

Homma hallussa

*Elämänhallinta –
arjen sanastosta yhteiskuntapolitiikan keskiöön*

AJATUSHAUTOMO TÄNK

Homma hallussa

Elämänhallinta – arjen sanastosta yhteiskuntapolitiikan keskiöön

Ajatushautomo Tänk

1. painos

© Ajatushautomo Tänk

Kustantaja: Tänk ry

Ulkoasu: Aapo Rauduskoski

Painopaikka: WhyPrint Oy Ab, Helsinki 2013

ISBN 978-952-67968-0-2 (sid.)

ISBN 978-952-67968-1-9 (PDF)

Esipuhe

Käsillä oleva raportti on ajatushautomo Tänkin ensimmäisen itsenäisen tutkimushankkeen tulos. Se on keskustelunavaus elämänhallinnasta keskeisenä osana suomalaisten hyvinvointia. Raportti on suunnattu niin päätöksentekijöille ja yhteiskunta-alan asiantuntijoille kuin kaikille muillekin aiheesta kiinnostuneille.

Tutkimushanke alkoi keväällä 2012 ja päättyi toukokuussa 2013. Työ toteutettiin itsenäisesti ja omavaraisesti viiden Tänkin jäsenistä koostuneen työryhmän toimesta. Matkan varrella kunkin tiimiläisen omat elämänhallinnan taidot ovat olleet koetuksella monin tavoin. Näin julkaisuhetkellä haluammekin kiittää koti- ja kannustusjoukkojamme kaikesta tuesta sekä korkeakouluharjoittelijaamme Marika Poutiaista arvokkaasta taustoitustyöstä ja tutkimusavusta projektin loppuun saattamiseksi.

Helsingissä, 30.4.2013

Mikko Forss
Markus Kanerva
Ohto Kanninen
Noora Laitio
Tiina Likki

Sisällys

| | |
|---|----|
| Esipuhe | 3 |
| Tiivistelmä: Elämänhallinta kymmenessä kohdassa | 5 |
| 1. Johdanto | 6 |
| 1.1. Mikä elämänhallinta? | 6 |
| 1.2. Hyvän elämän haasteet | 7 |
| 1.3. Mittarit muuttuvat | 7 |
| 1.4. Kohti elämänhallintaa | 8 |
| 2. Havaintoja suomalaisten elämänhallinnasta | 10 |
| 2.1. Elämän oikeudenmukaisuus | 10 |
| 2.2. Fyysinen ja henkinen terveys | 12 |
| 2.3. Stressitön arkielämä | 13 |
| 3. Toimintavalmiusteoria ja elämänhallinta | 15 |
| 3.1. Toimintavalmiusteoria | 15 |
| 3.2. Elämänhallinta | 16 |
| 4. Suomalaisten elämänhallinta 2012 | 18 |
| 4.1. Aineisto ja tutkimusmenetelmä | 18 |
| 4.2. Toteumat ja onnellisuus | 18 |
| 4.3. Mitkä muuttajat selittävät tavoitteiden saavuttamista? | 19 |
| Taloudelliset tekijät | 20 |
| Henkiset voimavarat: koulutus ja optimismi | 20 |
| Elämänhallinta: toteumien merkittävä selittäjä | 22 |
| Sosiaaliset verkostot | 24 |
| Fyysiset ja henkiset rajoitteet | 24 |
| 4.4. Sosiaalinen tuki, elämänhallinta ja tavoitteiden saavuttaminen | 25 |
| 5. Kohti elämänhallintaa | 27 |
| 5.1. Päätulosten kertaus | 27 |
| 5.2. Elämänhallinnan tasa-arvo | 27 |
| 5.3. Elämänhallinnan politiikan suuntaviivoja | 28 |
| Nudge-politiikka | 28 |
| Elämänhallintaindeksi | 29 |
| Politiikkaideoita | 29 |
| 5.4. Kestävä yksilö ja antihauras yhteiskunta | 30 |
| 5.5. Lopuksi | 31 |
| Lähteet | 32 |
| Liitteet | 36 |
| Liite 1: Kyselylomake | 36 |
| Liite 2: Toteumaindeksin muodostus | 42 |
| Liite 3: Toteumia ennustavat regressiomallit | 43 |
| Liite 4: Elämänhallintamittari | 44 |
| Liite 5: Vastaajien tulojakauma verrattuna Tilastokeskuksen jakaumaan | 45 |

Tiivistelmä: Elämänhallinta kymmenessä kohdassa

1. Tuomme hyvinvointikeskusteluun uuden olennaisen näkökulman: puhumme elämänhallinnasta, jonka haluamme nostaa arjen sanastosta tärkeäksi yhteiskunnalliseksi käsitteeksi.
2. Tarkastelemme elämänhallintaa prosessina, joka koostuu oman elämän ja pyrkimysten arvioinnista, toiminnan suunnittelusta ja kyvystä saavuttaa tavoitteita. Lyhyesti: elämänhallinta tarkoittaa itsetuntemukseen perustuvaa kykyä asettaa tavoitteita ja saavuttaa niitä.
3. Tutkimuksemme taustalla on havainto, että vaikka ihmisillä on usein paljon vaihtoehtoja, ei tästä välttämättä seuraa, että he todella tekisivät haluamiaan asioita ja eläisivät haluamallaan tavalla – nykymaailmassa on entistä vaikeampi tehdä itselleen sopivia valintoja.
4. Lähtökohtanamme on Amartya Senin toimintavalmiusteoria. Täydensimme Senin kehikkoa elämänhallinnan käsitteellä, jotta se soveltuu paremmin hyvinvoinnin selittämiseen kehittyneissä länsimaissa kuten Suomessa.
5. Tutkimusta varten keräämämme ”Suomalaisten elämänhallinta 2012” -aineisto perustuu koko Suomea edustavaan 1002 vastaajan satunnaisotokseen. Halusimme tarkastella elämänhallinnan yhteyttä siihen, tekevätkö suomalaiset haluamiaan asioita.
6. Keskeiset tuloksemme ovat seuraavat: 1. sosiaalinen tuki lisää elämänhallintaa, 2. elämänhallinta yhdessä turvatuun talouden ja sosiaalisen tuen kanssa lisää tavoitteiden saavuttamista ja 3. tavoitteiden saavuttaminen on keskeisesti yhteydessä koettuun hyvinvointiin.
7. Elämänhallinnan puute on monilta osin yhteiskunnallinen ja rakenteellinen ongelma. Elämänhallinnassa ei ole kyse vastuun säilyttämisestä yksilön harteille, vaan elämänhallintaa voidaan tukea monin politiikan keinoin. Mitä jos pyrkisimmekin lisäämään elämänhallinnan tasa-arvoa ja arvioisimme harjoitettua politiikkaa enemmän myös tästä näkökulmasta?
8. Elämänhallinnan politiikkaa voi ajatella ihmisten omia, tietoisia valintoja tukevana politiikkana: se lisää ihmisten mahdollisuuksia hyödyntää täysimääräisesti resurssejaan. Ehdotamme, että sitä voitaisiin edistää muun muassa nudge-politiikalla sekä elämänhallinnan systemaattisella mittaamisella.
9. Elämänhallinnan kehikkomme tai johtopäätöksemme eivät ole lopullisia, vaan aiomme jatkaa aiheen tutkimista. Tarkoituksemme on nostaa elämänhallinta ja siihen liittyvä uudenlainen hyvinvointipolitiikka-ajattelu keskeisemmäksi osaksi yhteiskuntapoliittista keskustelua muistaen samalla, ettei elämänhallinnan lisääminen yksinään ratkaise esimerkiksi syrjäytymiseen liittyviä ongelmia.
10. Toivomme, että tutkimustuloksemme ja ehdotuksemme toimivat sysäyksinä kohti yhteiskuntaa, jonka eri instituutiot tukevat suomalaisten elämänhallintaa.

1. Johdanto

Erilaisille hyvinvointia selittäville malleille löytyy intohimoisia puolustajia ja vastustajia. Tämä ei ole yllättävää, sillä hyvinvointi on yksilöiden ja yhteiskuntien yksi keskeisimmistä tavoitteista. Viime aikoina huomio on siirtynyt hyvinvoinnin ulkoisesta mittaamisesta koetun hyvinvoinnin tarkasteluun. Myös Suomessa on keskusteltu yhä enemmän onnellisuudesta ja elämänlaadusta. Koettua hyvinvointia selitetään muun muassa tuloilla, vapaudella, sosioekonomisella asemalla, elämälle merkitystä antavilla tavoitteilla tai työn ja vapaa-ajan onnistuneella yhteensovittamisella.

Rakensimme oman hyvinvointia selittävän kehikkomme yhdistellen ja laajentaen aiempia selitysmalleja. Lisäksi tuomme keskusteluun uuden olennaisen näkökulman: puhumme elämänhallinnasta, jonka haluamme nostaa arjen sanastosta tärkeäksi yhteiskunnalliseksi käsitteeksi. Raportin tulososiossa tarkastelemme malliin pohjaavia väitteitä keräämämme tuhannen vastaajan kyselyaineiston valossa.¹

Halusimme ymmärtää, mikä määrittää suomalaisten kokemusta hyvinvoinnista. Tuloksemme viittaavat siihen, että elämänhallinnalla on tässä merkittävä rooli: se mittaa yksilön kykyä asettaa ja saavuttaa tavoitteita, mikä puolestaan on tilastollisesti vahvasti yhteydessä hyvinvointiin.

1.1. Mikä elämänhallinta?

Otimme lähtökohdaksemme Amartya Senin toimintavalmiusteorian, jota olemme täydentäneet elämänhallinnan käsitteellä. Sen kehitti oman kehikkonsa lähinnä kehitysmaita silmällä pitäen. Elämänhallinnan käsitteellä laajentamamme teoriakehikko soveltuu paremmin kehittyneiden länsimaiden tarkasteluun. Tarkastelemme elämänhallintaa prosessina, joka koostuu omien arvojen, pyrkimysten ja elämän arvioinnista, toiminnan suunnittelusta ja kyvystä saavuttaa tavoitteita. Lyhyesti: **elämänhallinta tarkoittaa itsetuntemukseen perustuvaa kykyä asettaa tavoitteita ja saavuttaa niitä.**

Lähestymistavassa painottuu se, että ihmiset tavoittelevat juuri itselleen tärkeitä asioita. Elämänhallinnan käsite on arvoneutraali eikä siis ota kantaa siihen, mitä tavoitteita ihmisten tulisi pyrkiä saavuttamaan. Emme myöskään väitä, että elämää voisi tai tulisi hallita täydellisesti. Elämä on lopulta sattumanvaraista. Tästä näkökulmasta elämänhallinnassa on kyse myös itsetuntemuksen synnyttämästä joustavuudesta. Psykologiassa tähän viitataan usein resilienssin käsitteellä, joka tarkoittaa ihmisen kykyä sopeutua ja vahvistua elämän vastoinkäymisistä². Lähestymistavassamme elämänhallinta on resilienssiä laajempi käsite, sillä se kattaa suurten vastoinkäymisten lisäksi myös arkeen liittyvän kyvyn reflektoida, suunnitella sekä asettaa tavoitteita ja tarvittaessa muuttaa kurssia.

¹ Tänkin keräämä kyselytutkimusaineisto esitellään tarkemmin luvussa 4.

² Katso esimerkiksi Luthar, S. S. – Cicchetti, D. – Becker, B. 2000: The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work. *Child Development* 71, 543–562. Saatavilla: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1885202/?oi=ggp>>; tai Masten, Anna S. 2001: Ordinary Magic. Resilience Process in Development. *American Psychologist* vsk 56, nro 3. Saatavilla: <<http://homepages.uwp.edu/crooker/745-resile/articles/Masten-2001.pdf>>.

Elämänhallinnan puute on monilta osin yhteiskunnallinen ja rakenteellinen ongelma. Haluammekin korostaa, että elämänhallinnassa ei ole kyse vastuun säilyttämisestä yksilön harteille. Pikemminkin, kuten tässäkin raportissa osoitamme, ihmisten elämänhallintaa voidaan tukea politiikan keinoin.

1.2. Hyvän elämän haasteet

Tutkimuksemme taustalla on havainto, että vaikka nykyään ihmisillä on laajalti mahdollisuuksia valita suunta ja sisältö elämälleen, siitä ei välttämättä seuraa, että he todella tekisivät haluamiaan asioita ja eläisivät haluamallaan tavalla. Monimutkaisuudessa maailmassa on entistä vaikeampi tehdä itselleen sopivia valintoja. Samalla arvojen ja viiteryhmiä moninaisuus sekä yhtenäiskulttuurin heikkeneminen ovat tehneet valintoja ohjaavasta arvojärjestelmästä hajanaisemman. Päätöksentekoa myös leimaa epävarmuus ihmisten kokiessa aiempaa useampia muutoksia elämän keskeisillä osa-alueilla. Näiden ristipaineiden keskellä moni päätyy ratkaisuihin, jotka heikentävät pitkäaikaista hyvinvointia ja elämänhallintaa.³

Lisääntyneestä vauraudesta huolimatta resurssien puute vaivaa edelleen merkittäväällä tavalla osaa suomalaisista. Väitämme kuitenkin, että yhä useamman suomalaisen ongelma ei enää ole resurssien puute, vaan pikemminkin elämänhallinnan puute. Tämän vuoksi emme tutkimuksessamme keskity yhteiskunnasta taloudellisesti tai sosiaalisesti syrjäytyneisiin (tai ”syrjäytettyihin”) ihmisiin, joihin liittyvää laadukasta tutkimus- ja selvitystyötä Suomessa jo tehdään. Uskomme kuitenkin, että elämänhallinnan kehittämällä voidaan myös ennaltaehkäistä syrjäytymistä.

1.3. Mittarit muuttuvat

Miten hyvinvointia tulisi mitata? Bruttokansantuotetta (BKT) hyvinvoinnin mittarina on kritisoitu jo pitkään. Kritiikki on monelta osin aiheellista, sillä mittaria ei ole kehitetty pitkään aikaan ja monet havainnot viittaavat siihen, että yhteys BKT:n ja onnellisuuden välillä on katkennut tai vähintäänkin heikentynyt.

BKT:n ja onnellisuuden yhteyttä on etsitty muun muassa esittämällä, että onnellisuus on yhteydessä tulojen suhteelliseen eikä absoluuttiseen kasvuun⁴. Esimerkiksi 10 000 euron vuosittaiset lisätulot 20 000 euroa vuodessa tienaavalle merkitsevät 50 prosentin kasvua tuloissa, kun 100 000 euroa tienaavalle kasvu on ainoastaan 10 prosenttia. Miksi onnellisuuskaan lisääntyisi yhtä paljon? Yhdysvalloissa koettu hyvinvointi ei puolestaan vaikuta lisääntyvän tulojen ylittäessä 75 000 dollaria vuodessa⁵.

³ Suomessa esimerkiksi Sitran Timo Hämäläinen on tehnyt huomioita näistä muutoksista ja uusista haasteista suomalaisten elämässä. Katso esimerkiksi Hämäläinen, Timo 2009: Yhteiskunnallinen murros ja henkinen hyvinvointi. Sitran selvityksiä 8. Saatavilla myös osoitteessa: <<http://www.sitra.fi/julkaisut/Selvityksi%C3%A4-sarja/Selvityksi%C3%A48.pdf>>.

⁴ Katso tarkemmin esimerkiksi Forss, Mikko – Kanninen, Ohto 2013: Kuplia, kuohuntaa ja utopioita. Selvitys uudesta taloudellisesta ajattelusta ja liikehdinnästä. Sitran selvityksiä 69, 34–35. Saatavilla: <<http://www.sitra.fi/julkaisu/2013/kuplia-kuohuntaa-ja-utopioita>>.

⁵ Kahneman, Daniel – Deaton, Angus 2010: High income improves evaluation of life but not emotional well-being. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 7.9.2010. Saatavilla: <<http://www.pnas.org/content/107/38/16489.full>>.

Hidastuvan talouskasvun ja BKT-mittarin kritiikin seurauksena poliitikot ovat alkaneet korostaa ihmisten onnellisuutta politiikanteon tavoitteena. Yhdysvalloissa presidentti Barack Obama on nimittänyt työryhmän valmistelemaan indikaattoria aiheesta. Suomessa on pyritty seuraamaan aktiivisesti indikaattoreiden kehitystä valtioneuvoston toimesta.⁶ Poliitikanteon saralla erityisesti ajatushautomot ovat tuoneet esiin näkemyksiä onnellisuuspolitiikan mahdollisuuksista sekä haasteista.⁷

Pidämme kehitystä oikeansuuntaisena. Elämänlaatuun keskittyvien tutkimusten ongelmana on kuitenkin usein, että niissä yhdistellään enemmän tai vähemmän mieltävaltaisesti olemassa olevaa tilastoaineistoa menemättä syvemmälle hyvinvointia määrittävään prosessiin.

Onnellisuuden mittaamisessa on myös se ongelma, että onnellisuus jää helposti tavoitteeksi, johon on vaikea politiikan keinoin puuttua tehokkaasti. Uskomme, että onnellisuuden tavoittelu onnistuu usein parhaiten epäsuorasti. Kuten Henry David Thoreau aikanaan totesi, onnellisuus on kuin perhonen: jos sitä tavoittelee, se väistele, mutta jos keskittyy muuhun, se laskeutuu olkapäälle. Viime aikoina samasta epäsuoran tavoittelun toimivuudesta elämän eri osa-alueilla on puhunut muun muassa ekonomisti John Kay⁸. Uskomme, että keskittyminen elämänhallintaan luo pohjaa myös onnellisuudelle.

