiössä ovat erilaiset ihmissuhteet, uskon aiheen tarjoavan myös runsaasti tutkittavaa erityisesti ihmisten välisiin suhteisiin ja ihmisten sosiaalisuudesta kiinnostuneen sosiaalipsykologian saralla. Toivonkin tämän tutkielman herättävän innostuksen perehtyä aiheeseen syvemmin ja inspiroivan aiheen tutkimiseen erilaisin, myös perinteistä poikkeavin, lähestymistavoin.

LÄHDELUETTELO

- Abric, J.-C. (1984). A Theoretical and Experimental Approach to the Study of Social Representations in a Situation of Interaction. Teoksessa R. M. Farr & S. Moscovici (toim.), *Social representations* (s. 169–184). Cambridge: Cambridge University Press.
- Abric, J.-C. (2001). A structural approach to social representations. Teoksessa K. Deaux & G. Philogène (toim.), *Representations of the social: Bridging theoretical traditions* (s. 42–47). Malden: Blackwell Publishing.
- Argyle, M., & Martin, M. (1991). The psychological causes of happiness. Teoksessa F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (toim.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (s. 77–100). Oxford: Pergamon Press.
- Aspinal, F., Addington-Hall, J., Hughes, R., & Higginson, I. J. (2003). Using satisfaction to measure the quality of palliative care: A review of the literature. *Journal of Advanced Nursing*, 42(4), 324–339.
- Augoustinos, M., Walker, I., & Donaghue, N. (2006). *Social cognition: An integrated introduction* (2nd ed). London: SAGE Publications.
- Azizan, N. H., & Mahmud, Z. (2018). Determinants of Subjective Well-Being: A Systematic Review. *Environment-Behaviour Proceedings Journal*, 3(7), 135.
- Bagwell, C. L., Kochel, K. P., & Schmidt, M. E. (2015). Friendship and Happiness in Adolescence. Teoksessa M. Demir (toim.), *Friendship and Happiness* (s. 99–116).
- Bates, W. (2009). Gross national happiness. *Asian-Pacific Economic Literature*, 23(2), 1–16.
- Blanchflower, D. G., & Oswald, A. J. (2009). The U-shape without controls: A response to Glenn. *Social Science & Medicine*, 69(4), 486–488.
- Bojanowska, A., & Zalewska, A. M. (2016). Lay Understanding of Happiness and the Experience of Well-Being: Are Some Conceptions of Happiness More Beneficial than Others? *Journal of Happiness Studies*, 17(2), 793–815.
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36(8), 917–927.
- Brondi, S., & Neresini, F. (2018). Studying the emergence of a new social representation: Changes in thinking about nanotechnologies in early 21st-century Italy. *European Journal of Social Psychology*, 48(6), 815–833.
- Brown, S. L., Fredrickson, B. L., Wirth, M. M., Poulin, M. J., Meier, E. A., Heaphy, E. D.,

