

Teknillisen psykologian koulutusohjelma

Onnellisuuden mittaaminen ja sen haasteet

Maija Inkilä

Tekijä Maija Inkilä

Työn nimi Onnellisuuden mittaaminen ja sen haasteet

Koulutusohjelma Teknillinen psykologia

Vastuupettaja/valvoja Prof. Lauri Savioja

Työn ohjaaja Prof. Janne Lindqvist

Päivämäärä 06.05.2025 **Sivumäärä** 28 **Kieli** Suomi

Tiivistelmä

Tämän kandidaatintyön tarkoituksena on tarkastella, miten onnellisuutta mitataan, millaisia rajoitteita nykyisiin onnellisuusmittareihin liittyy, sekä mitkä tekijät selittävät maiden välisiä eroja. Erityistä huomiota kiinnitetään siihen, miksi Pohjoismaat ja erityisesti Suomi menestyvät toistuvasti The World Happiness raportissa (TWHR).

Tutkielma on toteutettu kirjallisuuskatsauksena, jossa lähteet ovat kahdesta tietokannasta. Tutkielmassa käsitellään kulttuuristen tekijöiden vaikutusta tulosten tulkintaan. Pohjoismaiden menestystä selitetään muun muassa matalalla korruptiolla, vahvalla sosiaaliturvalla ja korkealla yhteiskunnallisella luottamuksella. Tutkielmassa huomioidaan myös maailmanlaajuiseen kontekstiin liittyvät haasteet, kuten ilmastonmuutos, taloudelliset muutokset ja väestön ikääntyminen, jotka voivat vaikuttaa Pohjoismaiden onnellisuuslukuihin tulevaisuudessa. Tutkielmassa löydettiin useita haasteita TWHR:stä, mutta havaittiin myös, että TWHR on niistä huolimatta hyvä tapa mitata onnellisuutta. Onnellisuuden tutkimus on moniulotteinen ja haastava, mutta TWHR tarjoaa kattavimman ja vertailukelpoisen mittarin, joka mahdollistaa onnellisuuden seuraamisen.

Tutkielman tulokset osoittavat, että nykyisissä onnellisuusmittareissa on edelleen merkittävästi kehitettävää erityisesti kulttuuristen eroavaisuuksien huomioimisessa. Jatkotutkimusta tarvitaan etenkin onnellisuuden mittaamisen parantamiseksi ja kulttuuristen vaikutusten syvemmäksi ymmärtämiseksi. Erityistä huomiota tulisi kiinnittää siihen, miten raportista saatua tietoa voitaisiin hyödyntää käytännön ohjeistuksina ja suosituksina kunkin maan onnellisuuden edistämiseksi.

Avainsanat Onnellisuus, subjektiivinen hyvinvointi, The World Happiness Report, Pohjoismaat, Suomi

Author Maija Inkilä

Title of thesis Measuring happiness and its challenges

Programme Engineering psychology

Thesis supervisor Prof. Lauri Savioja

Thesis advisor(s) Prof. Janne Lindqvist

Date 06.05.2025

Number of pages 28

Language Finnish

Abstract

This thesis examines how happiness is measured, what limitations exist in current happiness metrics, and what factors explain differences between countries. Special attention is paid to why the Nordic countries, and especially Finland, repeatedly perform well in The World Happiness Report (TWHR).

This thesis is a literature review based on sources from three databases. The thesis addresses the impact of cultural factors on the interpretation of results. The success of Nordic countries is explained by factors including low corruption, strong social security, and high trust in society. The thesis considers challenges related to the global context, such as climate change, economic shifts, and population aging, which may affect happiness scores in Nordic countries in the future. Several challenges with TWHR were identified, but TWHR remains a useful method for measuring happiness. Happiness research is multidimensional and challenging, but TWHR offers the most comprehensive and comparable metric for tracking happiness.

The results indicate that current happiness metrics still need improvement, particularly in accounting for cultural differences. Further research is essential, especially to enhance happiness measurement methodology and to deepen the understanding of cultural influences. Special attention should be paid to how information gained from these studies could be utilized as practical guidelines and recommendations to promote happiness in each country.