1.4. Kohti elämänhallintaa

Tasa-arvo on aina kuulunut suomalaisen hyvinvointiyhteiskunnan rakennuspalikoihin. Tuloerot – ja niiden seurauksena muun muassa terveyserot – nähdään usein esteenä tasa-arvoiselle yhteiskunnalle. Samaan aikaan globalisaatio ja tuottavuuserojen korostuminen johtavat lähes vääjäämättä tuloerojen jatkuvaan kasvuun, joka alkaa näkyä dramaattisella tavalla suomalaisten elämässä: hyvätuloisen suomalaismiehen elinajanodote 35-vuotiaana on 12,5 vuotta korkeampi kuin köyhimpien samanikäisten suomalaismiesten⁹. Tämä ero on suurempi kuin tänään Suomessa ja Pohjois-Koreassa syntyvien lasten elinajanodotteiden ero¹⁰.

Taloudellista eriarvoisuutta voitaisiin kuitenkin kompensoida tai jopa vähentää elämänhallinnan tasa-arvolla. Mitä jos pyrkisimmekin kohti yhteiskuntaa, jossa jokainen osaa määrittää itselleen tärkeät tavoitteet ja pystyy saavuttamaan niitä? Käsittelemme elämänhallinnan mahdollisia hyötyjä niin yksilön kuin yhteiskunnan tasolla tarkemmin luvussa 5, jossa hahmottelemme myös suuntaviivoja ja ajatuksiamme elä-

⁶ Bkt ja kestävä hyvinvointi. Yksi luku ei riitä suomalaisen yhteiskunnan tilan kuvaamiseen. Valtioneuvoston kanslian raporttisarja 12/2011. Työryhmän loppuraportti. Saatavilla: <http://vnk.fi/julkaisukansio/2011/r1211_bkt/PDF/fi.pdf>.

⁷ Demos Helsinki 2010: Onnellisuuspoliittinen manifesti. Kohti yhden maapallon tulevaisuuksia. Saatavilla: <<http://www.fi/mediabank/964.pdf>>.

Saari, Juho 2012: Onnellisuuspolitiikka. Kohti sosiaalisesti kestävää Suomea. Kalevi Sorsa -säätiön julkaisuja 1/2012. Saatavilla: <http://sorsafoundation.fi/files/2012/07/2012-1-Saari-Onnellisuuspolitiikka_web.pdf>.

Ylikahri, Ville (toim.) 2010: Onnellisuustalous. Vihreä Sivistysliitto, Helsinki. Saatavilla: <<http://www.visili.fi/sites/visili.fi/files/files/publication/94-Onnellisuustalous/Onnellisuustalous.pdf>>.

Libera 2012: Onni karkaa aina käsistä. Poliitikot väärrällä asialla. Helsinki. Saatavilla: <<http://www.libera.fi/wp-content/uploads/2012/06/onnellisuuspolitiikka.pdf>>.

⁸ Kay, John 2010: *Oblivity. Why Our Goals are Best Achieved Indirectly*. Profile Books Ltd, Lontoo.

⁹ Tarkiainen, Lasse – Martikainen, Pekka – Laaksonen, Mikko – Valkonen, Tapani 2011: Tuloluokkien väliset erot elinajanodotteessa ovat kasvaneet vuosina 1988–2007. Suomen Lääkärilehti 48/2011, vsk 66.

¹⁰ YK:n talous- ja sosiaaliasiain osaston (DESA) väestöyksikkö 2011:

World Population Prospects: The 2010 Revision, Highlights and Advance Tables. Working Paper No. ESA/P/WP.220. Saatavilla: <http://esa.un.org/wpp/documentation/pdf/WPP2010_Highlights.pdf>.

mönhallinnan politiikasta.

Kiireisen lukijan kannattaakin aloittaa juuri luvusta 5, jossa myös tiivistetään keskeiset havaintomme. Luvuissa 2–4 esittelemme tarkemmin elämänhallinnan teoriaa ja todellisuutta. Luvussa 2 kuvaillaan suomalaisten elämänhallinnan tilaa. Luvussa 3 esittelemme teoriataustaa omalle elämänhallinnan teoriakehikollemme. Luvussa 4 puolestaan esitellään keskeiset empiiriset tuloksemme, jotka perustuvat tutkimusta varten kerättyyn kyselytutkimusaineistoon.

Korostettakoon lopuksi, että elämänhallinnan kehikkomme tai johtopäätöksemme eivät ole lopullisia vaan tarkoituksenamme on jatkaa aiheen tutkimista. Tämän julkaisun tavoitteena on tuoda elämänhallinnan käsite suomalaiseen julkiseen keskusteluun ja innostaa muitakin paneutumaan aiheeseen. Toivomme, että tutkimustuloksemme ja ehdotuksemme toimivat sysäyksinä kohti yhteiskuntaa, jonka eri instituutiot tukevat suomalaisten elämänhallintaa.

2. Havaintoja suomalaisten elämänhallinnasta

Toimme johdantoluvussa esiin havainnon, että monista mahdollisuuksista huolimatta ihmiset eivät välttämättä tee haluamiaan asioita tai elä haluamallaan tavalla. Voidaksemme tarkastella halujen ja toteutumisen epäsuhtaa ja sen vaikutusta hyvinvointiin, on löydettävä ne asiat, joita suomalaiset pitävät tärkeinä hyvälle elämälle. Sen lisäksi on tiedettävä, kuinka hyvin nuo tärkeät asiat toteutuvat.

Suomen itsenäisyyden juhlarahaston Sitran Maamerkit-barometri¹¹ vastaa näihin kysymyksiin. Barometrissa kysyttiin, mitkä ovat hyvän elämän tärkeimmät osa-alueet. Vastausten perusteella kolme tärkeintä ovat elämän oikeudenmukaisuus, fyysinen ja henkinen terveys sekä mahdollisuus vaikuttaa arkielämän sujumiseen. Barometrissa kysyttiin myös, kuinka hyvin tärkeinä pidetyt asiat toteutuvat. Tärkeyden ja toteutumisen välistä eroa kutsutaan *kokemuksellisen hyvinvoinnin vajeeksi*. Barometrin tulosten mukaan ero on suurin seuraavilla osa-alueilla: elämän oikeudenmukaisuus, fyysinen ja henkinen terveys sekä stressitön arkielämä. Sitran tutkimuksen valossa suomalaisilla vaikuttaa olevan haasteita toteuttaa tärkeinä pitämiään asioitaan, mikä tukee näkemystämme elämänhallinnan haasteellisuudesta.

Kuvailemme seuraavaksi aiempaa tutkimusta sekä omaa kyselytutkimustamme hyödyntäen, kuinka kokemuksellisen hyvinvoinnin vaje näkyy Suomessa eri osa-alueilla. Paikantamalla arjen ongelmia tämä luku antaa viitteitä siitä, mihin elämänhallinnan kehittämällä voitaisiin parhaimmillaan vaikuttaa.

2.1. Elämän oikeudenmukaisuus

Lähestymme kysymystä elämän oikeudenmukaisuudesta kolmen äärimmäisen epäoikeudenmukaisuuden kokemuksen kautta, jotka ovat syrjintä, kiusaaminen ja seksuaalinen häirintä.

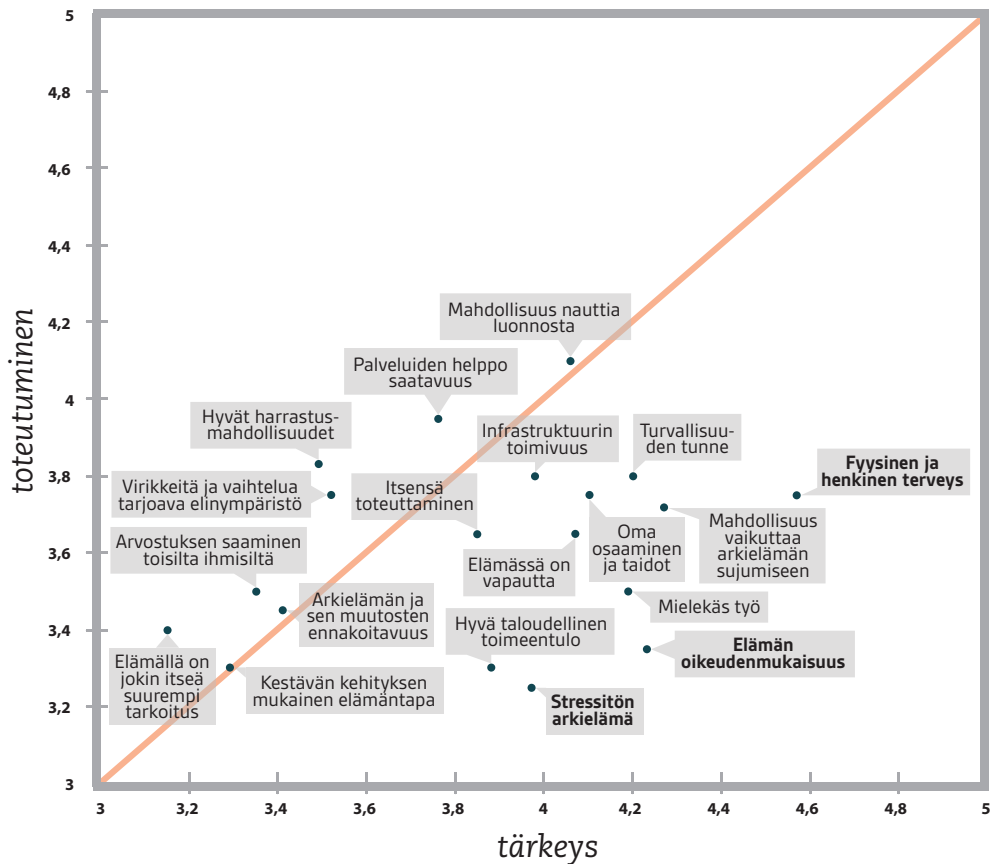
Syrjintä on ihmisten eriarvoista kohtelua sillä perusteella, että he kuuluvat tiettyyn ryhmään. Vaikka yhdenvertaisuuslaki kieltää syrjinnän työelämässä, naisista noin 40 prosenttia ja miehistä noin 30 prosenttia on kokenut syrjintää nykyisessä työssään. Melkein 10 prosenttia työntekijöistä on havainnut työpaikallaan syrjintää iän perusteella. Lähes yhtä paljon syrjintää on havaittu etnisiin vähemmistöihin kuuluvia työnhakijoita ja -tekijöitä kohtaan.¹²

Työpaikkakiusaaminen on jatkuvaa, toistuvaa kielteistä kohtelua, loukkaamista, alistamista tai mitätöintiä. Palkansaajista 6 prosenttia eli noin 140 000 henkeä kokee olevansa työpaikkakiusaamisen kohteena.¹³ Kiusaaminen lisää sairauslomia, varhais-taa eläköitymistä sekä heikentää työhyvinvointia. Sen kokonaiskustannusten arvioi-

11 Hellström, Eeva 2011: Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra. Maamerkit-barometri 2011. Tulokset-esitys 18.5.2011. Saatavilla: <http://www.sitra.fi/NR/rdonlyres/E6784065-E351-4536-B1F7-9741865C83B3/0/Maamerkitbarometri_2011_tulokset.pdf>.

12 Larja, Liisa – Warius, Johanna – Sundbäck, Liselott – Liebkind, Karmela – Kandlin, Irja – Lasinskaja-Lahti Inga 2012: Discrimination on Finnish Labour Market. An Overview and a Field Experiment on Recruitment. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisuja 16/2012. Saatavilla: <<http://www.tem.fi/index.phtml?C=98158&l=en&s=2086&xmid=4798>>.

13 Työterveyslaitos 28.8.2012: Epäasiallinen kohtelu ja kiusaaminen työssä. Saatavilla: <http://www.ttl.fi/fi/tyoyhteiso_ja_esimiestyoyoyhteison_ristiriidat_ja_ratkaisut/epaasiallinen_kohtelu_ja_kiusaaminen/sivut/default.aspx>.



Kuva 2.1. Kokemuksellisen hyvinvoinnin vaje Suomessa. Hyvän elämän elementin tärkeys on esitetty x-akselilla ja toteutuminen y-akselilla. Mitä suurempi elementtiä kuvaavan pisteen etäisyys on kuvion keskeltä jakavasta viivasta, sitä suurempi hyvinvoinnin vaje on. Lähde: Maamerkit-barometri 2011, Sitra.

daan olevan yhteiskunnalle lähes 30 miljardia euroa vuodessa.¹⁴

Seksuaalisella häirinnällä tarkoitetaan ei-toivottua sanallista tai fyysistä seksuaaliväritteistä käyttäytymistä, jonka kohde kokee vastentahtoisena. Naisista noin joka kolmas on kokenut seksuaalista häirintää kahden viime vuoden aikana ja miehistä noin joka kuudes. Seksuaalinen häirintä kohdistuu erityisesti 15–34-vuotiaisiin naisiin. Heistä noin puolet on kokenut seksuaalista häirintää miesten taholta.¹⁵

Tekemässämme kyselytutkimuksessa esitimme vastaajille väittämiä arjen hyvinvoinnin eri osa-alueilta, joihin sisältyivät edellä kuvatut elämän oikeudenmukai-

¹⁴ MTV3 31.1.2012: Suomi on työpaikkakiusaamisen kärkeä Euroopassa. Saatavilla: <<http://www.mtv3.fi/utiset/kotimaa.shtml/suomi-tyopaikkakiusaamisen-karkemaita-euroopassa/2012/01/1486830>>.

¹⁵ Kiiänmaa, Nelli 2012: Tasa-arvobarometri 2012. Sosiaali- ja terveysministeriön julkaisuja 2012:23. Saatavilla: <http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=5197397&name=DLFE-24709.pdf>.

suuteen liittyvät tekijät. Tutkimuksen vastaajista 26 prosenttia oli kokenut syrjintää, mutta vain 2 prosenttia koki seksuaalisen häirinnän tai sen uhan rajoittavan arkielämäänsä.¹⁶

2.2. Fyysinen ja henkinen terveys

Perusterve ihminen voi vaikuttaa fyysiseen ja henkiseen terveyteensä muun muassa ruokailutottumuksilla, liikunnalla, levolla sekä hallitsemalla päihteiden käyttöä. Vaikka terveyttä pidetään tärkeänä, on monella tilastojen valossa vaikeuksia huolehtia kunnostaan.

Huonot ruokailutottumukset ja vähäinen liikunta johtavat ylipainoon ja vyötärölihavuuteen, jotka puolestaan aiheuttavat muun muassa aikuistyyppin diabetesta, kohonnutta verenpainetta ja huonoja veren rasva-arvoja. Nämä yhdessä johtavat lisääntyneeseen riskiin saada sydäninfarkti ja aivohalvaus.¹⁷ Suomalaisista 15–64-vuotiaista miehistä arviolta 58 prosenttia on ylipainoisia ja naisista 43 prosenttia¹⁸. Suomessa ylipaino aiheuttaa vuosittain arviolta 300 miljoonan euron ylimääräiset kustannukset terveydenhuollolle¹⁹.

Vaikka suomalaisten vapaa-ajanliikunnan määrä on kasvanut tasaisesti 1970-luvulta lähtien, työ- ja työmatkaliikunnan raju lasku ovat vähentäneet ihmisten fyysistä aktiivisuutta kokonaisuudessaan. Liikkumattomuus itsessään vaikuttaa suoraan terveyteen. Esimerkiksi 27 prosenttia diabetekseen sairastumisista on seurausta liikkumattomuudesta. Liikkumattomuuden kustannukset pelkästään diabeteksen osalta ovat Suomessa yli 700 miljoonaa euroa. Liikkumattomuus on myös itsenäinen tappaja: se on neljänneksi suurin riskitekijä elintapasairauksien aiheuttamiin kuolemiin.²⁰

Suomessa arvioidaan olevan noin 300 000–600 000 alkoholin suurkuluttajaa, joiden viikkokulutus on vähintään 24 alkoholiannosta²¹. Alkoholi kuolemat olivat työikäisten yleisin kuolinsyy vuonna 2011.²² Kun alkoholin kustannuksia arviotaessa huomioidaan menetetyt elämän arvo ennen aikaisen kuoleman johdosta, alkoholin välilliset kustannukset voidaan haarukoida 3,2–6 miljardin euron välille.²³ Liiallinen alkoholin kulutus myös altistaa mielenterveysongelmille²⁴. Masennusta myös itselääkitään alkoholilla, mikä aiheuttaa lisää masennusta.

Mielenterveyden ongelmat voivat ilmetä monella tavalla, ja raja mielen terveyden ja sairauden välillä on liukuva. Suomessa joka viides ihminen täyttää jonkin mielen-

16 Raportoidut prosentit viittaavat vastaajiin, jotka olivat jokseenkin tai täysin samaa mieltä väittämän kanssa. Lomakkeen kysymykset on lueteltu kokonaisuudessaan liitteessä 1.

17 Duodecim – Terveyskirjasto (5.11.2012): Ylipaino ja lihavuus – lyhyt potilasohje. Saatavilla: <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01033>.

18 Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tiedote 17.6.2011: Työikäisten elintavat parantuneet, mutta ylipaino ei vähene. Saatavilla: <http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=25833>.

19 Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tiedote 8.7.2010: Ylipainon vähentäminen leikkaa tehokkaasti terveydenhuollon menoja. Saatavilla: <http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=22730>.

20 Penttilä, Pauliina 2011: Kiire sohvalle. Suomen Kuvalehti 28/2011.

21 Duodecim – Terveyskirjasto (18.9.2012): Alkoholi ja terveys. Saatavilla: <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01120>.