- ... Schultheiss, O. C. (2009). Social closeness increases salivary progesterone in humans. *Hormones and Behavior*, *56*(1), 108–111.
- Burr, V. (1995). *An introduction to social constructionism*. London: Routledge.
- Butler, J., & Kern, M. L. (2016). The PERMA-Profiler: A brief multidimensional measure of flourishing. *International Journal of Wellbeing*, *6*(3), 1–48.
- Callaghan, P., Moloney, G., & Blair, D. (2012). Contagion in the Representational Field of Water Recycling: Informing New Environment Practice Through Social Representation Theory: Contagion in the field of water recycling. *Journal of Community & Applied Social Psychology*, *22*(1), 20–37.
- Carlquist, E., Ulleberg, P., Delle Fave, A., Nafstad, H. E., & Blakar, R. M. (2017). Everyday Understandings of Happiness, Good Life, and Satisfaction: Three Different Facets of Well-being. *Applied Research in Quality of Life*, *12*(2), 481–505.
- Carstensen, L. L., & Mikels, J. A. (2005). At the Intersection of Emotion and Cognition: Aging and the Positivity Effect. *Current Directions in Psychological Science*, *14*(3), 117–121.
- Carstensen, L. L., Turan, B., Scheibe, S., Ram, N., Ersner-Hershfield, H., Samanez-Larkin, G. R., ... Nesselroade, J. R. (2011). Emotional experience improves with age: Evidence based on over 10 years of experience sampling. *Psychology and Aging*, *26*(1), 21–33.
- Centre for Bhutan Studies & GNH Research. (2016). *A compass towards a just and harmonious society: 2015 GNH survey report*. Thimphu: Centre for Bhutan Studies.
- Chamberlain, K., & Zika, S. (1992). Stability and change in subjective well-being over short time periods. *Social Indicators Research*, *26*(2), 101–117.
- Charlemagne-Badal, S. J., Lee, J. W., Butler, T. L., & Fraser, G. E. (2015). Conceptual Domains Included in Wellbeing and Life Satisfaction Instruments: A Review. *Applied Research in Quality of Life*, *10*(2), 305–328.
- Charles, S. T., Mather, M., & Carstensen, L. L. (2003). Aging and emotional memory: The forgettable nature of negative images for older adults. *Journal of Experimental Psychology: General*, *132*(2), 310–324.
- Cheng, T. C., Powdthavee, N., & Oswald, A. J. (2017). Longitudinal Evidence for a Midlife Nadir in Human Well-Being: Results from Four Data Sets. *The Economic Journal*, *127*(599), 126–142.
- Cheung, F., & Lucas, R. E. (2014). Assessing the validity of single-item life satisfaction measures: Results from three large samples. *Quality of Life Research*, *23*(10), 2809–2818.
- Costa, P. T., Zonderman, A. B., McCrae, R. R., Huntley, J. C., Locke, B. Z., & Barbano, H.

- E. (1987). Longitudinal Analyses of Psychological Well-being in a National Sample: Stability of Mean Levels. *Journal of Gerontology*, 42(1), 50–55.
- Crossley, A., & Langdrige, D. (2005). Perceived Sources of Happiness: A Network Analysis. *Journal of Happiness Studies*, 6(2), 107–135.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience* (1. painos). New York: Harper & Row.
- Csobanka, Z. E. (2016). The Z Generation. *Acta Technologica Dubnicae*, 6(2), 63–76.
- Davis, M. (1981). A Theory of Happiness. *American Philosophical Quarterly*, 18(2), 111–120.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "What" and "Why" of Goal Pursuits: Human Needs and the Self-Determination of Behavior. *Psychological Inquiry*, 11(4), 227–268.
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. P. (2011). The Eudaimonic and Hedonic Components of Happiness: Qualitative and Quantitative Findings. *Social Indicators Research*, 100(2), 185–207.
- Demir, M., Orthel, H., & Andelin, A. K. (2013). Friendship and Happiness. Teoksessa I. Boniwell & A. C. Ayers (toim.), *The Oxford Handbook of Happiness* (s. 860–870).
- Demir, M., Orthel-Clark, H., Özdemir, M., & Bayram Özdemir, S. (2015). Friendship and Happiness Among Young Adults. Teoksessa M. Demir (toim.), *Friendship and Happiness* (s. 117–135). Dordrecht: Springer Netherlands.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95(3), 542–575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55(1), 34–43.
- Diener, E. (2013). The Remarkable Changes in the Science of Subjective Well-Being. *Perspectives on Psychological Science*, 8(6), 663–666.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71–75.
- Diener, E., & Seligman, M. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13(1), 81–84.
- Diener, E., & Suh, E. (1997). Measuring Quality of Life: Economic, Social, and Subjective Indicators. *Social Indicators Research*, 40(1/2), 189–216.
- Diener, E., Wirtz, D., Biswas-Diener, R., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., & Oishi, S. (2009). New Measures of Well-Being. Teoksessa E. Diener (toim.), *Assessing Well-Being*

(s. 247–266). Dordrecht: Springer.