Keywords Happiness, subjective well-being, The World Happiness Report, The Nordic countries, Finland

Sisällys

1	Johdanto.....	6
2	Onnellisuuden mittaaminen	8
2.1	Cantril-portaikkoteoria.....	9
2.2	Bruttokansantuote per asukas	10
2.3	Terve elinajanodote	12
2.4	Anteliaisuus.....	13
2.5	Sosiaalinen tuki.....	14
2.6	Vapaus tehdä elämänvalintoja.....	16
2.7	Kokemus korruption vähäisyydestä	17
3	The World Happiness raportin kyky mitata onnellisuutta	20
4	Suomen ja Pohjoismaiden menestys onnellisuustutkimuksissa	23
5	Yhteenveto	24
	Lähteet	26

1 Johdanto

Onnellisuus on moniulotteinen yhteiskunnallinen ilmiö, jonka määritelmä on vahvasti sidoksissa subjektiiviseen kokemukseen ja kulttuuriin. Onnellisuus heijastaa paitsi yksilön hyvinvointia ja elämänlaatua myös laajempia yhteiskunnallisia rakenteita ja arvoja. Viime vuosikymmeninä onnellisuudesta on tullut merkittävä tutkimuskohde niin psykologiassa, sosiologiassa, kuin taloustieteissäkin. Onnellisuus toimii yhtenä hyvinvointivaltion kehityksen mittareista ja tarjoaa tärkeää tietoa yhteiskunnan tilasta.

Tämä kandidaatintyö toteutetaan kirjallisuuskatsauksena, jonka tavoitteena on koota ja analysoida aikaisempaa tutkimusta onnellisuuden mittaamisesta ja siihen liittyvistä haasteista. Tarkastelun keskiössä on Suomen ja muiden kärkisijoilla olevien menestyksen taustatekijät sekä pohdintaa sitä, voiko raportin kärkimaitten onnistumista hyödyntää laajemmin muiden hyvinvoinnin edistämiseksi. Samalla työn tavoitteena on analysoida kriittisesti onnellisuusmittauksen rajoitteita, kuten kykyä kuvastaa ihmisten kokonaishyvinvointia eri kulttuuri- ja yhteiskuntakonteksteissa.

Tutkimuksen keskeisiksi kysymyksiksi nousevat:

1. Miten The World Happiness raportti mittaa onnellisuutta?
2. Millaisia rajoitteita nykyisiin onnellisuusmittareihin liittyy?
3. Mitkä tekijät selittävät maiden välisiä eroja onnellisuudessa ja miksi Pohjoismaat sekä erityisesti Suomi pärjää onnellisuusmittauksessa?

YK:n vuosittain julkaisema The World Happiness raportti (TWHR) on yksi tunnetuimmista onnellisuuden raporteista. Raportissa arvioidaan eri maiden kansalaisten onnellisuutta useiden eri mittarien avulla. Suomi on ollut TWHR:n mukaan maailman onnellisin maa jo kahdeksan vuoden ajan (Helliwell ym., 2025). Vuosittainen pärjääminen raportissa herättää kysymyksiä siitä, mitkä tekijät selittävät Suomen menestystä näissä mittauksissa ja kuinka luotettavia mittarin ovat. Kriittinen tarkastelu tarjoaa mahdollisuuden ymmärtää, mitä onnellisuusmittaukset todella kertovat yhteiskunnallisesta hyvinvoinnista ja mitä kehityskohteita mahdollisesti on.

Erityisen tärkeää on pohtia, kuinka hyvin nykyiset onnellisuusmittarit onnistuvat kuvaamaan maiden todellista onnellisuuden tasoa ja mitkä tekijät vaikuttavat siihen, että jotkin maat ovat onnellisempia kuin toiset. Onnellisuusmittaukset nojautuvat

subjektiivisiin arvioihin elämästä, mikä tekee siitä alttiin kulttuurisille eroille ja normeille. Esimerkiksi, vaikuttaako tämä maihin, joissa onnellisuuden ja positiivisten tunteiden ilmaiseminen on korostunutta verrattuna maihin, kuten Suomi, joissa vaatimattomuus on tyypillisempää. Näiden tekijöiden tunnistaminen voi auttaa kehittämään onnellisuusmittareita ja edistämään hyvinvointia laajemmin eri puolilla maailmaa.