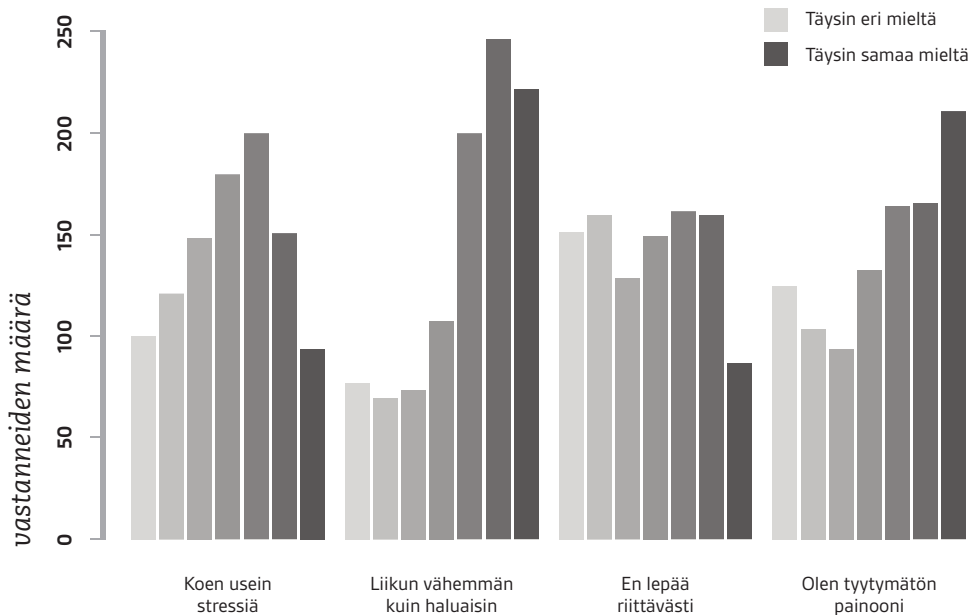
22 Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2012: Päihdetilastollinen vuosikirja 2012. Alkoholi ja huumeet. Suomen virallinen tilasto. Sosiaaliturva 2012. Saatavilla: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/103099/URN_ISBN_978-952-245-805-6.pdf?sequence=1>.

23 Terveiden ja hyvinvoinnin laitos 2009: Päihdetilastollinen vuosikirja 2009. Alkoholi ja huumeet. Saatavilla: <<http://www.stakes.fi/tilastot/tilastotiedotteet/2009/paihide/Paihdetilastollinen2009.pdf>>.

24 Suomen mielenterveysseura 2013: E-mielenterveys-sivusto. Alkoholi riippuvuus. Saatavilla: <<http://www.e-mielenterveys.fi/mielenterveyden-hairiot/riippuvuusongelmat/alkoholiriippuvuus>>.

terveyden sairauden diagnostiset kriteerit elämänsä aikana. Mielenterveyden ongelmista kärsivä tarvitsee tukea ja ongelmien ratkaisemiseen sopivia hoitokeinoja.²⁵ Siitä huolimatta yksilö voi myös itse osaltaan vaikuttaa mielenterveyden säilymiseen ja psyykkisestä sairaudesta paranemiseen: liikunnan avulla voidaan ennaltaehkäistä ja lievittää mielenterveyden häiriöitä, ihmissuhteet ja sosiaalinen tuki edistävät psyykkistä hyvinvointia ja tasapainoinen ja mielekäs arki tukee psyykkistä hyvinvointia ja toimintakykyä.²⁶

Kysyimme tutkimuksessamme myös terveyteen liittyvistä kokemuksista. Vastaajista 54 prosenttia ilmoitti olevansa ainakin jossakin määrin tyytymätön painoonsa, ja 67 prosenttia koki liikkuvansa vähemmän kuin haluaisi. Riittävän levon kokemus jakoi vastaajia – 41 prosenttia koki, ettei leppää riittävästi. Vastaajista 13 prosenttia ilmoitti käyttävänsä enemmän päihteitä kuin haluaisi. Lisäksi 10 prosenttia koki mielenterveytensä rajoittavan mahdollisuuksiaan osallistua normaaliin elämään.



Kuva 2.2. Arjen kokemuksia. Stressiin ja terveyteen liittyviä tuloksia kokemuksellista hyvinvointia mitanneesta kyselytutkimuksesta (N = 1002). Lähde: Tänk.

²⁵ Duodecim – Terveyskirjasto (23.7.2008): Mielenterveyden häiriöt. Saatavilla: <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=lam00002>.

²⁶ Helsingin kaupunki, sosiaali- ja terveysvirasto (1.2.2013): Mielenterveys. Saatavilla: <<http://www.hel.fi/hki/Terke/fi/Itsehoito/Mielenterveys>>.

2.3. Stressitön arkielämä

Viime vuonna miltei joka kymmenes palkansaaja piti irtisanomista kohdallaan mahdollisena²⁷. Silti suomalaiset varautuvat huonosti taloudellisiin riskeihin. Lähes kolmannes suomalaisista ei säästä ollenkaan. Vain 28 prosenttia säästää yli 100 euroa kuukaudessa, vaikka peräti 61 prosenttia suomalaisista haluaisi tehdä niin ja miltei puolet arvioi, että pystyisi säästämään vastaavan summan²⁸.

Vaikka vakaa työ itsessään helpottaa taloudellista stressiä, heikoksi koetut mahdollisuudet vaikuttaa työoloihin ja -viihtyvyyteen aiheuttavat oman stressinsä: viidesosa työvoimasta kokee, että heidän ei ole mahdollista vaikuttaa lainkaan kiihtyneeseen työtahtiin tai työtehtäviin²⁹. Kolmasosalle työntekijöistä kiihtynyt työtahti ja kasvanut työtaakka tekevät aherruksesta niin henkisesti kuin fyysisesti rasittavaa: kansaneläkelaitoksen tilastoimia yli yhdeksän päivän sairauspoissaoloja kertyi 16,3 miljoonaa päivää vuonna 2008.³⁰

Valtaosalla yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoista on mahdollisuus säädellä itse opintojensa etenemistä ja sitä kautta stressiään. Siitä huolimatta vuonna 2010 joka kolmas opiskelija arvioi opintojensa etenevän tavoitteitaan hitaammin. Yli puolet opiskelijoista kertoi kärsivänsä terveyteen ja psykososiaaliseen hyvinvointiin vaikuttavista tekijöistä, joiden he arvioivat hidastaneen opintojensa edistymistä. Yleisimmäksi terveydelliseksi tekijäksi mainittiin stressi, josta kärsi 34 prosenttia tutkimukseen vastanneista opiskelijoista.³¹

Kysyimme omassa kyselyssämme myös ihmisten kokemuksia stressistä. Vastaa- jista 45 prosenttia ilmoitti olevansa usein stressaantuneita. Samanaikaisesti valtaosa vastaajista, 77 prosenttia, koki arkensa sujuvan helposti. Taloudellisen turvallisuuden kokemus jakoi sitä vastoin vahvasti vastaajia. Vastaaajista 42 prosenttia koki, että oma talous on turvattu pitkällä aikavälillä, kun taas 39 prosentilla kokemus oli päinvastainen.

²⁷ Ilyy-Yrjänäinen, Maija 31.1.2013: Työolobarometri syksy 2012. Ennakkotietoja. TEM:n raportteja 6/2013. Saatavilla: <http://www.tem.fi/files/35605/TEMrap_6_2013.pdf>.

²⁸ Säästöpankin tiedote 30.10.2012: Säästöpankin Säästämisbarometri 2012. Lainakatolla arvaamattomat vaikutukset säästämiseen ja asuntomarkkinoihin. Saatavilla: <https://www.saastopankki.fi/c/document_library/get_file?uuid=282f5c45-cc4c-45d7-b717-33b446b205eb&groupId=4681>.

²⁹ Ilyy-Yrjänäinen, Maija 31.1.2013: Työolobarometri syksy 2012. Ennakkotietoja. TEM:n raportteja 6/2013. Saatavilla: <http://www.tem.fi/files/35605/TEMrap_6_2013.pdf>.

³⁰ Työterveyslaitos 2010: Työ ja terveys Suomessa 2009. Saatavilla: <http://www.ttl.fi/fi/verkkokirjat/tyo_ja_terveys_suomessa/Documents/Tyo_ja_terveys_2009.pdf>

³¹ Saarenmaa, Kaija – Saari, Katja – Virtanen, Vesa 2010: Opiskelijatutkimus 2010. Korkeakouluopiskelijoiden toimeentulo ja opiskelu. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisuja 2010:18. Saatavilla: <http://www.eurostudent.eu/download_files/documents/Natinal_Report_Finland_Finnish.pdf>.

3. Toimintavalmiusteoria ja elämänhallinta

Tässä luvussa keskitymme teoriaan eli kehittämäämme elämänhallinnan ja hyvinvoinnin teoriakehikkoon. Aloitamme esittelemällä Amartya Senin toimintavalmiusteorian. Tämän jälkeen laajennamme kehikkoa vastaamaan tilannetta kehittyneessä länsimaassa, jollainen Suomikin on.

3.1. Toimintavalmiusteoria

Hyvinvoinnin taloustiede on taloustieteen haara, joka pyrkii määrittelemään yhteiskunnan kokonaisyhyvinvoinnin sekä mittaamaan sitä. Taloustieteen valtavirta lähestyy kysymystä utilitaristisesti eli näkökulmasta, jossa kokonaisutiliteetin³² maksimointi on yhteiskunnan tärkein tavoite. Amartya Senin kehittämä toimintavalmiusteoria (*capabilities approach*) on kuitenkin noussut haastamaan tätä näkemystä. Sitä on hyödynnetty erityisesti kehitystaloustieteen piirissä ja muun muassa YK:n inhimillisen kehityksen indeksissä. Työstään hyvinvoinnin taloustieteen kehittämiseksi Senille myönnettiin vuonna 1998 Alfred Nobelin muistoksi jaettava taloustieteen palkinto.

Senin mukaan meidän tulee huomioida muitakin asioita kuin suoraan utiliteettia lisäävät tekijät arvioidessamme ihmisten hyvinvointia. Näitä ovat erityisesti vapautteen liittyvät seikat, joilla Sen viittaa ihmisten todellisiin mahdollisuuksiin ja kykyihin tehdä arvokkaita asioita tai saavuttaa arvokkaita olemisen tiloja. Käsitteenä *toimintavalmiudet* (*capabilities*) kuvaa mahdollisuuksien joukkoa, josta ihminen Senin mukaan valitsee asiat, jotka haluaa toteuttaa. Saavutettuja tiloja voidaan puolestaan kutsua *toteumiksi* (*functionings*). Resurssit, kuten varallisuus, puolestaan vaikuttavat toimintavalmiuksien määrään. Ne kasvattavat mahdollisuuksien joukkoa, josta valita halutut toteumat.³³

Filosofi Martha Nussbaumilla on ollut keskeinen rooli toimintavalmiusteorian kehittämässä. Erityisesti hänet tunnetaan luettelosta, jonka tarkoituksena on tiivistää keskeiset toimintavalmiudet kymmeneen kohtaan³⁴. Nussbaumin toimintavalmiudet pitävät sisällään muun muassa mahdollisuuden ruumiillisen terveyteen ja koskemattomuuteen, tunteisiin, käytännölliseen päättelyyn, yhteenkuuluvuuteen



Kuva 3.1. Amartya Senin toimintavalmiusteoria. Lähde: Sen & Nussbaum (1993), Tänk.

³² Utiliteetti voidaan ymmärtää myös sosiaalisena hyvinvointina tai "hyötynä". Se tulee englannin kielen sanasta *utility*.

³³ Sen, Amartya – Nussbaum, Martha (toim.) 1993: *The Quality of Life*. Clarendon Press, Oxford. *Studies in development economics*.

³⁴ Nussbaum, M.C. 2000: *Women and Human Development. The Capabilities Approach*. Cambridge University Press, Cambridge.

sekä leikkiin³⁵. Sen itse on suhtautunut varauksellisesti universaalien listojen laatimiseen ja puhunut tilannekohtaisen arvioinnin puolesta. Senin huoli on ollut, että tarkasti määritellyt listat estävät ymmärryksemme kehittymisen ja ovat avoimen keskustelun vastaisia³⁶.

Nussbaumin listaa on kuitenkin hyödynnetty laajalti, muun muassa siksi että valmiiksi määritelty toimintavalmiuksien joukko tekee teoriaan liittyvien kyselytutkimusten laadinnasta helpompaa. Paul Anand – jolla on ollut merkittävä rooli alun perin kehitysmaiden kontekstiin luodun toimintavalmiusteorian soveltamisessa länsimaihin – ottaa Nussbaumin listan lähtökohdakseen³⁷. Listan perusteella luotujen kysymysten avulla Anand mittaa yksilöiden toimintavalmiuksia ja tarkastelee, miten nämä lisäävät koettua hyvinvointia.

Kuten seuraavaksi tarkemmin esitämme, teorian soveltaminen kehittyneiden länsimaiden ympäristöön vaatii mielestämme joitakin muutoksia teoriakehikkoon. Eriytyisesti toimintavalmiuksien ja toteumien suhde vaatii mielestämme tarkempaa huomiota, sillä kehittyneissä maissa toimintavalmiuksien joukko on suuri merkittäväällä osalla kansalaisista. Esimerkiksi yhä useampi voi valita alan, jolle kouluttautuu. Uskommekin, että hyvinvointierot seuraavat eroista kyyvyssä muuntaa toimintavalmiudet toteumiksi.

3.2. Elämänhallinta

Senin ajattelussa resurssit muuttuvat toimintavalmiuksiksi. Toimintavalmiuksien – eli mahdollisuuksien – joukosta ihminen voi valita haluamansa asiat, jotka lopulta myös määrittävät hänen kokemansa hyvinvoinnin. Anandin sovelluksessa suuri toimintavalmiuksien joukko johtaakin korkeaan hyvinvointiin. Me kyseenalaistamme tämän oletuksen. Emme siis usko, että laajasta mahdollisuuksien joukosta automaattisesti seuraisi, että ihmiset todella tekisivät haluamiaan asioita ja eläisivät haluamallaan tavalla. Tähän voi olla useita syitä, kuten ensimmäisessä luvussa esitimme.

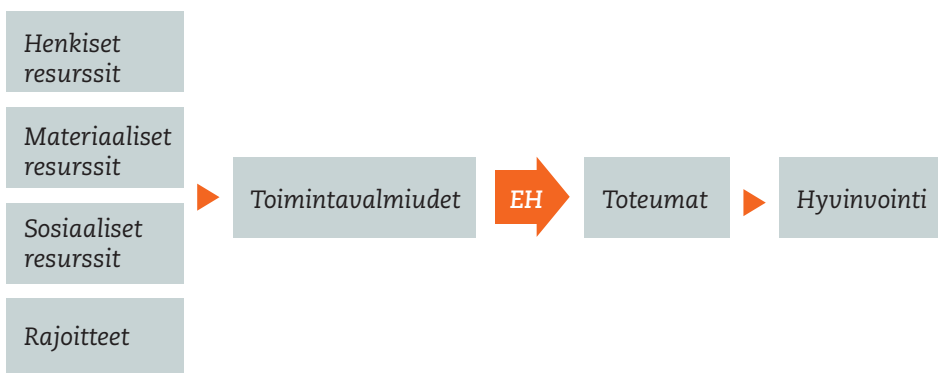
Olemme pyrkineet ottamaan huomioon Senin ajatukset tilannekohtaisen arvioinnin tärkeydestä soveltaessamme kehikkoa kehittyneiden maiden, erityisesti Suomen, tilanteeseen. Väitämme, että kehikkoon on lisättävä *elämänhallinta* keskeisenä osana, jotta se vastaisi paremmin kehittyneiden maiden tilannetta. Elämänhallinta pitää sisällään kaksi osaa. Ensimmäistä osaa kutsumme itsereflektioksi: tietääkö yksilö, mitä asioita hän todella haluaa tehdä ja mitä tiloja saavuttaa. Toinen osa koskee yksilön kykyä todella saavuttaa tavoitteitaan: se liittyy siis suunnitteluun ja toteutukseen.

Väitämme, että elämänhallinta on keskeinen resurssi, joka selittää erityisen hyvin sitä, miksi tietyt ihmiset saavuttavat tavoitteitaan paremmin kuin toiset. Elämänhallinta auttaa ihmisiä valitsemaan toimintavalmiuksistaan asioita, joita haluavat tehdä, sekä onnistumaan niiden saavuttamisessa. Näin saavutetut toteumat puolestaan

³⁵ Suomenkielinen esitys luettelosta: Björklund, Liisa – Sarlio-Siintola, Sari 2010: Inhimilliset toimintavalmiudet suomalaisessa hyvinvointipolitiikassa. Teoksessa: Heikki Hiilamo, Heikki – Saari, Juho (toim.): Hyvinvoinnin uusi politiikka. Johdatus sosiaalisiin mahdollisuuksiin. Diakonia Ammattikorkeakoulun julkaisuja. A Tutkimuksia 27. Diakonia Ammattikorkeakoulu, Helsinki.

³⁶ Sen, Amartya 2005: Human Rights and Capabilities. Journal of Human Development vsk 6, nro 2, heinäkuu 2005. Saatavilla: <http://www2.unicef.org/socialpolicy/files/Human_Rights_and_Capabilities.pdf>.

³⁷ Anand, Paul – Hunter, Graham – Carter, Ian – Dowding, Keith – Guala, Francesco – van Hees, Martin 2009: The development of capability indicators. Journal of Human Development and Capabilities 10(1), 125–152.



Kuva 3.2. Elämänhallinnalla täydennetty toimintavalmiusteoria. Lähde: Tänk.

ennustavat hyvinvointia. Kuvassa 3.2 esitetään elämänhallinnan käsitteellä täydennetty toimintavalmiusteoria.

Kuten seuraavassa luvussa kuvatut empiiriset tulokset osoittavat, elämänhallinnalla ja koetulla hyvinvoinnilla on vahva yhteys. Vallitsevaan hyvinvointitutkimukseen verrattuna kehikkomme mahdollistaa syvemälle ulottuvan tarkastelun siitä, mikä on koetun hyvinvoinnin todellinen määrittäjä. Elämänhallinnalla täydennetty toimintavalmiusteoria kuvaa uskoaksemme paremmin Suomen kaltaisen kehittyneen maan kansalaisten tilannetta kuin esimerkiksi Anandin kehikko, joka siis nojaa suoraan Senin kehitysmaiden kontekstiin luomaan teoriaan.