Dockery, A. M. (2003). *Happiness, life satisfaction and the role of work: Evidence from two Australian surveys*. Teoksessa C. Ellen (toim.), *Full Employment Imperative, The* (s.77–95). NWS: University of Newcastle, Centre of Full Employment and Equity.

Doey, L., & Kurta, J. (2011). Correspondence Analysis applied to psychological research. *Tutorials in Quantitative Methods for Psychology*, 7(1), 5–14.

Doise, W., Clémence, A., & Lorenzi-Cioldi, F. (1993). *The quantitative analysis of social representations*. New York: Harvester Weatsheaf.

Dunn, E. W., Aknin, L. B., & Norton, M. I. (2008). Spending Money on Others Promotes Happiness. *Science*, 319(5870), 1687–1688.

Erikson, E. H. (1950). *Childhood and society*. New York: Norton.

Fredrickson, B. (2011). *Positivity: Groundbreaking research to release your inner optimist and thrive*. Oxford: Oneworld.

Frey, B. S., & Stutzer, A. (2002). *Happiness and economics: How the economy and institutions affect well-being*. Princeton: Princeton University Press.

Frijters, P., & Beaton, T. (2012). The mystery of the U-shaped relationship between happiness and age. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 82(2–3), 525–542.

Gallup. (2019). Tracking the World's Happiness. Haettu osoitteesta <https://www.gallup.com/analytics/247355/gallup-world-happiness-report.aspx>

Gelman, A., & Park, D. K. (2009). Splitting a Predictor at the Upper Quarter or Third and the Lower Quarter or Third. *The American Statistician*, 63(1), 1–8.

Gnambs, T., & Buntins, K. (2017). The Measurement of Variability and Change in Life Satisfaction: A Comparison of Single-Item and Multi-Item Instruments. *European Journal of Psychological Assessment*, 33(4), 224–238.

Goodman, F. R., Disabato, D. J., Kashdan, T. B., & Kauffman, S. B. (2018). Measuring well-being: A comparison of subjective well-being and PERMA. *The Journal of Positive Psychology*, 13(4), 321–332.

Graham, C. (2011). *The pursuit of happiness: An economy of well-being*. Washington, D.C: Brookings Institution Press.

Greenacre, M. J. (2007). *Correspondence analysis in practice* (2nd ed). Boca Raton: Chapman & Hall/CRC.

Haller, M., & Hadler, M. (2006). How Social Relations and Structures can Produce

Happiness and Unhappiness: An International Comparative Analysis. *Social Indicators Research*, 75(2), 169–216.

Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. Maidenhead: Open Univ. Press.

Heino, A., Vuori, E., Kiuru, S., & Gissler, M. (2018). *Perinataaltilasto – synnyttäjät, synnytykset ja vastasyntyneet 2017*. Haettu osoitteesta http://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/137072/Tr38_18.pdf?sequence=5&isAllowed=y

Helkama, K. (2015). *Suomalaisten arvot: Mikä meille on oikeasti tärkeää?* Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.

Helliwell, J. F., Layard, R., & Sachs, J. (2018). *World happiness report 2018*. New York: Sustainable Development Solutions Network.

Helliwell, J. F., Layard, R., & Sachs, J. (2019). *World happiness report 2019*. New York: Sustainable Development Solutions Network.

Helson, H. (1964). *Adaptation-level theory: An experimental and systematic approach to behavior*. New York: Harper & Row.

Herzberg, F., Mausner, B., & Snyderman, B. (1959). *The motivation to work* (2. p.). New York: John Wiley & Sons.

Howell, A. J., Passmore, H.-A., & Holder, M. D. (2016). Implicit Theories of Well-Being Predict Well-Being and the Endorsement of Therapeutic Lifestyle Changes. *Journal of Happiness Studies*, 17(6), 2347–2363.