Seuraavassa luvussa 2 tarkastellaan, miten onnellisuutta The World Happiness raportissa mitataan. Lisäksi esitellään TWHR keskeinen teoria, mittarit, ja muuttujat, sekä pohditaan niiden haasteita ja toimivuutta. Luvussa 3 arvioidaan kriittisesti TWHR:n kykyä mitata onnellisuutta eri kulttuuri- ja yhteiskuntakonteksteissa. Luku 4 keskittyy Suomen ja muiden Pohjoismaiden menestykseen TWHR:ssa ja pohditaan syitä menestykselle ja tulevaisuutta. Lopuksi, luvussa 5 kootaan yhteen kirjallisuuskatsauksen keskeiset havainnot ja esitetään johtopäätökset tutkimuskysymysten näkökulmasta.

2 Onnellisuuden mittaaminen

TWHR perustuu laajaan kyselyaineistoon, jonka avulla arvioidaan eri maiden asukkaiden subjektiivista onnellisuutta. Raportin pääasiallisena tietolähteenä toimii Gallup World Poll, jonka data kerätään vuosittain noin 140 maasta ja 100 000 ihmiseltä. Mittaukset perustuvat vastaajien subjektiivisiin arvioihin omasta elämäntilanteesta käyttäen H. Cantrilin portaikkoteoriaan (Cantril Ladder). Tähän kyselyyn perustuen lasketaan keskiarvot kullekin maalle, minkä pohjalta muodostuu maailmanlaajuinen onnellisuus sijoitus.

TWHR ei ainoastaan mittaa onnellisuutta, vaan pyrkii myös selittämään eroja eri maiden välillä. Raportin selittävinä mittareina toimivat:

- Bruttokansantuote per asukas (BKT per capita)
- Terve elinajanodote
- Anteliaisuus
- Sosiaalinen tuki
- Vapaus tehdä elämänvalintoja
- Korruption vähäisyys

Mittarit eivät suoraan määritä maiden sijoitusta, mutta niitä käytetään tilastollisessa analyysissä selittämään, miksi tietyt maat sijoittuvat korkeammalle kuin toiset. Näitä mittareita verrataan dystopiaan, kuvitteelliseen valtioon, joka kuvastaa maailman vähiten onnellisia elinoloja. Dystopia toimii laskennallisena nollapisteenä, jonka avulla voidaan arvioida kunkin mittarin vaikutusta onnellisuuteen globaalissa kontekstissa.

TWHR mittaa lisäksi positiivista affektia (positive affect) ja negatiivista affektia (negative affect). Positiiviset affektit viittaavat siihen, kuinka usein vastaajat ovat kokeneet iloa, naurua ja mielenkiintoisia kokemuksia viime päivinä. Negatiiviset affektit viittaavat siihen, kuinka usein vastaajat ovat kokeneet huolta, surua ja vihaa viime päivinä. TWHR perustuu Cantrilin portaikkoteoriaan, mutta positiivinen ja negatiivinen affekti tarjoavat lisää tietoa, miten viime ajan tapahtumat vaikuttavat koettuun onnellisuuteen. Lisäksi TWHR ottaa huomioon onnellisuuden epätasa-arvon (happiness inequality). Onnellisuuden epätasa-arvoa perustuu Cantrilin portaikkoteoriaan, annettujen vastausten keskihajontaan. Mailla, joilla on suuri keskihajonta, ovat epätasa-arvoisempia onnellisuuden suhteen TWHR:ssa. (Helliwell ym., 2022.)