Toisin kuin Anandilla, jolle kaikki muuttujat ovat toimintavalmiuksia, mallimme mahdollistaa erottelun mahdollisuuksien (toimintavalmiudet) ja saavutettujen tavoitteiden ja asiantilojen (toteumat) välillä. Kuten yllä argumentoimme, ongelman ydin on mielestämme siinä, miten ihmiset valitsevat mahdollisuuksiensa joukosta ja kuinka hyvin he toteuttavat tavoitteensa³⁸. Kuvassa 3.2 tätä ilmentää elämänhallinnan prosessi, jonka myötä toimintavalmiudet ilmentyvät toteumina. Tämä on keskeinen lisäyksemme Senin alkuperäiseen kehikkoon, jonka esitimme yllä kuvassa 3.1. Olemme myös jakaneet resurssit kolmeen ryhmään – henkisiin, materiaalsiin ja sosiaalisiin resurssisiin – korostamaan erityisesti henkisten ja sosiaalisten resurssien merkitystä toimintavalmiuksien määrittäjänä kehittyneissä yhteiskunnissa. Kaavioon on myös merkitty rajoitteet, kuten fyysisen ja henkisen terveyden ongelmat tai syrjintä, jotka puolestaan pienentävät toimintavalmiuksien joukkoa.

Korostettakoon vielä, että emme yritä väittää, että toimintavalmiuksien eli mahdollisuuksien joukon koko olisi merkityksetön. Pikemminkin uskomme, että hyvinvoinnin eroja voidaan Suomessa selittää paremmin toteumien sekä niiden laadun määrittävänä elämänhallinnan kautta.

Seuraavassa luvussa esittelemme kehittämämme kyselytutkimuksen, joka perustuu tässä luvussa esiteltyyn teoriakehikkoomme.

38 Tämän painotuksen voi ymmärtää myös saavutusten (achievements) korostamisena verrattuna vapauksien (freedoms) korostamiseen, joka on Senin (1993) käyttämä jaottelu. Sen viittaa tässäkin tilannearvion tärkeyteen päätettäessä kumpaan ulottuvuuteen tulisi kiinnittää enemmän huomiota. Me olemme yllä mainituista syistä painottaneet siis saavutuksen merkitystä hyvinvoinnin määrittäjänä.

4. Suomalaisten elämänhallinta 2012

4.1. Aineisto ja tutkimusmenetelmä

Keräämämme ”Suomalaisten elämänhallinta 2012” -aineisto perustuu koko Suomea edustavaan 1002 vastaajan satunnaisotokseen.³⁹ Vastajat olivat iältään 18–83-vuotiaita ja asuivat eri puolilla Suomea. Vastajien iän keskiarvo oli 45,2 vuotta ja keskihajanonta 14,7 vuotta. Vastajista 49,7 prosenttia oli miehiä ja 50,3 prosenttia naisia. Kyselyaineiston keräsi YouGov-internetpaneeli ajatushautomo Tänkin luomalla lomakkeella. Lomakkeen kysymyksillä pyrittiin selvittämään suomalaisten elämänhallintaa, elämäntyytyväisyyttä sekä näihin vaikuttavia tekijöitä. Aineisto on laatuaan ensimmäinen Suomessa.

Ihmiset pyrkivät saavuttamaan elämässään eri asioita. Kuten kuvailimme edellisessä luvussa, tämän tutkimuksen ytimessä ovat yksilöiden toimintavalmiudet ja sen ymmärtäminen, milloin ihmiset parhaiten hyödyntävät valmiuksiaan saavuttaakseen tavoitteitaan. Käytämme sanaa *toteuma* kuvastamaan saavutettuja tavoitteita. Keskeinen teoriaamme liittyvä hypoteesi on, että mitä paremmin ihmiset saavuttavat tavoitteitaan eli mitä korkeammat heidän toteumansa ovat, sitä onnellisempia ja tyytyväisempiä elämäänsä he ovat.

Kyselymme kattoi yksitoista keskeistä toteumaa perustuen Nussbaumin ja Anandin teoriaan ja tutkimukseen. Tavoitteet ovat myös osin yhteneviä Sitran Maamerkitutkimuksessa⁴⁰ nousseiden suomalaisille tärkeiden arvojen kanssa. Osa toteumista liittyi elämänlaatuun (”Teen elämässäni haluamiani asioita”; ”Koen, että arkeni sujuu helposti”; ”En lepää riittävästi”; ”Olen tyytyväinen siihen, miten asun”; ”Koen usein stressiä”), osa työhön ja vapaa-aikaan (”Teen mielekästä työtä”; ”Minulla on antoisia, säännöllisiä harrastuksia”; ”Liikun vähemmän kuin haluaisin”). Kaksi toteumaa liittyi elämäntilanteeseen (”Olen tyytyväinen parisuhdetilanteeseeni”, ”Minulla on mahdollisuus tyydyttää seksuaaliset tarpeeni”) ja yksi kykyyn hallita omaa päihteidenkäyttöä (”Käytän enemmän päihteitä kuin haluaisin”).

Toteumakysymyksissä ei oteta kantaa toteumien absoluuttiseen tasoon, vaan niissä kaikissa kysytään saavutettua tasoa suhteessa koettuun tarpeeseen. Tavoitteena oli nimenomaan päästä käsiksi siihen, miten kukin vastaaja koki omien tavoitteidensa toteutuvan. Lomakkeen kysymykset on esitelty kokonaisuudessaan liitteessä 1.

4.2. Toteumat ja onnellisuus

Onnellisuuden ja elämäntyytyväisyyden mittaaminen ja ennustaminen ovat askarruttaneet tutkijoita ja päättäjiä erityisesti siitä lähtien, kun onnellisuuden huomattiin olevan riippumaton tai ainakin vähenevästi riippuvainen materiaalisesta hyvinvoinnista

³⁹ Otos edustaa suomalaisia iän, sukupuolen ja alueen mukaan. Aineiston analyysit on myös painotettu suhteessa ikään, sukupuoleen ja alueeseen, joten niiden voidaan nähdä edustavan koko Suomea näiden muuttujien suhteen.

⁴⁰ Hellström 2011.

tietyn tason jälkeen⁴¹. Kaikkiaan suomalaiset vaikuttavat kyselymme valossa onnellisilta ja tyytyväisiltä elämäänsä. Asteikolla 1–7 (1 = täysin eri mieltä, 7 = täysin samaa mieltä) vastaajat kokivat olevansa onnellisia (keskiarvo = 5,4) sekä tyytyväisiä elämäänsä (ka = 5,3).

Vaikka painopisteemme oli sen ymmärtämisessä, milloin ihmisten saavuttamat toteumat ovat korkeimmillaan, halusimme aluksi osoittaa toteumien keskeisyyden myös onnellisuustutkimukselle. Hypoteesimme oli, että yksilöiden kyky saavuttaa tavoitteitaan on keskeisesti yhteydessä heidän kokemansa onnellisuuden tasoon. Tätä tarkastellaksemme laskimme, miten eri toteumat korreloivat subjektiivisen hyvinvoinnin kanssa. Subjektiivisen hyvinvoinnin mittarina käytimme muuttujaa, joka on kysymysten ”Yleisesti ottaen olen onnellinen” ja ”Yleisesti ottaen olen tyytyväinen elämäni” keskiarvo. Taulukkoon 4.1 on kerätty toteumien ja hyvinvoinnin yhteys korrelaatioina. Korrelaatioiden tarkastelu osoittaa, että subjektiivisella hyvinvoinnilla ja mitatuilla toteumilla on hypoteesimme mukaisesti vahva tilastollinen yhteys.

| | |
|---|-------|
| Teen elämässäni haluamiani asioita | 0,60 |
| Koen, että arkeni on sujuu helposti | 0,63 |
| Olen tyytyväinen siihen, miten asun | 0,47 |
| Minulla on antoisia, säännöllisiä harrastuksia | 0,44 |
| Teen mielekästä työtä | 0,43 |
| Olen tyytyväinen parisuhdetilanteeseeni | 0,50 |
| En lepää riittävästi | -0,16 |
| Liikun vähemmän kuin haluaisin | -0,15 |
| Koen usein stressiä | -0,40 |
| Käytän enemmän päihteitä kuin haluaisin | -0,30 |
| Minulla on mahdollisuus tyydyttää seksuaaliset tarpeeni | 0,39 |

Taulukko 4.1. Toteumien korrelaatiot subjektiivisen hyvinvoinnin kanssa. Kaikki korrelaatiot ovat tilastollisesti merkitseviä 1 prosentin merkitsevyystasolla.

4.3. Mitkä muuttujat selittävät tavoitteiden saavuttamista?

Tässä osiossa tarkastelemme, miten erilaiset resurssit ja rajoitteet vaikuttavat toteutumisiin eli mikä edistää tavoitteiden toteutumista. Tarkastelemme toteutumia yksi kerrallaan mutta myös kootusti ns. toteumaindeksin avulla. Indeksiksi on yhdeksän toteuman painotettu summa. Valitsimme indeksiin ne toteumat, joilla oli tilastollisesti merkitsevä yhteys subjektiiviseen hyvinvointiin (liitteessä 2 kuvataan indeksin muo-

⁴¹ Daniel Kahneman ja Angus Deaton ovat havainneet, että onnellisuuden kasvu pysähtyy noin 75 000 dollarin vuositulojen kohdalla. Kahneman, Daniel – Deaton, Angus 2010: High income improves evaluation of life but not emotional well-being. Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America, 7.9.2010. Saatavilla myös osoitteessa: <<http://www.pnas.org/content/107/38/16489.full>>. Tulojen ja hyvinvoinnin välisestä yhteydestä tosin vielä kiistellään.

dostuminen yksityiskohtaisemmin).

Voidaksemme todeta jotakin eri tekijöiden suhteellisesta vaikutuksesta toteumiin laskimme regressiomalleja, joissa ennustimme toteutumia usealla eri tekijällä samanaikaisesti. Tällaisen tarkastelun avulla on mahdollista verrata esimerkiksi sitä, onko taloudellisilla tekijöillä suurempi vaikutus kuin henkisillä resursseilla. Keskeisiä tekijöitä, joiden oletimme olevan yhteydessä toteumiin, olivat taloudelliset tekijät, henkiset resurssit, sosiaaliset verkostot sekä erilaiset rajoitteet, kuten syrjintä sekä erilaiset fyysisen ja mielenterveyden ongelmat. Lisäksi käytimme malleissa kontrollimuuttujina sukupuolta, ikää sekä lasten lukumäärää⁴². Regressiomallien tulokset ovat kokonaisuuudessaan liitteessä 3.⁴³ Seuraavaksi käymme läpi analyseistä nousevat keskeisimmät tulokset ja niiden pohjalta tehtävät johtopäätökset.

Taloudelliset tekijät

Varallisuuden yhteyttä onnellisuuteen on tutkittu paljon. Tietyn tason jälkeen tulojen ja onnellisuuden yhteys heikkenee. Mutta onko niin, että taloudelliset resurssit auttavat ihmisiä saavuttamaan tavoitteitaan? Selvitimme vastaajien taloudellisia resursseja kahdella tavalla: kysymällä kokonaisbruttotuloja sekä subjektiivista taloudellista tilannetta eli vastaajien tunnetta siitä, että heidän taloutensa on turvattu pitkällä aikavälillä.

Selitettäessä kutakin kahdestatoista toteumasta toteutumaindeksi mukaan lukien subjektiivinen tunne turvatusta taloudellisesta tulevaisuudesta oli tuloja voimakkaammin yhteydessä toteumiin⁴⁴. Subjektiivinen tunne hyvästä taloudellisesta tilanteesta edisti eri myönteisten tavoitteiden saavuttamista asumisesta harrastuksiin (yhteensä kahdeksaa kahdestatoista eri toteumasta, ks. liite 3). Toisin kuin kokonaistulot, subjektiivinen tunne turvatusta taloudellisesta tulevaisuudesta myös ennusti toteumaindeksiä.

Korkeammat tulot olivat yhteydessä parempaan työn mielekkyyteen, kun samoissa malleissa otettiin huomioon myös subjektiivinen taloudellinen tilanne (sekä joukko muita muuttujia). Korkeilla tuloilla oli myös kielteinen vaikutus. Eniten tienaavat kokiivat muita useammin, etteivät lepää riittävästi, sekä olevansa usein stressaantuneita. Kuvassa 4.1 näkyy tulojen yhteys kolmeen yksittäiseen toteumaan sekä toteumaindeksiin. Tulos on linjassa onnellisuuskirjallisuuden kanssa, jonka mukaan tulot lisäävät tiettyyn pisteeseen asti mahdollisuuksia toteuttaa tavoitteita, mutta tämä yhteys tuntuu häviävän noin 50–60 000 euron vuositulojen kohdalla⁴⁵. Ikävä kyllä otoskokomme on liian pieni, jotta voisimme tehdä tästä kovin vahvaa tilastollista tulkintaa.

Henkiset voimavarat: koulutus ja optimismi

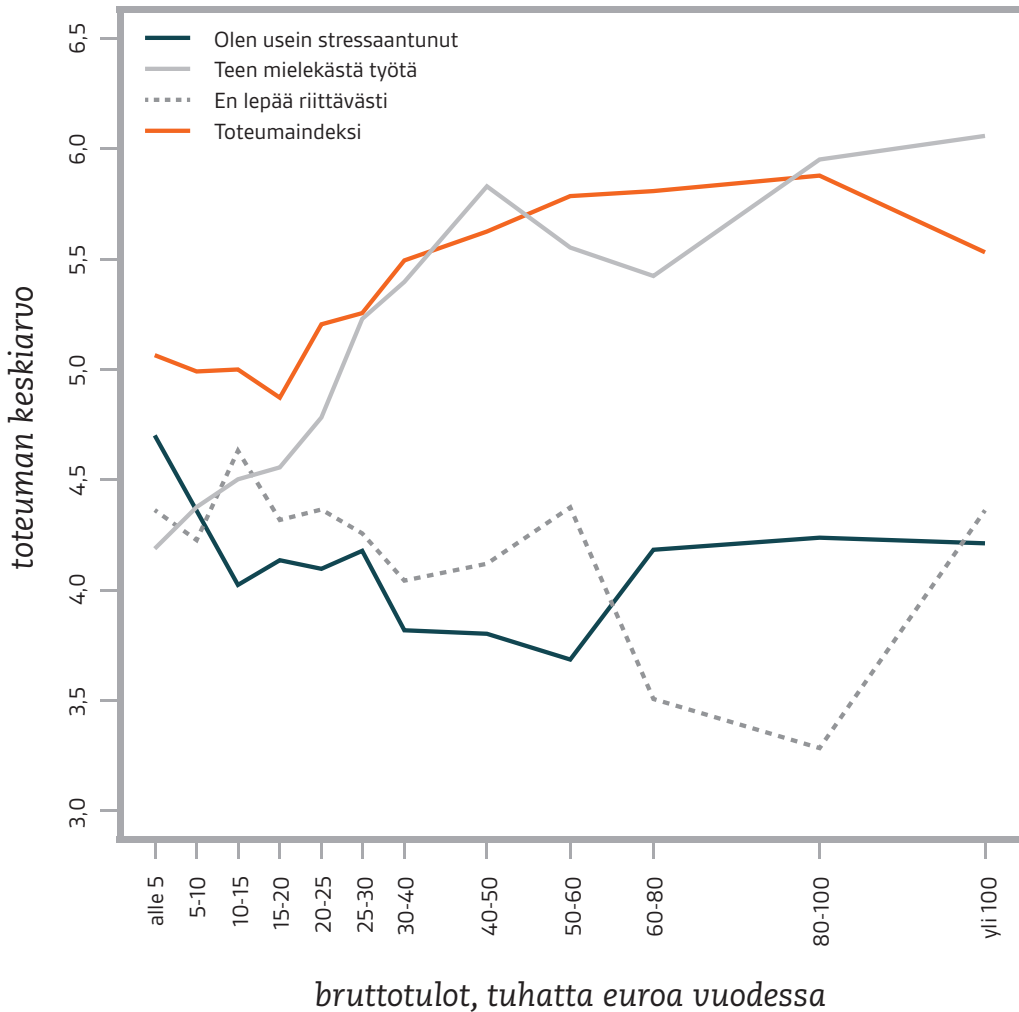
Mittaamiimme henkisiin voimavaroihin kuuluivat yksilöiden koulutustaso ja optimismi. Koulutus ei melko yllättäen ollut yhteydessä toteumiin harrastusten antoisuutta lukuun ottamatta. Vaikuttaa siltä, että muut selittävät muuttujat selittävät

⁴² Kontrollimuuttujat ovat tekijöitä, jotka eivät ole tutkimuksen keskiössä mutta joiden vaikutus selitettävään ilmiöön on vakioitava sisällyttämällä ne malleihin. Tällä taataan se, että muiden tekijöiden vaikutus riippuu niistä itsestään eikä niiden yhteydestä kontrollimuuttujiin.

⁴³ Osa yksittäisiä selittäviä muuttujia koskevista tuloksista ovat intuition ja teorian vastaisia, mikä saattaa johtua mallien korkeasta muuttujamäärästä. Mitä suurempi määrä malleissa on muuttujia, sitä suuremmalla todennäköisyydellä osa merkitsevistä yhteyksistä johtuu sattumasta. Emme käsittele näitä epäintuitiivisia tuloksia tässä luvussa, mutta ne ovat lukijan nähtävillä liitteen 3 taulukossa.

⁴⁴ Näin siis silloin, kun sama malli sisälsi subjektiivisen arvion lisäksi tulot.