International Wellbeing Group. (2006). *Personal Well-being Index*. Melbourne: Australian Centre on Quality of Life, Deakin University.

Jahoda, G. (1988). Critical notes and reflections on ‘social representations’. *European Journal of Social Psychology*, 18(3), 195–209.

Jantelainen. (20.3.2019). Re: Suomi on maailman onnellisin maa jo toista vuotta peräkkäin, nyt selvällä erolla muihin (kommentti). Haettu osoitteesta <https://yle.fi/uutiset/3-10697080>

JFK Library and Museum. (2019). Remarks at the University of Kansas, March 18, 1968. Haettu osoitteesta <https://www.jfklibrary.org/learn/about-jfk/the-kennedy-family/robert-f-kennedy/robert-f-kennedy-speeches/remarks-at-the-university-of-kansas-march-18-1968>

Joskus Näinkin. (22.3.2019). Re: Suomi on maailman onnellisin maa, ja se ärsyttää osaa meistä suunnattomasti – mitä se kertoo meistä? (Kommentti). Haettu osoitteesta <https://yle.fi/uutiset/3-10700466>

- Jovanović, V. (2016). The validity of the Satisfaction with Life Scale in adolescents and a comparison with single-item life satisfaction measures: A preliminary study. *Quality of Life Research*, 25(12), 3173–3180.
- Jovchelovitch, S., & Riego-Hernández, J. (2015). Cognitive polyphasia, knowledge encounters and public spheres. Teoksessa G. Sammut, E. Andreouli, G. Gaskell, & J. Valsiner (toim.), *The Cambridge Handbook of Social Representations* (s. 163–178).
- Jugureanu, A., Hughes, J., & Hughes, K. (2014). Towards a Developmental Understanding of Happiness. *Sociological Research Online*, 19(2), 1–13.
- Kainulainen, S. (2014). Raha ja rakkaus hyvinvoinnin lähteinä. *Yhteiskuntapolitiikka*, 79(5), 485–497.
- Kainulainen, S. (2018). Flourishing within the Working-Aged Finnish Population. *Applied Research in Quality of Life*.
- Keyes, C. (1998). Social Well-Being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121.
- Keyes, C., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007–1022.
- King, L. A., & Napa, C. K. (1998). What makes a life good? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 156–165.
- Koskela, M. (14.3.2018). Nyt kun ollaan virallisesti maailman onnellisin kansa...(Twiitti). Haettu osoitteesta https://twitter.com/minjakoskela/status/973975220007686146?ref_src=twsrc%5Etfw%7Ctwcamp%5Etweetembed%7Ctwterm%5E973975220007686146&ref_url=https%3A%2F%2Fyle.fi%2Fuutiset%2F3-10117552
- Kraut, R., Patterson, M., Lundmark, V., Kiesler, S., Mukophadhyay, T., & Scherlis, W. (1998). Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53(9), 1017–1031.
- Levinson, D. J. (1986). A conception of adult development. *American Psychologist*, 41(1), 3–13.
- Loewe, N., Bagherzadeh, M., Araya-Castillo, L., Thieme, C., & Batista-Foguet, J. M. (2014). Life Domain Satisfaction as Predictors of Overall Life Satisfaction Among Workers: Evidence from Chile. *Social Indicators Research*, 118(1), 71–86.
- Lomas, T., & Ivtzan, I. (2016). Second Wave Positive Psychology: Exploring the Positive–Negative Dialectics of Wellbeing. *Journal of Happiness Studies*, 17(4), 1753–1768.
- López Ulloa, B. F., Møller, V., & Sousa-Poza, A. (2013). How Does Subjective Well-