2.1 Cantril-portaikkoteoria

Cantril-portaikkoteoriassa vastaajaa pyydetään ajattelemaan portaikkoa, jossa alin porras (0) edustaa huonointa mahdollista elämää ja ylin porras (10) parasta mahdollista elämää. Vastaajat sijoittavat itsensä asteikolle sen mukaan, miten he kokevat oman elämänsä tällä hetkellä. Näistä vastauksista kootaan yleensä kolmen vuoden keskiarvo jokaiselle maalle, joka määrittää maiden järjestyksen TWHR:ssa.

Cantril-portaikkoteoriassa on vahvuuksina se, että tietoa saadaan kerättyä suurelta määrältä ihmisiä hyvin helposti ja nopeasti. Laaja datan keräys mahdollistaa kansainvälisen vertailun, joka on ideaali suurta ihmismäärää kattaville raporteille, kuten TWHR. Cantril-portaikkoteoriassa on kyseessä yksilön oma kokemus tämänhetkisestä elämäntilanteestaan. Kysymyksellä mahdollistetaan se, että ei tarvitse selittää termejä, jotka ovat riippuvaisia ajasta ja kulttuurista. Esimerkiksi juuri onnellisuus tai hyvinvointi on hyvinkin riippuvainen ajasta, kontekstista ja kulttuurista. Siksi jokainen vastaaja voi käyttää omaa harkintakykyä omasta kokemuksesta, ilman oman kulttuurin tai omaa taustansa vaikutusta. Lisäksi vältetään sanoja, joiden käännös monelle eri kielille ilman käännöksen vaikutusta sanojen kontekstiin olisi vaikeaa.

Cantril-portaikkoteorian heikkoutena on sen yksinkertaisuus ja subjektiivisuus. Vaikka vastaajalle pyritään tarjoamaan mahdollisimman objektiivinen vastaamismahdollisuus, hänen kulttuurinsa ja kokemuksensa voivat silti vaikuttaa vastaukseen. Ihmiset arvioivat elämäänsä eri tavoin riippuen kansallisista arvoista tai sosiaalisista normeista. Individualistisissa kulttuureissa elämänlaatu voi painottua itsensä toteuttamiseen ja henkilökohtaisiin saavutuksiin, kun taas kollektiivisissa kulttuureissa hyvinvointi voi liittyä vahvemmin perhesuhteisiin ja yhteisöllisyyteen. Kulttuurilliset erot vaikeuttavat maiden välistä vertailua. Mittari on myös yksipuolinen, mikä voi yksinkertaistaa hyvinvoinnin kokemusta liikaa, koska ihmisen elämänlaatu koostuu monista eri tekijöistä, kuten fyysisestä terveydestä, taloudellisesta tilanteesta ja sosiaalisista suhteista. Vastaaja voi päätyä tilanteeseen, jossa hänen subjektiivinen arviointinsa ei täysin vastaa hänen todellista hyvinvointiaan, esimerkiksi jos vastaaja asettaa liikaa painoarvoa hetkellisille tuntemuksille tai yhteiskunnassa vallitseville odotuksille. Myös vastausten hetkellisyys vaikuttaa luotettavuuteen, sillä mieliala ja elämänvaiheet voivat heijastua vastauksiin ja vääristää tuloksia.

Poliittiset ja sosiaaliset tekijät voivat vaikuttaa vastaustapoihin. Joissakin valtioissa kansalaiset saattavat tuntea painetta antaa todellista tilannettaan positiivisempia arvioita. Hvistendahl (2021) raportoi The Intercept lehdessä Arabiemiraatit ovat rahoittaneet SDSN:ää (Sustainable Development Solutions Network) 3 miljoonalla.

Tällä 3 miljoonalla on rahoitettu työtä The World Happiness raporttiin ja The Global Happiness Policy raporttiin liittyen. Vuosina 2017–2019 Arabiemiraatit olivat TWHR sijalla 19. ja putosivat 27. sijalle vuonna 2020, kun siirtolaistyöntekijät saatiin mukaan otantaan. Siirtolaistyöntekijöiden kokemukset saatiin paremmin näkyviin tuloksissa, kun kyselyä laajennettiin kattamaan useampia kieliä. Arabiemiraateissa enemmistö on siirtolaisia, jotka eivät pystyneet äidinkiellensä takia vastaamaan raportin kyselyyn, koska aikaisemmin haastattelut oli tehty Arabiemiraateissa vain englanniksi ja arabiaksi. Hvistendahl kritisoi myös yleisesti sitä, voiko maissa, joissa kansalaisten vapauksia rajoitetaan ja valvotaan, saada oikeaa tietoa maan kansalaisten onnellisuudesta. Ongelmaksi Hvistendahl nosti myös sen, että vuoteen 2021 mennessä Kiinan otannasta puuttuivat ainakin Tiibetin asukkaat ja vasta vuonna 2020 Xinjiangin sorretut uiguurit saatiin mukaan raporttiin. (Hvistendahl, 2021.)