⁴⁵ Esimerkiksi Kahneman, Deaton 2010



Kuva 4.1. Kokonaistulojen yhteys toteumiin. Diagrammiin on laskettu kaikkien neljän muuttujan keskiarvot kullakin tulotasolla. Toteumat on mitattu asteikolla: 1 = täysin eri mieltä, 7 = täysin samaa mieltä. Kuvat on laskettu ilman muiden muuttujien vaikutusta, joten regressiomallin tulokset saattavat poiketa tämän kuvaajan näyttämistä. Lähde: Tänk.

melko kattavasti koulutuksen vaikutukset monen selittäjän mallissa. Optimismia mitasimme kysymyksellä "Uskon, että minulle tapahtuu enemmän hyviä kuin huonoja asioita". Optimismin on aiemmassa tutkimuksessa todettu olevan yhteydessä onnellisuuteen ja suojaavan muun muassa stressiltä⁴⁶. Meitä kiinnosti, auttaako optimismi ihmisiä myös saavuttamaan tavoitteitaan. Ennen kaikkea kuitenkin sisällytimme optimismin malleihin siksi, että halusimme osoittaa elämäntilanteen olevan optimismista erillinen henkinen resurssi. Tulokset osoittivat optimismin olevan yhteydessä kahdek-

⁴⁶ Scheier, M. F. – Carver, C. S. 1992: Effects of Optimism on Psychological and Physical Well-Being. Theoretical Overview and Empirical Update. *Cognitive Therapy and Research* 16, 201–228.

saan yksittäiseen toteumaan sekä toteumaindeksiin⁴⁷. Optimistisemmat ihmiset siis kokivat muita useammin saavuttavansa myönteisiä lopputuloksia.

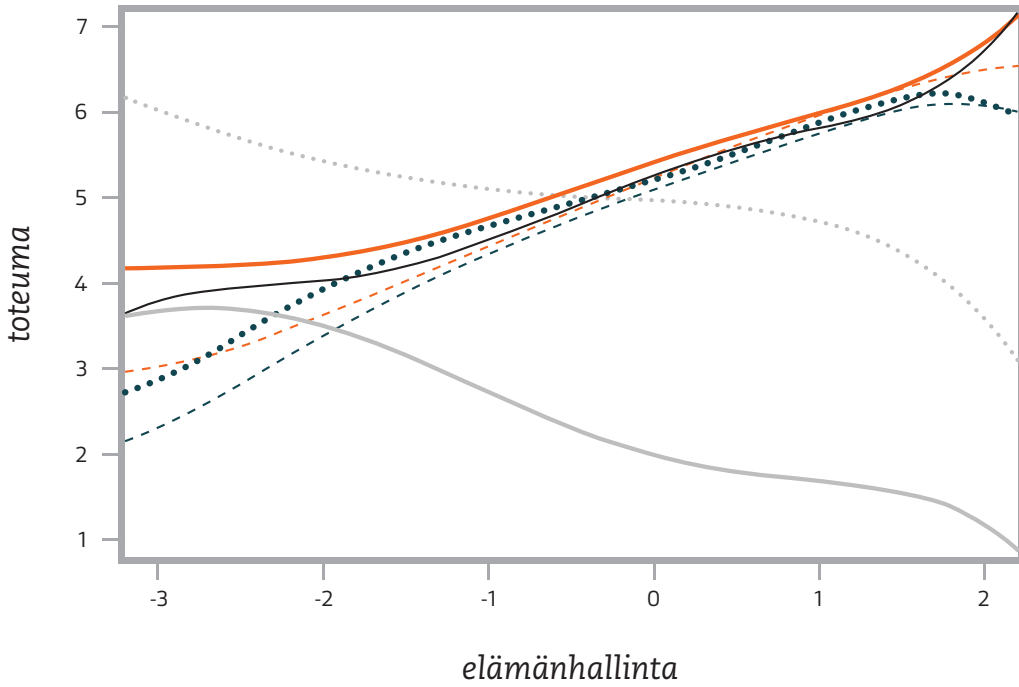
Elämänhallinta: toteumien merkittävä selittäjä

Mittasimme elämänhallintaa kysymyksillä, jotka liittyvät ihmisten kykyyn reflektoida elämäänsä, suunnitella tulevaa sekä toteuttaa tavoitteitaan. Mittasimme elämänhallintaa kymmenellä kysymyksellä, joista muodostimme faktorianalyysillä⁴⁸ kootun muuttujan. Esimerkkejä elämänhallintaa mittaavista kysymyksistä ovat ”Tiedän, mitä haluan tehdä elämässäni”, ”Tiedän, mitä tavoitteideni saavuttaminen käytännössä vaatii” ja ”Toteutan suunnitelmani lähes aina”. Kaikki elämänhallintaa mittaavat kysymykset sekä niiden osuudet elämänhallintamuuttujassa esitetään liitteessä 4.

Elämänhallinta oli yhteydessä useisiin elämänlaatuun liittyviin toteumiin (yhteensä kuuteen yhdestätoista yksittäisestä toteumasta). Ihmiset, joilla oli korkeampi mitattu elämänhallinnan taso kokivat muita useammin tekevänsä elämässään haluamiaan asioita ja arkensa sujuvammaksi. He myös kokivat muita useammin tekevänsä mielekästä työtä ja nauttivansa antoisista harrastuksista, liikkuvansa riittävästi ja hallitsevansa päihteidenkäyttöään. Elämänhallinta oli myös yhteydessä korkeampaan toteumaindeksin tasoon. Lisäksi elämänhallinnan vaikutus toteumiin oli erillinen optimismista, mikä osoittaa, että nämä kaksi voimavaraa voivat yhdessä tarjota ns. ”tuplasuojan” ja auttaa ihmisiä kohti myönteisiä lopputuloksia. Kuvassa 4.2 näkyy kuuden toteuman sekä toteumaindeksin taso suhteessa elämänhallintamittarin tasoon.

⁴⁷ Joskin hieman yllättäen yhteys riittävään liikuntaan oli negatiivinen: optimistiset ihmiset kokivat muita useammin, etteivät liiku riittävästi.

⁴⁸ Faktorianalyysi on tilastollinen menetelmä, jonka avulla voidaan löytää yhteyksiä eri muuttujien välillä. Tavoitteena on tunnistaa piileviä, ei-mitattavia muuttujia eli faktoreita (tässä tapauksessa elämänhallinnan faktori), jotka yhdistävät mitattuja muuttujia (kymmenen kysymystä). Elämänhallinnan faktori siis tiivistää yhteen muuttujan kymmenen kysymystä antaen kullekin painokertoimen, joka kuvastaa sen merkitystä faktorille.



- Toteumaindeksi
- - - Teen elämässäni haluamiani asioita
- Koen, että arkeni sujuu helposti
- Teen mielekästä työtä
- - - Minulla on antoisia, säännöllisiä harrastuksia
- Liikun vähemmän kuin haluaisin
- Käytän enemmän päihteitä kuin haluaisin

Kuva 4.2. Elämäntilanteen suhde toteumiin. X-akseli eli elämäntilanne on faktorianalyysillä laskettu indeksi, jonka arvot tulee tulkita niin, että suurempi arvo tarkoittaa korkeampaa elämäntilannetta. Yli 60 prosenttia vastaajista kuuluu arvojen -1 ja 1 väliin ja lähes kaikki kuuluvat arvojen -2 ja 2 väliin. Lähde: Tänk.

Sosiaaliset verkostot

Sosiaalinen tuki nousee hyvinvointiin liittyvässä kirjallisuudessa keskeisesti esiin elämänlaatua edistävänä tekijänä.⁴⁹ Halusimme tarkastella sosiaalisia verkostoja paitsi itsessään onnellisuutta lisäävinä myös voimavaroina, jotka auttavat ihmisiä saavuttamaan tavoitteitaan. Kysyimme sosiaalisesta tuesta kolmella kysymyksellä, joista muodostimme summamuuttujan: ”Minulla on mahdollisuus ilmaista ajatuksiani ja tunteitani”, ”Lähipiirini tukee ja kannustaa minua” ja ”Vietän säännöllisesti aikaa myös muiden kuin perheenjäsenieni ja työtovereideni kanssa”. Näistä kolmesta kysymyksestä muodostettu summamuuttuja oli yhteydessä suurimpaan osaan toteumista (yhdeksään yhdestätoista yksittäisestä toteumasta), ja se oli kaikista selittävästä muuttujista voimakkaimmin yhteydessä toteumaindeksiin. Vastaajat, joilla oli enemmän sosiaalista tukea, olivat muita tyytyväisempiä muun muassa arkeensa, työhönsä ja parisuhteeseensa sekä kokivat muita vähemmän stressiä. Kuten tarkastelemme alempana, osa sosiaalisen tuen toteumia tukevasta vaikutuksesta selittyy sillä, että sosiaalinen tuki lisää ihmisten elämänhallinnan tasoa.

Sosiaalisen tuen ainoa kielteinen vaikutus liittyi päihteidenkäyttöön. Vastaajat, joilla oli paljon sosiaalista tukea, kokivat muita useammin käyttävänsä enemmän päihteitä kuin haluaisivat. Todennäköisesti suomalaisissa kaveriporukoissa voi olla vaikeaa kieltäytyä päihteistä, mikäli niiden nähdään kuuluvan keskeisesti ryhmän yhdessäoloon.

Fyysiset ja henkiset rajoitteet

Tarkastelimme myös erilaisten rajoittavien tekijöiden vaikutusta toteumiin. Valitsimme ongelmia, kuten väkivalta, syrjintä ja mielenterveyden ongelmat, joita suomalaiset kohtaavat valitettavan usein. Tarkastelemiimme rajoitteisiin kuuluvat fyysinen terveys (”Fyysinen terveydentilani rajoittaa mahdollisuksiani osallistua normaaliin elämään”), mielenterveyden ongelmat (”Mielenterveyteni rajoittaa mahdollisuksiani osallistua normaaliin elämään”), riippuvuudet (”Minulla on haitallinen riippuvuus (esimerkiksi alkoholi-, huume-, lääke-, tupakka-, internet-, peli-, seksi-, porno- tai liikuntariippuvuus)”), väkivalta (”Väkivalta tai sen uhka rajoittaa arkielämäni”), seksuaalinen häirintä (”Seksuaalinen häirintä tai sen uhka rajoittaa arkielämäni”) sekä syrjintä (”Olen kokenut syrjintää tai kiusaamista sukupuoleni, ikäni, uskontoni, etnisyyteni, seksuaalisen suuntautumiseni tai muun syyn takia”).

Heikoksi koettu fyysinen terveys oli yhteydessä siihen, että vastaajat liikkuivat vähemmän kuin halusivat, sekä siihen, että he kokivat muita vähemmän voitavansa tyydyttää seksuaalisia tarpeitaan. Mielenterveyden ongelmat puolestaan olivat yhteydessä liialliseksi koettuun päihteidenkäyttöön sekä stressiin. Haitalliset riippuvuudet heijastuivat rajoitteista useimpaan toteumaan: arjen sujuvuuteen, riittämättömään lepoon, stressiin, antoisien harrastusten puutteeseen, liikunnan vähäisyyteen, liialliseen päihteidenkäyttöön sekä toteumaindeksiin.

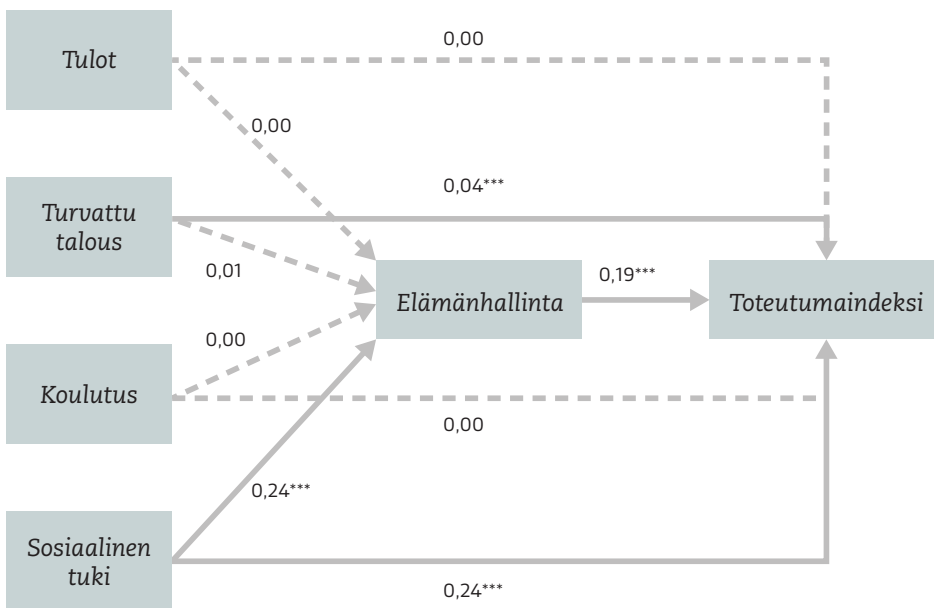
On tärkeää muistaa, että mallit sisälsivät fyysisen ja mielenterveyden sekä riippuvuuksien lisäksi joukon muita muuttujia. Onkin todennäköistä, että esimerkiksi mielenterveyden ongelmat vaikuttavat välillisesti, esimerkiksi alentuneiden tulojen ja vähäisten sosiaalisten kontaktien kautta, arjen sujuvuuteen siitä huolimatta, että suora yhteys ei nousekaan esiin analyyseissä. Samoin riippuvuudet vaikuttavat todennäköisesti välillisesti myös muihin kuin analyyseissä esille nousseisiin toteumiin.

49 Katso esimerkiksi Saari, Juho 2009: Yksinäisten yhteiskunta. WSOYpro, Helsinki.

Väkivalta tai sen uhka heijastui alhaisempaan tyytyväisyyteen suhteessa asumi- seen, mielekkään työn tekemiseen sekä harrastuksiin. Samalla väkivalta oli yhteydessä liialliseksi koettuun päihteidenkäyttöön sekä toteumaindeksiin. Seksuaalinen häirintä tai sen uhka puolestaan liittyi heikompaan arjen sujuvuuteen, riittämättömään lepoon ja stressiin.⁵⁰ Lopuksi, syrjintä oli yhteydessä alhaisempaan työn mielekkyyteen, heikompaan arjen sujuvuuteen, korkeampaan stressiin, alempaan seksuaalisten tarpeiden tyydyttymiseen sekä heikompaan toteumaindeksin tasoon.

4.4. Sosiaalinen tuki, elämänhallinta ja tavoitteiden saavuttaminen

Elämänhallinta osoittautui analyyseissämme keskeiseksi tavoitteiden saavuttamista ennustavaksi tekijäksi. Jos haluamme tukea suomalaisten elämänhallintaa, seuraava askel on sen ymmärtäminen, mitkä tekijät ovat yhteydessä ihmisten kykyyn reflek- toida, suunnitella ja toteuttaa tavoitteitaan. Tässä tulosluvun viimeisessä osiossa tar- kastelemme sitä, mikä selittää elämänhallintaa. Kuvassa 4.3 tiivistetään analyysin



*** = Yhteys on tilastollisesti merkitsevä 5 prosentin merkitsevyytasolla.

Kuva 4.3. Tunne turvatusta taloudesta sekä sosiaalinen tuki olivat yhteydessä korkeampaan toteumaindeksin tasoon. Malliin on sisällytetty kontrollimuuttujina ikä, sukupuoli sekä opti- mismi. Kaikki kertoimet ovat standardoituja.

50 Lisäksi löysimme odottamattomia tuloksia, joiden mukaan seksuaalinen häirintä oli tilastollisesti yhtey- dessä mielekkäämmäksi koettuun työhön, antoisampiin harrastuksiin sekä riittävään liikuntaan. Nämä tulokset ovat vaikeasti selitettävissä ja vaativat selvästi jatkoanalyysiä esimerkiksi sen selvittämiseksi, kokevatko urallaan menestyvät ja työssään viihtyvät naiset muita enemmän seksuaalista häirintää.

tulokset. Siitä näemme, että elämähallinnan ohella tunne turvatusta taloudesta sekä sosiaalinen tuki olivat yhteydessä korkeampaan toteumaindeksin tasoon. Bruttotuloilla tai koulutusvuosilla ei sen sijaan ollut yhteyttä toteumaindeksiin. Nämä tulokset ovat yhteneväisiä tulosluvussa aiemmin esiteltyjen päätulosten kanssa.

Malli osoittaa myös sen, että ainoastaan sosiaalinen tuki oli yhteydessä elämänhallintaan. Mallin keskeisin tulos onkin, että osa sosiaalisen tuen vaikutuksesta korkeampiin toteumiin selittyy paremmalla elämänhallinnalla. Ihmiset, joilla on mahdollisuus viettää aikaa ja puhua ajatuksistaan toisten kanssa, on parempi kyky reflektoida ja suunnitella elämäänsä. Tämä puolestaan heijastuu suurempana tyytyväisyytenä saavutuksiin elämän eri osa-alueilla.

On yllättävää, etteivät muut tekijät sosiaalista tukea lukuun ottamatta olleet yhteydessä elämänhallintaan. Olisimme olettaneet esimerkiksi koulutuksen lisäävän ihmisten kykyä reflektoida ja suunnitella toimintaansa. Tilastollisen yhteyden puuttuminen kuitenkin viittaa joko siihen, ettei näin ole tai että yhteys on niin heikko, että emme sitä havaitse.

Samoin korkeampien tulojen olisi voinut olettaa edistävän mahdollisuuksia elämänhallintaa kehittävään pohdiskeluun, kun yksilön kaikki energia ei kulu perustulosta huolehtimiseen. Korkeammin tienaaavien stressaantuneisuus ja tunne siitä, etteivät he lepää riittävästi, viittaa kuitenkin siihen, etteivät korkeammat tulot välttämättä mahdollista riittävää ajan käyttöä reflektointiin ja suunnitteluun.

Se, etteivät tulot olleet yhteydessä elämänhallintaan, saattaa osaltaan johtua käyttämämme tulomuuttujan epätarkkuudesta. Toinen mahdollinen syy voisi olla aineiston painottuminen taloudellisesti hyvin toimeentuleviin vastaajiin, jolloin tulojen merkitys häviää. Näin ei kuitenkaan näyttäisi olevan, sillä vaikka vertailu Tilastokeskuksen vastaavaan aineistoon osoittaa alhaisempien tuloluokkien olevan aineistossamme hie-man aliedustettuina ja korkeampien tuloluokkien yliedustettuina, on aineistomme tulojen osalta riittävän heterogeeninen. (Liite 5 sisältää tuloluokkien jakauman verrattuna Tilastokeskuksen aineistoon).