- Being Evolve with Age? A Literature Review. *Journal of Population Ageing*, 6(3), 227–246.
- Lucas, R., & Donnellan, M. (2012). Estimating the Reliability of Single-Item Life Satisfaction Measures: Results from Four National Panel Studies. *Social Indicators Research*, 105(3), 323–331.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2004). Unemployment Alters the Set Point for Life Satisfaction. *Psychological Science*, 15(1), 8–13.
- Margolis, S., Schwitzgebel, E., Ozer, D. J., & Lyubomirsky, S. (2018). A New Measure of Life Satisfaction: The Riverside Life Satisfaction Scale. *Journal of Personality Assessment*, 1–10.
- Marková, I. (1996). Towards an Epistemology of Social Representations. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 26(2), 177–196.
- Marková, I. (2000). AmÈdÈe or How to Get Rid of It: Social Representations from a Dialogical Perspective. *Culture & Psychology*, 6(4), 419–460.
- Martela, F. (2014). Onnellisuuksien psykologia. Teoksessa L. Uusitalo-Malmivaara (toim.), *Positiivisen psykologian voima* (s. 30–62). Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Massimini, F., & Delle Fave, A. (2000). Individual development in a bio-cultural perspective. *American Psychologist*, 55(1), 24–33.
- Mauss, I. B., Savino, N. S., Anderson, C. L., Weisbuch, M., Tamir, M., & Laudenslager, M. L. (2012). The pursuit of happiness can be lonely. *Emotion*, 12(5), 908–912.
- Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L., & Savino, N. S. (2011). Can seeking happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*, 11(4), 807–815.
- McGregor, I., & Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(2), 494–512.
- McMahan, E. A., & Estes, D. (2012). Age-Related Differences in Lay Conceptions of Well-Being and Experienced Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 13(1), 79–101.
- McMahon, D. M. (2006). *The pursuit of happiness: A history from the Greeks to the present*. London: Penguin.
- Michalos, A. C. (1980). Satisfaction and happiness. *Social Indicators Research*, 8(4), 385–422.
- Morgan, J., Robinson, O., & Thompson, T. (2015). Happiness and age in European adults: The moderating role of gross domestic product per capita. *Psychology and Aging*, 30(3), 544–551.

- Moscovici, S. (1973). Foreword. Teoksessa C. Herzlich (toim.), *Health and illness: A social psychological analysis* (s. ix–xiv). London: Academic Press.
- Moscovici, S. (1981). On Social Representations. Teoksessa J. P. Forgas (toim.), *Social cognition: Perspectives on everyday understanding* (s. 181–209). London: Academic Press.
- Moscovici, S. (1984). The Phenomenon of Social Representations. Teoksessa R. Farr & S. Moscovici (toim.), *Social Representations* (s. 3–70). Cambridge: Cambridge University Press.
- Moscovici, S. (1985). Comment on Potter & Litton. *British Journal of Social Psychology*, 24(2), 91–92.
- Moscovici, S. (1988). Notes towards a description of Social Representations. *European Journal of Social Psychology*, 18(3), 211–250.
- Moscovici, S. (2001). Why a theory of social representations. Teoksessa Kay Deaux & G. Philogène (toim.), *Representations of the social: Bridging theoretical traditions* (s. 8–36). Oxford: Blackwell Publishers.
- Moscovici, S. (1961/2008). *Psychoanalysis: Its image and its public*. Cambridge, UK: Polity. (Alkuperäisteos julkaistu 1961.)
- Moscovici, S., & Vignaux, G. (2000). The concept of themata. Teoksessa S. Moscovici & G. Duveen, *Social representations: Explorations in social psychology* (1. painos, s. 156–183). Cambridge: Polity Press.
- Mroczek, D. K., & Kolarz, C. M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(5), 1333–1349.
- Murto, J., Kaikkonen, R., Pentala-Nikulainen, O., Koskela, T., Virtala, E., Härkänen, T., ... S. Koskinen. (2018). *Aikuisten terveysterveystutkimus ATH:n perustulokset 2010-2017*. Haettu osoitteesta <http://www.terveytemme.fi/ath/tampere-raiso/index.html>
- Musschenga, A. W. (1994). Quality of Life of Handicapped People. Teoksessa L. Nordenfelt (toim.), *Concepts and Measurement of Quality of Life in Health Care* (s. 181–198).
- Myers, K. K., & Sadaghiani, K. (2010). Millennials in the Workplace: A Communication Perspective on Millennials' Organizational Relationships and Performance. *Journal of Business and Psychology*, 25(2), 225–238.
- O'Brien, E., & Kassirer, S. (2019). People Are Slow to Adapt to the Warm Glow of Giving. *Psychological Science*, 30(2), 193–204.