Vaikka Cantril-portaikkoteoria on yksinkertaisuudessaan ja laajassa käyttökelpoisuudessaan arvokas työkalun hyvinvoinnin tutkimiseen. Sen rinnalle on kuitenkin hyvä kehittää täydentäviä mittareita, jotka huomioivat kulttuuriset ja sosiaaliset erot sekä hyvinvoinnin moniulotteisuuden. Lisäksi olisi tärkeää varmistaa, että tutkimusten otannan tulisi edustaa yhteiskunnan eri ryhmiä mahdollisimman kattavasti, jotta tulokset kuvastavat todellisuutta mahdollisimman tarkasti.

2.2 Bruttokansantuote per asukas

Bruttokansantuote per asukas (BKT per capita) on yksi keskeisistä talouden mittareista, jota käytetään arvioidessa maiden elintasoja ja taloudellista tuottavuutta. Bruttokansantuote mittaa maan kokonaistuotannon rahallista arvoa tietyssä ajanjaksona, ja kertoo, kuinka paljon taloudellisia resursseja keskimäärin on käytettävissä yhtä kansalaista kohden. Korkea BKT per asukas korreloi usein paremman elintason ja hyvinvoinnin kanssa, mutta että ei yksin kerro kansalaisten kokemasta todellisesta onnellisuudesta eikä se kerro varallisuuden jakautumisesta yhteiskunnassa (Di Tella ym., 2003). On tärkeää huomioida, että vauraus voi olla keskittynyt pienelle osalle väestöstä, jolloin suuri osa väestöstä voi kokea heikomman elintason, vaikka BKT asukasta kohden olisi korkea. Toisaalta, vaikka BKT asukasta kohden olisi alhainen, tuloerot voivat olla pienet ja elintaso yleisesti tasaantunut.

On myös tutkittu onnellisuuden suhdetta tuloihin. Oishi ym. (2022) löysivät kasvavan positiivisen korrelaation tulojen ja onnellisuuden välillä, kun BKT ja tuloerot olivat suuret. Tällöin yksilöllä on enemmän mahdollisuuksia parantaa omaa asemaansa suhteessa muihin, mikä saattaa lisätä subjektiivista hyvinvointia.

Vastaavasti, kun BKT, tuloerot tai molemmat ovat pieniä, korrelaatio onnellisuuden ja tulojen välillä oli pieni. Ehkäpä siksi, että sosiaalinen varallisuuden vertailu ei ole niin olennaista. Tutkimus siis viittaa siihen, että vaurauden kasvu voi lisätä onnellisuutta varsinkin silloin, kun vauraus jakautuu epätasaisesti yhteiskunnassa ja yksilöllä on mahdollisuus kasvattaa omaa sosioekonomista asemaansa.

Onnellisuuden ja taloudellisen hyvinvoinnin välistä suhdetta tarkasteltaessa on olennaista pohtia, miten tuloja käytetään, ei pelkästään kuinka paljon tuloja on. Dunn ym. (2011) esittävät kahdeksan tapaa, joiden avulla rahan käyttö voi tukea psykologista onnellisuutta. Näitä ovat esimerkiksi kokemusten hankkiminen tavaroiden sijasta, muiden auttaminen, sekä se, että panostetaan useisiin pieniin nautintoihin yksittäisten suurten ostosten sijaan. BKT:n ja onnellisuuden välinen suhde osoittaa, että vaurauden tuoma potentiaali ei toteudu automaattisesti, ellei rahankäyttö tue psykologisia perustarpeita ja sosiaalista yhteyttä. Tämä syventää ymmärrystä siitä, miksi korkean BKT:n omaavat maat eivät aina ole onnellisimpia, ja miksi subjektiivinen hyvinvointi edellyttää myös tietoista rahankäytön reflektiota.