5. Kohti elämänhallintaa

Tässä luvussa esittelemme näkemyksemme elämänhallinnan tasa-arvosta yhteiskuntapolitiikan mahdollisena päämääränä sekä hahmottelemme siihen liittyvää politiikkaa. Elämänhallinnan kehikkomme tai johtopäätöksemme eivät ole lopullisia. Aiomme jatkaa tutkimusta aiheesta ja samalla haastamme muitakin paneutumaan ja kehittämään elämänhallinnan käsitettä ja siihen liittyvää politiikkaa.

5.1. Päätulosten kertaus

Keskeinen ajatus tässä tutkimuksessa on ollut tarkastella elämänhallintaa, jolla täydennetyin hyvinvointikehikon esittelimme kolmannessa luvussa. Lähtökohtamme oli tarkastella elämänhallinnan merkitystä sen kannalta, tekevätkö suomalaiset haluamiinsa asioita. Neljännessä luvussa tarkastelimme elämänhallintaa kyselytutkimuksella kerätyn aineiston valossa. Keskeiset tuloksemme ovat seuraavat:

1. *Sosiaalinen tuki lisää elämänhallintaa.*
2. *Elämänhallinta yhdessä turvatus talouden ja sosiaalisen tuen kanssa lisää tavoitteiden saavuttamista.*
3. *Tavoitteiden saavuttaminen on keskeisesti yhteydessä koettuun hyvinvointiin.*

Edellisen luvun kuva 4.3 havainnollistaa näitä yhteyksiä. Sosiaalinen tuki on ainoa löytämämme tekijä, joka edistää elämänhallintaa. Lisäksi tuloksemme osoittavat elämänhallinnan lisäävän tavoitteiden saavuttamista. Myös kokemus turvatus taloudesta sekä sosiaalinen tuki ovat tärkeitä tavoitteiden saavuttamisen kyvyn kannalta. Osoitimme myös yhteyden tavoitteiden saavuttamisen ja hyvinvoinnin välillä. Tuloksemme tukevat näkemystämme siitä, että yhä useammat hyvinvoinnin haasteet nyky päivän Suomessa johtuvat puutteellisesta elämänhallinnasta.

5.2. Elämänhallinnan tasa-arvo

Kuten johdantoluvussa nostimme esille, tuloerot ovat kasvussa ja niiden myötä seuraa eriarvoisuutta muun muassa terveyden ja eliniän odotteen suhteen⁵¹. Uskomme, että yksi mahdollinen – joskin osittainen – avain tuloerojen kasvun hillitsemiseen voi olla kansalaisten elämänhallinnan tasa-arvon lisääminen. Elämänhallinnan politiikan voi ajatella olevan ihmisten omia, tietoisia valintoja tukevaa politiikkaa. Se ei siis kerro ihmisille, kuinka heidän tulisi elää, mutta ei myöskään jätä kaikkea yksilön vastuulle. Elämänhallintaa tukeva politiikka lisää ihmisten mahdollisuuksia hyödyntää täysimääräisesti eri resurssejaan ja saavuttaa itselleen parhaita lopputuloksia. Mitä jos siis

⁵¹ Wilkinson, Richard – Pickett, Kate 2009: *The Spirit Level. Why Greater Equality Makes Societies Stronger*. Bloomsbury Press, New York.

pyrkisimmekin lisäämään elämänhallinnan tasa-arvoa ja arvioisimme harjoitettua politiikkaa enemmän tästä näkökulmasta?

Korostamme, että elämänhallinnan käsitteemme ja sitä mittaava kyselytutkimuksemme eivät kerro lopullisia totuuksia tai tarjoa suoraviivaisia ratkaisuja. Tarkoituksemme on pikemminkin nostaa elämänhallinta ja siihen liittyvä uudenlainen hyvinvointipolitiikka-ajattelu keskeisemmäksi osaksi yhteiskuntapoliittista keskustelua muistaen samalla, ettei elämänhallinnan lisääminen yksinään ratkaise esimerkiksi syrjäytymiseen liittyviä ongelmia.

5.3. Elämänhallinnan politiikan suuntaviivoja

Elämänhallinnan kehittämiseen liittyvät politiikkasuositukset voivat kohdistua moneen eri kohtaan elämänhallinnan kehikossa. Seuraavaksi esitämme joitakin ajatuksia siitä, minkälainen politiikka voisi tukea elämänhallintaa. Näistä ensimmäinen, nudge-politiikka, pyrkii käyttäytymistieteen tuloksiin perustuen tukemaan yksilön ja yhteiskunnan kannalta parempia valintoja. Elämänhallinnan mittaaminen on puolestaan keskeisessä osassa pyrittäessä kehittämään ja seuraamaan hyvinvoinnin kannalta tärkeitä tekijöitä. Esitämme myös joitakin ammatinvalintaan, työelämän joustoihin ja sosiaaliseen tukeen liittyviä ajatuksia, jotka nousevat esille empiirisistä tuloksistamme.

Nudge-politiikka

Nudge-politiikka on viime vuosina ollut kasvavan huomion kohteena. Sen keskeinen ajatus on, että muokkaamalla ihmisten kohtaamien valintatilanteiden vaihtoehtoja voidaan saada aikaan merkittäviä käyttäytymismuutoksia. Kyse ei kuitenkaan ole kielloista, vaihtoehtojen rajoittamisesta tai taloudellisten kannustimien muuttamisesta. Nudge-politiikka sopii hyvin yhteen toimintavalmiusteorian kanssa, sillä se ei rajoita ihmisten vapauksia ja siten mahdollisuuksia toteuttaa haluamia asioita.⁵²

Nudge-politiikasta on olemassa useita esimerkkejä, jotka auttavat hahmottamaan sen luonnetta⁵³. Nudge-politiikka voidaan jakaa passiiviseen ja aktiiviseen. Passiivisessa versiossa ihmisiä ei kannusteta asioiden tietoiseen pohtimiseen. Elämänhallinnan näkökulmasta luonteeltaan aktiivinen nudge-politiikka onkin kiinnostavampaa. Itsereflektioon kannustavaa nudge-politiikkaa on harjoitettu esimerkiksi Iso-Britanniassa. Essexissä työttömiä työnhakijoita ei pyydetty täyttämään tyypillisiä kaavakkeita, vaan kirjoittamaan tunteistaan. Kontrolliryhmään verrattuna tunteistaan kirjoittaneet työllistyivät 17,5 prosenttia todennäköisemmin, mikä on merkittävä ero: maan työministerin mukaan harjoitetuilla poliitikoilla on yleensä saavutettu 5–6 prosentin vaikutus⁵⁴. Tässä esimerkissä nudge-politiikkaan yhdistyy elämänhallinnan keskeinen osa, itsetuntemus.

Nudge-politiikka liittyy laajemmin uuteen tapaan ymmärtää ihmisten käyttäytymistä monipuolisesti, kokonaisvaltaisesti ja käyttäytymistieteellistä näkökulmaa hyö-

⁵² Thaler, Richard H. – Sunstein, Cass R. 2008: Nudge. Improving Decisions About Health, Wealth, and Happiness. Penguin Books Ltd, Lontoo. Nudge: ”töytäisy” tai ”tuuppaus”.

⁵³ Egat, Mark 31.3.2013: Nudge Database. Saatavilla: <http://economicspsychologypolicy.blogspot.ie/2013/03/nudge-database_3441.html>.

⁵⁴ Kuchler, Hannah 20.3.2013: Jobcentres try ‘nudging’ the workless. Financial Timesin artikkeli. Saatavilla: <<http://www.ft.com/intl/cms/s/0/4a5dbfee-8806-11e2-8e3c-00144feabdc0.html#axzz2PwVnYDob>>.

dyntäen. Voidaan ajatella, että sosiaalinen oikeudenmukaisuus ei automaattisesti seuraa laillisista, sosiaalisista ja taloudellisista oikeuksista, vaan siihen vaaditaan myös henkisten valmiuksien ja toimintavalmiuksien kehittämistä. Harjoitetun politiikan tuleekin tiettyjen palvelujen tarjoamisen lisäksi pyrkiä tukemaan tietoisempaa toimintaa. Ihmisiä voidaan auttaa tekemään parempia päätöksiä ja ymmärtämään, että haluamme asiat eivätkä välttämättä ole samoja kuin ne, jotka tekevät meidät onnelliseksi. Pyrkimyksen tällaiseen politiikkaan voi ilmaista jopa ”kapinana elämän ja kokonaisuuden puolesta”⁵⁵. Tulkitsemmekin nudge-käsitteen laajassa mielessä ihmisten kannustamisena parempiin ratkaisuihin elämän eri osa-alueilla. Aktiivinen nudgepolitiikka siis tukee yksilöä oikeiden ratkaisujen tekemisessä, kuitenkin ilman pakkoa tai voimakkaita taloudellisia kannustimia.

Elämänhallintaindeksi

Huomio on siirtynyt sekä Suomessa että kansainvälisesti kohti koetun hyvinvoinnin tutkimista ja mittaamista, ja tämän raportin voikin nähdä osana samaa kehitystyötä. Elämänhallinnan mittaaminen mahdollistaisi esimerkiksi hyvinvoinnin taustalla olevien tekijöiden paremman ymmärtämisen. Ymmärtämällä elämänhallintaa, tavoitteiden saavuttamista ja hyvinvointia määrittäviä prosesseja voidaan puolestaan kohdentaa politiikkaa entistä paremmin.

Mitä jos bruttokansantuotteen tai suoran onnellisuuden tavoittelun sijasta mittaisimme tehdyn politiikan onnistumista arvioimalla sen vaikutusta elämänhallintaan? Tämä muuttaisi politiikan tavoitteet sellaisiksi, että niihin voitaisiin vaikuttaa konkreettisesti kansallisella ja paikallisella tasolla toisin kuin esimerkiksi kasvulukuihin, jotka lyhyellä aikavälillä (hallituskausi) riippuvat pitkälti kansainvälisestä taloudesta eivätkä hallituksen toimista. Elämänhallinnan mittaaminen myös antaisi politiikoille kannustimen toimia asian hyväksi, sillä usein se mitä mitataan määrittää sen mihin pyritään. Tavoitteenamme ajatushautomo Tänkissä onkin jatkossa myös kehittää elämänhallintaindikaattoria.

Politiikkaideoita

Tässä esiteltävät politiikkaideat ovat esimerkinomaisia. Haluamme avata niillä keskustelua ja hahmotella sitä, millaista elämänhallintaa tukeva politiikka voisi olla. Poliitiikkaideamme nousevat keskeisistä empiirisistä tuloksistamme. Kaksi ensimmäistä liittyy suoraan elämänhallintaan, jota mitattiin esimerkiksi kysymyksillä ”Tiedän, mitä haluan tehdä elämässäni”, ”Tiedän, mitä tavoitteideni saavuttaminen käytännössä vaatii” ja ”Toteutan suunnitelmani lähes aina”. Kolmas liittyy sosiaaliseen tukeen, jota lähestyimme seuraavien kysymysten avulla: ”Minulla on mahdollisuus ilmaista ajatuksiani ja tunteitani”, ”Lähipiirini tukee ja kannustaa minua” ja ”Vietän säännöllisesti aikaa myös muiden kuin perheenjäsenieni ja työtovereideni kanssa”.

1) Ammatinvalinta. Ammatinvalinta on tärkeää sekä yhteiskunnan että yksilön kannalta. Kansantalouden menestyminen edellyttää, että ihmisillä on taitoja ja tietoja, jotka mahdollistavat tuottavan työn tekemisen. Yksilöiden ammatinvalintaa ohjaavia tekijöitä ovat palkka, työn sisältö ja työn merkitys⁵⁶. Parhaimmillaan yhteiskunnan ja yksilön intressit voivat kohdata yksilön kannalta mielekkään ja taloudellisesti tuotta-

⁵⁵ Taylor, Matthew 2011: In favour of life and wholeness. Teoksessa: The practical politics of well being. New economics foundation.

⁵⁶ Antila, Juha 2006: Työn mielekkyydestä ja mielettömyydestä. Työpoliittinen tutkimus 306/2006. Saatavilla: <http://www.mol.fi/mol/fi/99_pdf/fi/06_tyoministerio/06_julkaisut/06_tutkimus/tpt305.pdf>.

vana työurana.

Tulostemme mukaan ihmiset, joilla on korkeampi mitattu elämänhallinnan taso, kokevat muita useammin tekevänsä elämässään sekä haluamiaan asioita että mielekästä työtä. Koska kaikkien elämänhallinta ei välttämättä riitä yksilön ja yhteiskunnan kannalta tyydyttävimpään lopputulokseen, kannattaa yhteiskunnan rakenteita kehittää siten, että ne tukisivat ammatinvalintaan liittyvää päätöksentekoa.

Pidämme hyvänä yleisenä sääntönä sitä, että ammattiin johtavia sitovia päätöksiä tehdään mahdollisimman myöhään, jotta yksilön itsetuntemus sekä tieto eri ammateista ehtisi kehittyä mahdollisimman pitkälle. Kokeilujen mahdollistaminen ja suunnanmuutosten tukeminen opintojen aikana edesauttaisi päätymistä tyydyttäviin töihin. Opinnohjaus ja myöhempi ammatinvalinnan tuki ovat myös osa-alueita, joita kehittämällä voitaisiin saavuttaa merkittäviä tuloksia.

2) Työelämän joustot. Elämänhallinnan käsitteeseemme liittyy olennaisesti kyky reflektoida omaa elämää ja tarvittaessa vaihtaa sen suuntaa. Toimintavalmiusteorian mukaan aidot valinnat työskentelyn sisällön, tavan ja muodon suhteen lisäävät onnellisuutta. Työelämän jäykkyys voikin rajoittaa ihmisten mahdollisuuksia toteuttaa itseään ja esimerkiksi kokeilla yrittäjyyttä tai ratkaista yksityiselämän haasteita, jollainen voi olla esimerkiksi sairaiden vanhempien hoitaminen. Huolehtimalla työelämän joustojen olemassaolosta, kuten mahdollisuudesta tehdä lyhennettyä työviikkoa, voidaankin tukea elämänhallinnan tasa-arvoa. Eri sidosryhmien – niin työnantajien kuin työntekijöidenkin – onkin hyvä tunnistaa hyvän elämänhallinnan vaatimukset ja erityisesti sen tarjoamat mahdollisuudet niin työyhteisöissä kuin taloudessa myös pidemmällä aikavälillä.

3) Sosiaalinen tuki. Tutkimuksemme tulokset viittaavat siihen, että sosiaalisella tuella on keskeinen rooli elämänhallinnan edistämässä ja tavoitteiden saavuttamisessa. Parhaimmillaan läheisten ja ystävien kanssa pohdiskelu voi auttaa selventämään omia toiveita ja tavoitteita sekä saavuttamaan niitä.

Läheisten ihmissuhteiden lisäksi erilaiset julkisen sektorin työntekijät voivat tarjota merkityksellistä sosiaalista tukea. Tämä luonnollisesti vaatii kohtaamisten säännöllisyyttä ja resurssien turvaamista riittävän ajan antamiseksi. Esimerkiksi ammattikasvattajat ja hoitohenkilökunta voivat olla merkityksellisiä sosiaalisen tuen lähteitä. Elämänhallinnan edistämiseksi tulisi politiikkapäätöksiä tehtäessä arvioida niiden vaikutus ihmisten välisiin sosiaalisiin suhteisiin.

5.4. Kestävä yksilö ja antihauras yhteiskunta

Hyvä elämänhallinta tekee elämästä merkityksellisestä. Uskomme, että se auttaa myös ennaltaehkäisemään kriisejä. Ja kun vastoinkäyminen osuu kohdalle, voi elämänhallinta auttaa myös siitä selviytymisessä – luoda kriisikestävyyttä. Haluammekin puhua kestävän talouden ja kestävän kehityksen rinnalla ”kestävästä yksilöstä”, jonka parantunut elämänhallinta mahdollistaa.

Vaikka yksilön tasolla olennaista on kestävyys, kokonaisuuden kannalta se ei ole riittävää. Nassim Talebin mukaan yhteisöt ja koko yhteiskunta toimivat parhaiten silloin, kun ne ovat antihauraita eli vahvistuvat kohdatessaan sokkeja⁵⁷. Kestävä yksilö ja antihauras yhteiskunta yhdistyvät parhaiten, kun ihmisillä on käytössään sellaiset

⁵⁷ Taleb, Nassim Nicholas 2012: Antifragile. Things That Gain from Disorder. Random House, New York.

työkalut ja resurssit, että he eivät jää tyhjän päälle muutosten edessä. Tällöin myös kokonaisuus, eli yritykset, yhteisöt ja koko yhteiskunta voi turvallisesti muuttua nopeammin ja ketterämmin. Tämä on nyky-Suomellekin tärkeää. Myös päätöksentekoa voi hajauttaa rohkeammin yksilöille, joilla on osaaminen ja kyvyt päätösten suunnittelemiseen ja toteuttamiseen. Hajautettu päätöksentekojärjestelmä edelleen edistäisi antihaurasta järjestelmää, joka vahvistuu muutosten ja sokkien edessä. Yhteiskunnan ei välttämättä edes tarvitsisi yrittää vaimentaa jokaista pientä heilahdusta.

5.5. Lopuksi

Yksilön kannalta kohentuneen elämänhallinnan merkittävin hyöty on hyvinvoinnin lisääntyminen. Seurauksena on myös useita yhteiskunnallisia hyötyjä, kuten säästöt sosiaali- ja terveysmenoissa. Kohentuneen elämänhallinnan kautta yhä useammalla on mahdollisuus päästä lähemmäs täyttä potentiaaliaan. Mikäli elämäänsä hallitsevat ihmiset tekevät asioita, joita he todella haluavat tehdä intohimoisesti ja paneutuen, johtaa tämä todennäköisesti myös innovaatioihin sekä tuottavuuden ja talouden kasvuun. Elämän perusteiden ja arvopohjan ollessa kunnossa on myös helpompi ottaa riskejä. Toisaalta hyvä elämänhallinta voi auttaa myös tunnistamaan tilanteita, joissa yksilö on ajautunut väärälle polulle esimerkiksi työurallaan, ja tarjota välineitä ja uskoa muutokseen.