- Ojanen, M. (2008). Can We Raise the Level of Happiness? Teoksessa A. B. Pessi, H. Tissari, & M. Salmela (toim.), *Happiness: Cognition, Experience, Language* (s. 41–58). Helsingin yliopisto, tutkijakollegium.
- Pavot, W., & Diener, E. (2008). The Satisfaction With Life Scale and the emerging construct of life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 3(2), 137–152.
- Pavot, W., Diener, E., & Suh, E. (1998). The Temporal Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 70(2), 340–354.
- Pawelski, J. O. (2013). Happiness and its Opposites. Teoksessa I. Boniwell, S. A. David, & A. Conley Ayers (toim.), *Oxford Handbook of Happiness* (s. 326–336).
- Pénard, T., & Poussing, N. (2010). Internet Use and Social Capital: The Strength of Virtual Ties. *Journal of Economic Issues*, 44(3), 569–595.
- Penz, E., Meier-Pesti, K., & Kirchler, E. (2004). “It’s practical, but no more controllable”: Social representations of the electronic purse in Austria. *Journal of Economic Psychology*, 25(6), 771–787.
- Pessi, A. B. (2008). What Constitutes Experiences of Happiness and the Good Life? - Building a Novel Model on the Everyday Experiences. Teoksessa A. B. Pessi, H. Tissari, & M. Salmela (toim.), *Happiness: Cognition, Experience, Language* (s. 59–78). Helsingin yliopisto: Helsinki Collegium for Advanced Studies.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6(1), 25–41.
- Pirttilä-Backman, A.-M., & Kassea, R. (2001). Miten mainoksen hyväksyttävyyss määritellään? *Psykologia-lehti*, 36, 335–341.
- Pozzulo, J. D., Dempsey, J., & Pettalia, J. (2013). The Z Generation: Examining Perpetrator Descriptions and Lineup Identification Procedures. *Journal of Police and Criminal Psychology*, 28(1), 63–74.
- Provencher, C. (2011). Towards A Better Understanding of Cognitive Polyphasia: Towards A Better Understanding of Cognitive Polyphasia. *Journal for the Theory of Social Behaviour*, 41(4), 377–395.
- Raudsepp, M. (2005). Why Is It So Difficult to Understand the Theory of Social Representations? *Culture & Psychology*, 11(4), 455–468.
- Rojas, M. (2006). Life satisfaction and satisfaction in domains of life: Is it a simple relationship? *Journal of Happiness Studies*, 7(4), 467–497.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1),

68–78.

Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On Happiness and Human Potentials: A Review of Research on Hedonic and Eudaimonic Well-Being. *Annual Review of Psychology*, *52*(1), 141–166.

Ryff, C. D. (1989a). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *57*(6), 1069–1081.

Ryff, C. D. (1989b). In the eye of the beholder: Views of psychological well-being among middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, *4*(2), 195–210.

Ryff, C. D., & Baltes, P. B. (1976). Value transition and adult development in women: The instrumentality-terminality sequence hypothesis. *Developmental Psychology*, *12*(6), 567–568.

Sainio, P. (14.3.2018). #UNreport #Finland #Suomi #happiness #onnellisuus #YK #raportti #muuten (Twiitti). Haettu osoitteesta https://twitter.com/petrisainio/status/974041785193390080?ref_src=twsrc%5Etfw%7Ctwcamp%5Etweetembed%7Ctwterm%5E974041785193390080&ref_url=https%3A%2F%2Fyle.fi%2Fuutiset%2F3-10117552

Sakki, I., Mäkinen, J.-P., Hakoköngäs, E., & Pirttilä-Backman, A.-M. (2014). Miten tutkia sosiaalisia representaatioita? *Sosiaalilääketieteellinen aikakauslehti*, *51*(4), 317–329.