Diener ja Biswas-Diener (2002) havaitsivat, että onnellisuuteen vaikuttavia tekijöitä on monia. Diener ja Biswas-Diener löysivät, että suurempi tulotaso on yleensä yhdistettävissä onnellisuuteen, mutta suurempi tulotaso ei kuitenkaan ole täysin yhtenäinen jokaisessa kontekstissa. Esimerkiksi köyhemmissä yhteiskunnissa, jossa perustarpeet eivät täyty, tulotasolla on suurempi vaikutus onnellisuuteen. Sen sijaan vauraammissa maissa, joissa perustarpeet on jo tyypillisesti saavutettu, tulotason nousu ei enää lisää onnellisuutta merkittävästi. Tämä korostaa sitä, kuinka tärkeää on tarkastella tulotason ja onnellisuuden välistä suhdetta aina kunkin yhteiskunnan taloudellisessa ja kulttuurisessa kontekstissa.

Vaikka aiemmissa tutkimuksissa on havaittu, että onnellisuuden kasvu tasaantuu vuositulojen saavuttaessa noin 75 000 dollarin rajan (Kahneman & Deaton, 2010) vuosituloihin, uudempi tutkimus (Killingsworth, 2021) on osoittanut, että koettu hyvinvointi voi jatkaa kasvuaan myös tätä korkeammilla tulotasoilla. Killingsworth (2021) havaitsi, että erityisesti ihmisillä, joille raha on tärkeä arvo, tulojen vaikutus hyvinvointiin oli jopa nelinkertainen verrattuna niihin, joille raha oli vähemmän merkityksellinen. Tutkimus korostaa yksilöllisten arvojen merkitystä taloudellisen hyvinvoinnin ja onnellisuuden suhteessa.

Kaiken kaikkiaan BKT asukasta kohden on hyödyllinen, mutta rajallinen indikaattori onnellisuuden selittämisessä. BKT asukasta kohden tarjoaa arvokasta tietoa taloudellisista resursseista ja myös täten onnellisuudesta, mutta ei suoranaisesti ole verrattavissa onnellisuuteen. Siksi tarvitaan myös muita mittareita, kun tarkastellaan yhteiskunnan onnellisuutta ja hyvinvointia.

2.3 Terve elinajanodote

Terve elinajanodote ilmaisee, kuinka pitkään ihmiset voivat odottaa elävänsä terveenä ilman vakavia sairauksia tai toimintakyvyn rajoituksia. Terveen elinajanodotteen mittari heijastaa suoraan maan terveydenhuollon tasoa ja elinolosuhteiden laatua. Terve elinajanodote ei ole pelkästään elinajan pituus, vaan siihen vaikuttavat myös monet muut tekijät, kuten ympäristön laatu, ravitsemus, elintavat sekä sairaanhoidon saatavuus ja tehokkuus. Mitä pidempi terve elinajanodote maassa on, sitä todennäköisemmin sen kansalaiset saavat laadukasta terveyspalvelua ja elävät terveellisissä elinolosuhteissa. Toisaalta, jos terve elinajanodote on matala, se saattaa viitata terveydenhuollon puutteellisuuksiin, heikkoihin elinolosuhteisiin, kuten saastuneeseen ympäristöön tai ravitsemuksellisiin puutteisiin, sekä muihin sosioekonomisiin tekijöihin, jotka vaikuttavat kansalaisten hyvinvointiin.