Monimutkaistuneen maailman ja epävarmojen työurien aikana itsenäisiin päätöksiin kykenevä ja tyytyväinen yksilö, jolla on hyvät elämänhallintataidot, vahvistaa yhteiskuntaa mikrotasolla ja vaikuttaa sen toimivuuteen kokonaisuudessaan. Valtiolla on mahdollisuus vaikuttaa yksilön mahdollisuuksiin politiikan keinoin, ja mielestämme elämänhallinnan tasa-arvo tulisikin nostaa yhdeksi politiikan teon päätavoitteista.

Lähteet

Anand, Paul – Hunter, Graham – Carter, Ian – Dowding, Keith – Guala, Francesco – van Hees, Martin 2009: The development of capability indicators. *Journal of Human Development and Capabilities*, 10(1), 125–152.

Antila, Juha 2006: Työn mielekkyydestä ja mielettömyydestä. Työpoliittinen tutkimus 306:2006. Saatavilla: <http://www.mol.fi/mol/fi/99_pdf/fi/06_tyoministerio/06_julkaisut/06_tutkimus/tpt305.pdf>.

Björklund, Liisa – Salio-Siintola, Sari: Inhimilliset toimintavalmiudet suomalaisessa hyvinvointipolitiikassa. Teoksessa: Heikki Hiilamo – Juho Saari (toim.): Hyvinvoinnin uusi politiikka. Johdatus sosiaaliin mahdollisuuksiin. Diakonia Ammattikorkeakoulun julkaisuja. A Tutkimuksia 27. Diakonia Ammattikorkeakoulu, Helsinki.

Bkt ja kestävä hyvinvointi. Yksi luku ei riitä suomalaisen yhteiskunnan tilan kuvaamiseen. Valtioneuvoston kanslian raporttisarja 12/2011. Työryhmän loppuraportti. Saatavilla: <http://vnk.fi/julkaisukansio/2011/r1211_bkt/PDF/fi.pdf>.

Demos Helsinki 2010: Onnellisuuspoliittinen manifesti. Kohti yhden maapallon tulevaisuuksia. Saatavilla: <<http://wwf.fi/mediabank/964.pdf>>.

Duodecim – Terveyskirjasto: Alkoholi ja terveys. Saatavilla: <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01120>.

Duodecim – Terveyskirjasto (5.11.2012): Ylipaino ja lihavuus – lyhyt potilasohje. Saatavilla: <http://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=dlk01033>.

Egat, Mark 31.3.2013: Nudge Database. Saatavilla: <http://economicspsychologypolicy.blogspot.ie/2013/03/nudge-database_3441.html>.

Forss, Mikko – Kanninen, Ohto 2013: Kuplia, kuohuntaa ja utopioita. Selvitys uudesta taloudellisesta ajattelusta ja liikehdinnästä. Sitran selvityksiä 69, 32–33.

Hellström, Eeva 2011: Suomen itsenäisyyden juhlarahasto Sitra. Maamerkit-barometri 2011. Tulokset-esitys 18.5.2011. Saatavilla: <http://www.sitra.fi/NR/rdonlyres/E6784065-E351-4536-B1F7-9741865C83B3/0/Maamerkitbarometri_2011_tulokset.pdf>.

Helsingin kaupunki, sosiaali- ja terveysvirasto (1.2.2013): Mielenterveys. Saatavilla: <<http://www.hel.fi/hki/Terke/fi/Itsehoito/Mielenterveys>>.

Hämäläinen, Timo 2009: Yhteiskunnallinen murros ja henkinen hyvinvointi. Sitran selvityksiä 8. Saatavilla myös osoitteessa: <<http://www.sitra.fi/julkaisut/Selvityksi%C3%A4-sarja/Selvityksi%C3%A48.pdf>>.

Kahneman, Daniel – Deaton, Angus 2010: High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 7.9.2010. Saatavilla: <<http://www.pnas.org/content/107/38/16489.full>>.

Kay, John 2010: *Obliquity. Why our Goals are Best Achieved Indirectly*. Profile Books Ltd, Lontoo.

Kiianmaa, Nelli 2012: *Tasa-arvobarometri 2012*. Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriön julkaisu 2012:23. Saatavilla: <http://www.stm.fi/c/document_library/get_file?folderId=5197397&name=DLFE-24709.pdf>.

Kuchler, Hannah 2013: *Jobcentres try 'nudging' the workless*. Financial Timesin artikkeli. Saatavilla: <<http://www.ft.com/intl/cms/s/0/4a5dbfee-8806-11e2-8e3c-00144feabdc0.html#axzz2PwVNYDob>>.

Larja, Liisa – Warius, Johanna – Sundbäck, Liselott – Liebkind, Karmela – Kandlin, Irja – Lasinskaja-Lahti Inga 2012: *Discrimination on Finnish Labour Market. An Overview and a Field Experiment on Recruitment*. Työ- ja elinkeinoministeriön julkaisu 16/2012. Saatavilla: <<http://www.tem.fi/index.phtml?C=98158&l=en&s=2086&xmid=4798>>.

Libera 2012: *Onni karkaa aina käsistä. Poliitikot väärällä asialla*. Helsinki. Saatavilla: <<http://www.libera.fi/wp-content/uploads/2012/06/onnellisuuspolitiikka.pdf>>.

Liuha, Tarja – Partonen, Timo 2009: *Mielenterveys on oleellinen osa terveyttä*. Saatavilla: <<http://www.terveysuomi.fi/fi/julkaisu/11665>>.

Luthar, S. S. – Cicchetti, D. – Becker, B. 2000: *The Construct of Resilience: A Critical Evaluation and Guidelines for Future Work*. *Child Development* 71: 543–562. Saatavilla: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1885202/?oi=ggp>>.

Lyly-Yrjänäinen, Maija 31.1.2013: *Työolobarometri syksy 2012. Ennakkotietoja*. TEM:n raportteja 6/2013. Saatavilla: <http://www.tem.fi/files/35605/TEMrap_6_2013.pdf>.

Masten, Anna S. 2001: *Ordinary Magic. Resilience Process in Development*. *American Psychologist* vsk 56, nro 3. Saatavilla: <<http://homepages.uwp.edu/crooker/745-resile/articles/Masten-2001.pdf>>.

MTV3 31.1.2012: *Suomi on työpaikkakiusaamisen kärkimaita Euroopassa*. Saatavilla: <<http://www.mtv3.fi/uutiset/kotimaa.shtml/suomi-tyopaikkakiusaamisen-karkimaita-euroopassa/2012/01/1486830>>.

Nussbaum, Martha 2000: *Women and Human Development. The Capabilities Approach*. Cambridge University Press, Cambridge.

Penttilä, Pauliina 2011: *Kiire sohvalle*. *Suomen Kuvalehti* 28/2011.

Saarenmaa, Kaija – Saari, Katja – Virtanen, Vesa 2010: *Opiskelijatutkimus 2010. Korkeakouluopiskelijoiden toimeentulo ja opiskelu*. Opetus- ja kulttuuriministeriön julkaisu 2010:18. Saatavilla: <http://www.eurostudent.eu/download_files/documents/Natinal_Report_Finland_Finnish.pdf>.

Saari, Juho 2012: *Onnellisuuspolitiikka. Kohti sosiaalisesti kestäväää Suomea*. Kalevi Sorsa säätiön julkaisu 1/2012. Saatavilla: <http://sorsafoundation.fi/files/2012/07/2012-1-Saari-Onnellisuuspolitiikka_web.pdf>.

Saari, Juho 2009: *Yksinäisten yhteiskunta*. WSOYpro, Helsinki.

Scheier, M. F. – Carver, C. S. 1992: Effects of Optimism on Psychological and Physical Well-Being: Theoretical Overview and Empirical Update. *Cognitive Therapy and Research* 16, 201–228.

Sen, Amartya 2005: Human Rights and Capabilities. *Journal of Human Development* vsk 6, nro 2, heinäkuu 2005. Saatavilla: <http://www2.unicef.org/socialpolicy/files/Human_Rights_and_Capabilities.pdf>.

Sen, Amartya – Nussbaum, Martha (toim.) 1993: *The Quality of Life*. Clarendon Press, Oxford. *Studies in development economics*.

Suomen mielenterveysseura 2013: E-mielenterveys-sivusto. Alkoholiriippuvuus. Saatavilla: <<http://www.e-mielenterveys.fi/mielenterveyden-hairiot/riippuvuusongelmat/alkoholiriippuvuus>>.

Säästöpankin tiedote 30.12.2012: Säästöpankin Säästämismetri 2012. Lainakatolla arvaamattomat vaikutukset säästämiseen ja asuntomarkkinoihin. Saatavilla: <<http://www.saastopankkiopio.fi/tiedotteet-rautavaara/46?view=tiedote>>.

Taleb, Nassim Nicholas 2012: *Antifragile. Things That Gain from Disorder*. Random House, New York.

Tarkiainen, Lasse – Martikainen, Pekka – Laaksonen, Mikko – Valkonen, Tapani 2011: Tulo-luokkien väliset erot elinajanodotteessa ovat kasvaneet vuosina 1988–2007. *Suomen Lääkärilehti* 48/2011, vsk 66.

Taylor, Matthew 2011: In favour of life and wholeness. Teoksessa: *The practical politics of well being*. New economics foundation.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2012: Päihdetilastollinen vuosikirja 2012. Alkoholit ja huumeet. Saatavilla: <https://www.julkari.fi/bitstream/handle/10024/103099/URN_ISBN_978-952-245-805-6.pdf?sequence=1>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitos 2009: Päihdetilastollinen vuosikirja 2009. Alkoholit ja huumeet. Saatavilla: <<http://www.stakes.fi/tilastot/tilastotiedotteet/2009/paihde/Paihdetilastollinen2009.pdf>>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tiedote 17.6.2011: Työikäisten elintavat parantuneet, mutta ylipaino ei vähene. Saatavilla: <http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=25833>.

Terveyden ja hyvinvoinnin laitoksen tiedote 8.7.2010: Ylipainon vähentäminen leikkaa tehokkaasti terveydenhuollon menoja. Saatavilla: <http://www.thl.fi/fi_FI/web/fi/tiedote?id=22730>.

Thaler, Richard H. – Sunstein, Cass R. (2008): *Nudge: Improving Decisions About Health, Wealth, and Happiness*. Penguin Books Ltd, London.

Työterveyslaitos (28.8.2012): Epäasiallinen kohtelu ja kiusaaminen työssä. Saatavilla: <http://www.ttl.fi/fi/tyoyhteiso_ja_esimiesty/tyoyhteison_ristiriidat_ja_ratkaisut/epaasiallinen_kohtelu_ja_kiusaaminen/sivut/default.aspx>.

Työterveyslaitos 2010: Työ ja terveys Suomessa 2009. Saatavilla: <<http://www.ttl.fi/fi/>>.

verkkokirjat/tyo_ja_terveys_suomessa/Documents/Tyo_ja_terveys_2009.pdf>

Wilkinson, Richard – Pickett, Kate 2009: The Spirit Level. Why Greater Equality Makes Societies Stronger. Bloomsbury Press, New York.

YK:n talous- ja sosiaaliasiain osaston (DESA) väestöyksikkö 2011: World Population Prospects. The 2010 Revision, Highlights and Advance Tables. Working Paper No. ESA/P/WP.220. Saatavilla: <http://esa.un.org/wpp/documentation/pdf/WPP2010_Highlights.pdf>.

Ylikahri, Ville (toim.) 2010: Onnellisuustalous. Vihreä Sivistysliitto, Helsinki. Saatavilla: <<http://www.visili.fi/sites/visili.fi/files/files/publication/94-Onnellisuustalous/Onnellisuustalous.pdf>>.

Liitteet

Liite 1: Kyselylomake

Tämä liite sisältää käyttämämme kyselylomakkeen kokonaisuudessaan. Vastaukset annettiin nettipaneelin kautta, joten paperiversiota lomakkeesta ei käytetty. Aivan kaikkia lomakkeen kysymyksiä ei ole käytetty tämän raportin tutkimuksessa, mutta niitä tullaan hyödyntämään jatkossa. Pyydämme aineistosta tarkemmin kiinnostuneita olemaan yhteydessä suoraan ajatushautomo Tänsiin.

Kyselyn aiheena on arki ja elämänlaatu. Kyselyllä kerättyjä tietoja käytetään riippumattomaan ja voittoa tavoittelemattomaan yhteiskunnalliseen tutkimukseen. Ensimmäiseksi kysymme, miltä sinusta yleisesti ottaen tuntuu.

| | Täysin eri mieltä | | | Täysin samaa mieltä | | | | En osaa sanoa |
|--|-------------------|---|---|---------------------|---|---|---|---------------|
| Yleisesti ottaen minusta tuntuu, että elämäni on hallinnassa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Yleisesti ottaen olen onnellinen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Yleisesti ottaen olen tyytyväinen elämääni | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

Seuraavaksi kysymme elämänasenteestasi.

| | Täysin eri mieltä | | | Täysin samaa mieltä | | | | En osaa sanoa |
|---|-------------------|---|---|---------------------|---|---|---|---------------|
| Minulla on selkeä käsitys siitä, mitä hyvä elämä on | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Pysähdyn aika ajoin arvioimaan elämääni ja tarkistamaan sen suuntaa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Tiedän, mitä haluan tehdä elämäksäni | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Mietin usein, mitä teoistani seuraa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Pyrin jatkuvasti kehittämään itseäni | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Lannistun helposti vastoinkäymisistä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Uskon, että minulle tapahtuu enemmän hyviä kuin huonoja asioita | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

Seuraavaksi kysymme toimintatavoistasi.

| | Täysin eri mieltä | | | Täysin samaa mieltä | | | | En osaa sanoa |
|---|-------------------|---|---|---------------------|---|---|---|---------------|
| Teen elämässäni haluamiani asioita | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Minulla on tapana asettaa tavoitteeni tärkeysjärjestykseen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Toteutan suunnitelmani lähes aina | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Minulla on tapana lykätä tai jättää tekemättä asioita | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Tiedän, mitä tavoitteideni saavuttaminen käytännössä vaatii | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

Seuraavaksi kysymme arjestasi ja vapaastasi.

| | Täysin eri mieltä | | | Täysin samaa mieltä | | | | En osaa sanoa |
|---|-------------------|---|---|---------------------|---|---|---|---------------|
| Koen, että arkeni on sujuu helposti | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Olen tyytyväinen siihen, miten asun | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Minulla on antoisia, säännöllisiä harrastuksia (yksi tai useampi) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Olen aktiivisesti mukana vapaaehtois- tai hyväntekeväisyystoiminnassa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Tulen hyvin toimeen nykyisillä tuloillani | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Talouteni on turvattu pitkällä aikavälillä (esimerkiksi seuraavat tekijät voivat vaikuttaa: perintö, varakas puoliso, säästöt, eläke) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Uskon, että Suomen sosiaaliedut ja -palvelut takaavat minulle kohtuullisen elintason kymmenen vuoden kuluttua, mikäli niitä tarvitsen | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Minulla on niin monta lasta kuin haluaisin tässä elämänvaiheessani olevan | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

| | Täysin eri mieltä | | | Täysin samaa mieltä | | | | En ole työelämässä | En osaa sanoa |
|-----------------------|-------------------|---|---|---------------------|---|---|---|--------------------|---------------|
| Teen mielekästä työtä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

Seuraavaksi kysymme ihmissuhteistasi.

| | Täysin eri mieltä | | | Täysin samaa mieltä | | | | En osaa sanoa |
|--|-------------------|---|---|---------------------|---|---|---|---------------|
| Minulla on mahdollisuus ilmaista ajatuksiani ja tunteitani | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Lähipiirini tukee ja kannustaa minua | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

| | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Vietän säännöllisesti aikaa myös muiden kuin perheenjäsenieni ja työtovereideni kanssa | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Olen tyytyväinen parisuhdetilanteeseeni | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

Seuraavaksi kysymme terveydestäsi ja hyvinvoinnistasi.

| | Täysin eri mieltä | | | Täysin samaa mieltä | | | En osaa sanoa | |
|--------------------------------|-------------------|---|---|---------------------|---|---|---------------|---|
| En lepää riittävästi | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Liikun vähemmän kuin haluaisin | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Koen usein stressiä | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Olen tyytymätön painooni | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

Kuinka vanhaksi uskot eläväsi?

| | |
|---------------------------|--|
| Alle 50-vuotiaaksi | |
| 50–54-vuotiaaksi | |
| 55–59-vuotiaaksi | |
| 60–64-vuotiaaksi | |
| 65–69-vuotiaaksi | |
| 70–74-vuotiaaksi | |
| 75–79-vuotiaaksi | |
| 80–84-vuotiaaksi | |
| 85–89-vuotiaaksi | |
| 90–94-vuotiaaksi | |
| 95–99-vuotiaaksi | |
| 100–104-vuotiaaksi | |
| 105-vuotiaaksi tai ylikin | |
| En osaa sanoa | |

Seuraavaksi esitämme kysymyksiä, joihin vastaaminen voi tuntua arkaluontoiselta.