Salmela, M., Pessi, A. B., & Tissari, H. (2008). A Happy Introduction. Teoksessa A. B. Pessi, H. Tissari, & M. Salmela (toim.), *Happiness: Cognition, Experience, Language* (s. 4–11). Helsingin yliopisto: Helsinki Collegium for Advanced Studies

Satakunnan kansa. (20.3.2019). *Näkökulma: Suomi ei voi olla maailman onnellisin maa – tutkimus johtaa harhaan*. Haettu osoitteesta <https://www.satakunnankansa.fi/a/b5d38219-bf09-4b9f-aa06-72f6fe7d1582>

Schultheiss, O. C., Wirth, M. M., & Stanton, S. J. (2004). Effects of affiliation and power motivation arousal on salivary progesterone and testosterone. *Hormones and Behavior*, *46*(5), 592–599.

Scollon, C. N., & Diener, E. (2006). Love, work, and changes in extraversion and neuroticism over time. *Journal of Personality and Social Psychology*, *91*(6), 1152–1165.

Scollon, C. N., & King, L. A. (2011). What People Really Want in Life and Why It Matters: Contributions from Research on Folk Theories of the Good Life. Teoksessa R. Biswas-Diener (toim.), *Positive Psychology as Social Change* (s. 1–14).

Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press.

Seligman, M. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being* (1. painos). New York, NY: Free Press.

Seligman, M. (2018). PERMA and the building blocks of well-being. *The Journal of Positive Psychology, 13*(4), 333–335.

Seppänen, P. (21.3.2019). *Maailman onnellisin vai maailman lohduttomin maa?* Haettu osoitteesta <https://yle.fi/uutiset/3-10698291>

Shin, J. (2019). You are my happiness: Socially enriched happiness belief predicts life satisfaction, especially among the poor. *Cognition and Emotion, 33*(8), 1702–1708.

Shin, J., Suh, E. M., Eom, K., & Kim, H. S. (2018). What Does “Happiness” Prompt in Your Mind? Culture, Word Choice, and Experienced Happiness. *Journal of Happiness Studies, 19*(3), 649–662.

Sihvola, J. (2008). Happiness in Ancient Philosophy. Teoksessa A. B. Pessi, H. Tissari, & M. Salmela (toim.), *Happiness: Cognition, Experience, Language* (s. 12–22). Helsingin yliopisto: Helsinki Collegium for Advanced Studies.

Suomen mielenterveysseura. (2018). Masennus on yleinen mielenterveyden häiriö. Haettu osoitteesta [https://mieli.fi/fi/mielenterveys/mielenterveyden-häiriöt/masennus/masennus-yleinen-mielenterveyden-häiriö](https://mieli.fi/fi/mielenterveys/mielenterveyden-hairiot/masennus/masennus-yleinen-mielenterveyden-hairio)

Tellegen, A., Lykken, D. T., Bouchard, T. J., Wilcox, K. J., Segal, N. L., & Rich, S. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality and Social Psychology, 54*(6), 1031–1039

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. (2018). *Terveys, toimintakyky ja hyvinvointi Suomessa: FinTerveys 2017 -tutkimus*. Haettu osoitteesta <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-343-105-8>

Tiberius, V. (2013). Recipes for a good life: Eudaimonism and the contribution of philosophy. Teoksessa A. S. Waterman (toim.), *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia*. (s. 19–38). Washington: American Psychological Association

Tilastokeskus. (2019). *Siviilisäädyn muutokset (SVT)*. Helsinki: Tilastokeskus.