Toivomme silti, että vastaat myös näihin.

| | Täysin eri mieltä | | | Täysin samaa mieltä | | | En osaa sanoa | |
|---|-------------------|---|---|---------------------|---|---|---------------|---|
| Olen kokenut syrjintää tai kiusaamista sukupuoleni, ikäni, uskontoni, etnisyyteni, seksuaalisen suuntautumiseni tai muun syyn takia | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Fyysinen terveydentilani rajoittaa mahdollisuuksiani osallistua normaaliin elämään | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Mielenterveyteni rajoittaa mahdollisuuksiani osallistua normaaliin elämään | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Minulla on haitallinen riippuvuus (esimerkiksi alkoholi-, huume-, lääke-, tupakka-, internet-, peli-, seksi-, porno- tai liikunta-riippuvuus) | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Käytän enemmän päihteitä kuin haluaisin | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Väkivalta tai sen uhka rajoittaa arkielämäni | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Seksuaalinen häirintä tai sen uhka rajoittaa arkielämäni | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| Minulla on mahdollisuus tyydyttää seksuaaliset tarpeeni | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |

Mikä on korkein tutkinto, jonka olet saavuttanut?

| | |
|---|--|
| Perus-, keski- tai kansakoulu (tai vähemmän) | |
| Ammatillinen perustutkinto (ammatti-/tekninen-/kauppakoulu) | |
| Ylioppilastutkinto (lukio) | |
| Opistoasteen tutkinto | |
| Alempi ammattikorkeakoulututkinto | |
| Ylempi ammattikorkeakoulututkinto | |
| Alempi korkeakoulututkinto (kandidaatti tms.) | |
| Ylempi korkeakoulututkinto (maisteri tms.) | |
| Jatkotutkinto korkeakoulusta (lisensiaatti tai tohtori) | |
| En osaa sanoa | |

Mikä oli koulutodistuksesi keskiarvo 6. luokan (kouluvuoden) jälkeen? Vaikka et tarkalleen muistaisi, pyri antamaan arviosi.

| | |
|-----------|--|
| 10 | |
| 9 | |
| 8 | |
| 7 | |
| 6 | |
| 5 | |
| 4 | |
| En muista | |

Mikä on/oli isäsi koulutustaso?

| | |
|---|--|
| Perus-, keski- tai kansakoulu (tai vähemmän) | |
| Ammatillinen perustutkinto (ammatti-/tekninen-/kauppakoulu) | |
| Ylioppilastutkinto (lukio) | |
| Opistoasteen tutkinto | |
| Alempi ammattikorkeakoulututkinto | |
| Ylempi ammattikorkeakoulututkinto | |
| Alempi korkeakoulututkinto (kandidaatti tms.) | |
| Ylempi korkeakoulututkinto (maisteri tms.) | |
| Jatkotutkinto korkeakoulusta (lisensiaatti tai tohtori) | |
| En osaa sanoa | |

Mikä on/oli äitisi koulutustaso?

| | |
|---|--|
| Perus-, keski- tai kansakoulu (tai vähemmän) | |
| Ammatillinen perustutkinto (ammatti-/tekninen-/kauppakoulu) | |
| Ylioppilastutkinto (lukio) | |
| Opistoasteen tutkinto | |

| | |
|---|--|
| Alempi ammattikorkeakoulututkinto | |
| Ylempi ammattikorkeakoulututkinto | |
| Alempi korkeakoulututkinto (kandidaatti tms.) | |
| Ylempi korkeakoulututkinto (maisteri tms.) | |
| Jatkotutkinto korkeakoulusta (lisensiaatti tai tohtori) | |
| En osaa sanoa | |

Mikä seuraavista kuvaa työllisyystilannettasi parhaiten?

| | |
|----------------------------------|--|
| Työssäkäyvä | |
| Työtön | |
| Opiskelija/koululainen | |
| Eläkeläinen | |
| Kotiäiti/-isä, omaishoitaja tms. | |
| Pysyvästi sairas tai työkyvytön | |
| Varusmies/siviilipalvelusmies | |
| Poissa työelämästä muusta syystä | |
| En osaa sanoa | |

Mikä on nykyinen ammattisi tai asemasi? Jos et ole tällä hetkellä työssäkäyvä, ilmoita, mikä oli viimeisin ammattisi tai asemasi. Valitse kuvaavin vaihtoehto.

| | |
|--------------------------------------|--|
| Yrittäjä | |
| Johtava asema | |
| Muu ylempi toimihenkilö/asiantuntija | |
| Toimihenkilö | |
| Työntekijä | |
| Maanviljelijä | |
| Jokin muu | |
| En osaa sanoa | |

Kuinka monta henkilöä asuu taloudessasi yhteensä itsesi mukaan lukien?

| | |
|----------------|--|
| 1 | |
| 2 | |
| 3 | |
| 4 | |
| 5 | |
| 6 | |
| 7 | |
| 8 | |
| 9 | |
| 10 tai enemmän | |
| En osaa sanoa | |

Jos et ole tällä hetkellä työssäkäyvä, milloin olit viimeksi ansiotyössä?

| | |
|----------------------------------|--|
| Alle 6 kk sitten | |
| 6–12 kk sitten | |
| 1–2 vuotta sitten | |
| 3–4 vuotta sitten | |
| 5–6 vuotta sitten | |
| 7–10 vuotta sitten | |
| Yli 10 vuotta sitten | |
| En ole aiemmin ollut ansiotyössä | |
| En osaa sanoa | |

Mitkä ovat kokonaistulosi vuodessa bruttona? Huomioi tuloihisi mukaan myös kaikki mahdolliset bonukset ja rahalliset sosiaalietuudet, joita nautit.

| | |
|---------------------------|--|
| 0–4 999 euroa | |
| 5 000–9 999 | |
| 10 000–14 999 | |
| 15 000–19 999 | |
| 20 000–24 999 | |
| 25 000–29 999 | |
| 30 000–39 999 | |
| 40 000–49 999 | |
| 50 000–59 999 | |
| 60 000–79 999 | |
| 80 000–99 999 | |
| 100 000 euroa tai enemmän | |
| En osaa sanoa | |

Jos myisit kaiken, mitä omistat, ja maksaisit sen jälkeen kaikki velkasi pois, kuinka paljon sinulle jäisi rahaa? Anna paras arviosi lyhyen pohdinnan jälkeen. Jos olet parisuhteessa, laske omistus- ja velkaosuudeksesi puolet, jollei muusta ole sovittu puolisoasi kanssa.

| | |
|--|--|
| ... – -300 000 euroa (jäisin miinukselle kolmesataa tuhatta tai enemmän) | |
| -299 999 – -50 000 | |
| -49 999 – -5 000 | |
| -4999 – -1 | |
| 0 (omaisuuden myynnin ja velkojen maksun jälkeen jäisin nolllille) | |
| 1–4 999 euroa | |
| 5 000–9 999 | |
| 10 000–19 999 | |
| 20 000–29 999 | |
| 30 000–49 999 | |
| 50 000–69 999 | |
| 70 000–99 999 | |
| 100 000–149 999 | |
| 150 000–249 999 | |
| 250 000–499 999 | |
| 500 000–999 999 | |
| 1 000 000 euroa- (jäisin plussalle miljoonan tai enemmän) | |
| En osaa sanoa | |

Liite 2: Toteumaindeksin muodostus

Toteumaindeksi on yhdeksän toteuman painotettu summa. Valitsimme indeksiin ne toteumat, joilla oli tilastollisesti merkitsevä yhteys subjektiiviseen hyvinvointiin. Valinta tapahtui iteroivalla menetelmällä, jossa ennustimme aluksi regressiomallissa subjektiivista hyvinvointia (yllä mainittu muuttuja) kaikilla toteumilla. Tämän jälkeen karsimme yksi kerrallaan pois sen muuttujan, joka oli heikoimmin yhteydessä hyvinvointiin, ennen kuin ajoimme mallin uudestaan. Taulukko 2 sisältää lopullisen regressiomallin kertoimet, kun selittäviä tekijöitä on karsittu siihen asti, kunnes kaikki ovat merkitsevästi yhteydessä hyvinvointiin (5 prosentin merkitsevyystasolla). Tämän lopullisen mallin kertoimia käytetään toteumaindeksin painoina jatkotarkasteluissa. Taulukko paljastaa, että lepo- ja liikuntakäytökset eivät ole tilastollisesti merkitseviä hyvinvoinnin selittäviä tekijöitä, kun kaikki toteumat toimivat samanaikaisesti selittäjinä.

| | Iteroidun regressio-mallin kertoimet (toteumaindeksi) |
|---|---|
| Teen elämässäni haluamiani asioita | 0,23*** (0,04) |
| Koen että arkeni sujuu helposti | 0,23*** (0,03) |
| Olen tyytyväinen siihen miten asun | 0,07*** (0,03) |
| Minulla on antoisia, säännöllisiä harrastuksia | 0,06** (0,02) |
| Teen mielekästä työtä | 0,06** (0,02) |
| Olen tyytyväinen parisuhdetilanteeseeni | 0,15*** (0,02) |
| En lepää riittävästi | - |
| Liikun vähemmän kuin haluaisin | - |
| Koen usein stressiä | -0,08*** (0,02) |
| Käytän enemmän päihteitä kuin haluaisin | -0,06*** (0,02) |
| Minulla on mahdollisuus tyydyttää seksuaaliset tarpeeni | 0,06*** (0,02) |

Keskivirheet sulkeissa.

Merkitsevyys: ***1 %, **5 %, *10 %.

Liite 3: Toteumia ennustavat regressiomallit

| | Toteuma- indeksi | Teen elä- mässäni halu- amiani asioita | Koen, että arkeini sujuu helposti | En lepää riittävästi | Olen tyyty- väinen sihen, miten asun | Koen usein stressiä | Teen mie- lekästä työtä | Minulla on säännöll- isiä harras- tuksia | Liikun vähemmän kuin haluaisin | Olen tyyty- mätön painooni | Käytän enemmän päähitteä kuin haluaisin | Minulla on mahdoli- suus tyy- dyttää sek- sualliset tarpeeni |
|---|---------------------|--|--|-------------------------|--|------------------------|-------------------------------|---|---|----------------------------------|---|---|
| Sukupuoli (1 = nainen) | 0,00 | 0,01 | -0,02 | -0,02 | 0,01 | 0,07 | 0,08 | -0,03 | 0,01 | -0,03 | -0,04 | 0,00 |
| Ikä | 0,05 | -0,03 | -0,02 | -0,07 | 0,17 | -0,13 | 0,17 | 0,08 | -0,07 | 0,04 | 0,04 | 0,02 |
| Lasten lukumäärä | 0,02 | -0,03 | -0,09 | 0,17 | 0,03 | 0,08 | 0,03 | -0,08 | 0,12 | 0,14 | -0,03 | 0,10 |
| Korkein tutkinto vuosissa | – | – | – | – | – | – | – | 0,09 | – | – | – | – |
| Uskon, että minulle tapahtuu enemmän hyviä kuin huonoja asioita | 0,20 | 0,20 | 0,23 | -0,12 | 0,18 | -0,19 | – | 0,12 | – | 0,09 | – | 0,07 |
| Talouteni on turvattu pitkällä aikavälillä | 0,20 | 0,12 | 0,15 | -0,10 | 0,18 | – | 0,14 | 0,13 | – | 0,08 | – | – |
| Vuoden bruttotulot | – | – | – | 0,15 | – | 0,09 | 0,12 | – | – | – | – | – |
| Sosiaalinen tuki | 0,37 | 0,20 | 0,19 | – | 0,21 | -0,10 | 0,16 | 0,26 | – | 0,45 | 0,07 | 0,31 |
| Olen kokenut syrjintää tai kiu- saamista | -0,07 | – | -0,07 | – | – | 0,14 | -0,11 | – | – | – | – | -0,07 |
| Fyysinen terveyteni rajoit- taa mahdollisuuksiani osallis- tua normaaliin elämään | – | – | – | – | – | – | – | – | 0,20 | – | – | -0,12 |
| Mielenterveyteni rajoittaa mah- dollisuuksiani osallistua nor- maaliin elämään | – | – | – | – | – | 0,18 | – | – | – | – | 0,11 | – |
| Minulla on haitallinen riippu- vuus | -0,06 | – | -0,06 | 0,09 | – | 0,07 | – | -0,07 | 0,10 | – | 0,47 | – |
| Väkivalta tai sen uhka rajoittaa arkeilaamaani | -0,08 | – | – | – | -0,11 | – | -0,19 | -0,12 | – | – | 0,16 | – |
| Seksuaalinen häirintä tai sen uhka rajoittaa elämäni | – | – | -0,06 | 0,07 | – | -0,08 | 0,13 | 0,12 | -0,16 | – | – | – |
| Elämänhallinta | 0,22 | 0,35 | 0,17 | – | – | – | 0,20 | 0,15 | -0,12 | – | -0,16 | – |
| R2 | 0,67 | 0,45 | 0,39 | 0,10 | 0,29 | 0,23 | 0,29 | 0,36 | 0,08 | 0,30 | 0,41 | 0,18 |

Liite 4: Elämänhallintamittari

Oheisessa taulukossa esitellään kysymykset, joita käytimme elämänhallinnan mittaamisessa, sekä niiden pääkomponenttianalyysillä muodostetut painot elämänhallintamittarissa. Yhteensä elämänhallintafaktori selittää 42,9 prosenttia muuttujien varianssista.

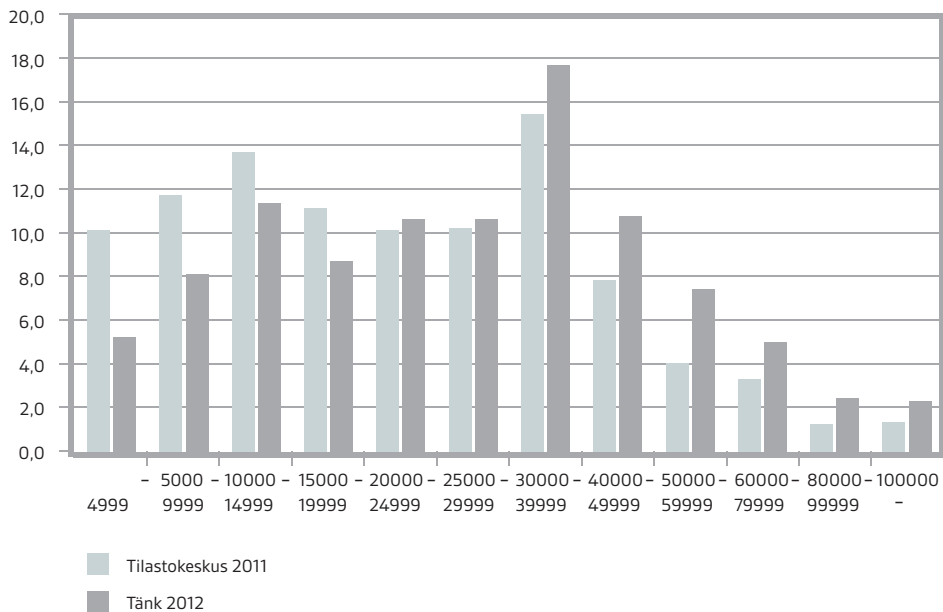
| | Faktorilataus ¹ |
|---|----------------------------|
| Tiedän, mitä haluan tehdä elämässäni | 0,791 |
| Minulla on tapana asettaa tavoitteeni tärkeysjärjestykseen | 0,780 |
| Toteutan suunnitelmani lähes aina | 0,750 |
| Tiedän, mitä tavoitteideni saavuttaminen käytännössä vaatii | 0,729 |
| Pyrin jatkuvasti kehittämään itseäni | 0,724 |
| Minulla on selkeä käsitys siitä, mitä hyvä elämä on | 0,716 |
| Pysähdyn aika ajoin arvioimaan elämääni ja tarkistamaan sen suuntaa | 0,660 |
| Mietin usein, mitä teoistani seuraa | 0,532 |
| Minulla on tapana lykätä tai jättää tekemättä asioita ² | 0,324 |
| Lannistun helposti vastoinkäymisistä ² | 0,317 |

¹ Faktorilataus kuvastaa kunkin muuttujan suhteellista painoa tai osuutta yhdistetyssä elämänhallintamuuttujassa.

² Kaksi viimeistä kysymystä oli muotoiltu niin, että suuremmat arvot kuvastavat heikompa elämänhallintaa. Niiden vastausasteikot käännettiin faktorianalyysiä varten siten, että suuremmat arvot merkitsevät suurempaa elämänhallintaa.

Liite 5: Vastaajien tulojakauma verrattuna Tilastokeskuksen jakaamaan

Oheisessa kuviossa vertaillaan tässä raportissa käytetyn aineiston tulojakaamaa (N = 886) Tilastokeskuksen vuoden 2011 tulojakauman kanssa (N = 4548).



Tänk

Tänk on aatteellisesti sitoutumaton, poliittisesti riippumaton suomalainen ajatushautomo. Toimintamme tarkoituksena on edistää suomalaisen yhteiskunnan menestystä panostamalla käytännönläheiseen ongelmanratkaisuun puolueettoman analyysin keinoin.

Tuotamme analyyseja sekä toimenpide- ja politiikkasuosituksia, jotka pohjautuvat niin omaan tutkimukseemme kuin viimeisimpiin kansainvälisiin tutkimustuloksiin. Välitämme suositukset ja tutkimustulokset päättäjille rohkeasti yhteiskunnan keskeisillä foorumeilla.

Perustimme Tänkin vuonna 2011, koska koimme että suomalaisessa yhteiskunnallisessa keskustelussa tarvitaan lisää rohkeutta, läpinäkyvyyttä ja asiantuntijuutta. Toimintamme esikuvana ovat vuosikymmenten ajan toimineet amerikkalaiset ja brittiläiset ajatushautomot, joiden itsenäisyys rakentuu pitkälti lahjoitusten varaan. Oma toimintamme perustuu tällä hetkellä projektikohtaiseen rahoitukseen sekä jäsentemme vapaaehtoispanokseen.

Tänk on aiemmin julkaissut yhteistyössä Sitran kanssa raportin *Kuplia, kuohuntaa ja utopioita – selvitys uudesta taloudellisesta ajattelusta ja liikehdinnästä*. Huhtikuussa 2013 julkaistussa raportissa olemme kartoittaneet tämän päivän vaihtoehtoja valtavirran talousajattelulle. Sitra hyödyntää raporttia muun muassa kestäväen talouspolitiikan johtamiskoulutuksessaan.

Elämänhallinta – arjen sanastosta yhteiskuntapolitiikan keskiöön -julkaisu on Tänkin ensimmäinen, itsenäinen keskustelunavaus.