Tutkimuseettinen neuvottelukunta. (2019). *Ihmiseen kohdistuvan tutkimuksen eettiset periaatteet ja ihmistieteiden eettinen ennakoarviointi Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan ohje 2019*. Haettu osoitteesta https://www.tenk.fi/sites/tenk.fi/files/Ihmistieteiden_eettisen_ennakoarvioinnin_ohje_2019.pdf

Twenge, J. M., & King, L. A. (2005). A good life is a personal life: Relationship fulfilment and work fulfilment in judgments of life quality. *Journal of Research in Personality, 39*(3), 336–353.

Uchida, Y., Norasakkunkit, V., & Kitayama, S. (2004). Cultural constructions of happiness: Theory and empirical evidence. *Journal of Happiness Studies*, 5(3), 223–239.

United Nations Development Programme. About Human Development. Haettu osoitteesta <http://hdr.undp.org/en/humandev/>

Veenhoven, R. (1994). Is happiness a trait? Tests of the theory that a better society does not make people any happier. *Social Indicators Research*, 32(2), 101–160.

Veenhoven, R. (2000). The Four Qualities of Life: Ordering concepts and measures of the good life. *Journal of Happiness Studies*, 1(1), 1–39.

Veenhoven, R. (2004). *Subjective measures of well-being (WIDER discussion paper)*. Helsinki: World Institute for Development Economics Research 2004.

Veenhoven, R. (2012). Cross-national differences in happiness: Cultural measurement bias or effect of culture? *International Journal of Wellbeing*, 333–353.

Veenhoven, R. (2016). Quality of life and happiness: Concepts and measures. Teoksessa L. Bruni & P. L. Porta, *Handbook of Research Methods and Applications in Happiness and Quality of Life* (s. 309–333). Northampton: Edward Elgar Publishing.

Veenhoven, R. (ei pvm.). World Database of Happiness. Haettu osoitteesta <https://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/> website: <https://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/>

Vehkalahti, K. (2014). *Kyselytutkimuksen mittarit ja menetelmät*. Helsinki: Finn Lectura.

Virvatuulia. (20.3.2019). Re: Suomi on maailman onnellisin maa jo toista vuotta peräkkäin, nyt selvällä erolla muihin (kommentti). Haettu osoitteesta <https://yle.fi/uutiset/3-10697080>

Voelklein, C., & Howarth, C. (2005). A Review of Controversies about Social Representations Theory: A British Debate. *Culture & Psychology*, 11(4), 431–454.

Wagner, W. (1994). Fields of research and socio-genesis of social representations: A discussion of criteria and diagnostics. *Social Science Information*, 33(2), 199–228.

Wagner, W. (1997). *Word Associations in Questionnaires – A Practical Guide to Design and Analysis*. London: School of Economics: Papers in Social Research Methods: Qualitative Series.

Wagner, W. (2015). Representation in action. Teoksessa G. Sammut, E. Andreouli, G. Gaskell, & J. Valsiner (toim.), *The Cambridge Handbook of Social Representations* (s. 12–28).

Wagner, W., & Hayes, N. (2005). *Everyday discourse and common sense: The theory of social representations*. Houndmills: Palgrave Macmillan.

Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54(6), 1063–1070.

Wey Smola, K., & Sutton, C. D. (2002). Generational differences: Revisiting generational work values for the new millennium. *Journal of Organizational Behavior*, 23(4), 363–382.

Whillans, A. V., Weidman, A. C., & Dunn, E. W. (2016). Valuing Time Over Money Is Associated With Greater Happiness. *Social Psychological and Personality Science*, 7(3), 213–222.

Wilson, E. (2009). *Against happiness: In praise of melancholy* (1. painos). New York: Farrar, Straus and Giroux.

Wolfman53. (20.3.2019). Re: Suomi on maailman onnellisin maa jo toista vuotta peräkkäin, nyt selvällä erolla muihin (kommentti). Haettu osoitteesta <https://yle.fi/uutiset/3-10697080>