Myös terve elinajanodote voi jakautua riippuen varallisuudesta ja alueellisista eroista maiden välillä, kuten myös maan sisällä. Esimerkiksi rikkaammilla ja taloudellisesti kehittyneempien alueiden kansalaisilla on usein paremmat mahdollisuudet saada laadukasta terveydenhoitoa, puhtaampaa ympäristöä ja terveellisempiä elinoloja. Tällöin heidän elinajanodotteensa saattaa olla huomattavasti pidempi. Toisaalta vähävaraisemmilla alueilla, joissa terveydenhuoltojärjestelmät ovat heikompia ja ympäristön saastuminen voi olla suurempaa, terve elinajanodote voi olla merkittävästi matalampi. Tutkimukset ovat myös osoittaneet, että alemmassa ammatillisessa asemassa olevat ihmiset voivat odottaa elävänsä tervettä elämää 2.1–6.8 vuotta vähemmän ja ilman kroonisia sairauksia 0.5–2.3 vuotta vähemmän ikävuosina 50–75, kuin korkeammassa ammatillisessa asemassa olevat ihmiset (Head ym., 2019). Varallisuuserot vaikuttavat myös siihen, miten hyvin ihmiset voivat huolehtia terveydestään. Hyvin toimeentulevat voivat investoida parempiin elintapoihin, kuten terveellisiin ruokavalintoihin ja säännölliseen liikuntaan, sekä saada parempaa hoitoa mahdollisesti jo aikaisemmin. Vastaavasti taloudellisesti heikommassa asemassa olevilla ihmisillä voi olla rajoitettu pääsy terveyspalveluihin ja he voivat altistua huonommille elinolosuhteille, mikä voi lyhentää heidän tervettä elinikäänsä. Matalampaa elinajanodotetta 53 vuotta on havaittu matalan tulotason maissa, verrattuna korkeamman tulotason maihin, joissa elinajanodote on ollut 70 vuotta (Islam ym., 2018).

On tärkeää ottaa huomioon, että vaikka terve elinajanodote on kansallinen mittari, mittarin sisällä voi olla merkittäviä eroja eri väestöryhmien välillä. Vaikka keskimääräinen terve elinajanodote tietyssä maassa voi olla korkea, se ei tarkoita, että kaikki kansalaiset hyötyvät samoista terveydenhuollon ja elinolosuhteiden

eduista. Sosioekonomiset ja alueelliset eriarvoisuudet voivat johtaa siihen, että väestön terve elinajanodote vaihtelee merkittävästi väestön keskuudessa.

2.4 Anteliaisuus

Anteliaisuus kuvastaa ihmisten halukkuutta auttaa muita ihmisiä, yhteisöllisyyttä ja yhteisvastuuta. Anteliaisuus voi ilmetä eri tavoin, kuten vapaaehtoistyönä, rahallisella lahjoittamisena, aineellisena lahjoittamisella tai muuna pyyteettömänä toimintana muiden yhteisön jäsenten hyväksi. Anteliaisuus on korostunut historian saatossa varsinkin yhteisöissä, joissa yhteistyö ja muiden auttaminen on ollut elintärkeää selviytymisen kannalta.

Tutkimukset ovat löytäneet onnellisuuden ja anteliaisuuden välillä selkeän yhteyden. Aknin ym. (2011) osoittivat, että prososiaalinen kuluttaminen eli varojen käyttäminen muiden hyväksi voi luoda positiivisen palautesilmukan. Palautesilmukassa anteliaisuus lisää onnellisuutta, mikä kannustaa lisäämään anteliaisuutta entisestään. Tutkimus siis vahvistaa, että anteliaisuus ei ole pelkästään altruistista, vaan sillä on myös itsekeskeisiä hyötyjä, koska anteliaisuus parantaa myös omaa hyvinvointia. Näistä voidaan siis päätellä, että onnellisuuden yhtenä mittarina voi hyvin toimia anteliaisuus. Kuitenkin Mauss ym. (2011) mukaan ihmiset, jotka arvostivat onnellisuutta, päätyivät tietyissä olosuhteissa kokemaan itsensä vähemmän onnelliseksi. Siispä huomattavaa on, että jos anteliaisuutta käyttää instrumentaalisenä keinona saavuttaa onnellisuutta, sen vaikutus onnellisuuteen voi heiketä. Tärkeänä anteliaisuudessa on siis, että anteliaisuus lähtee ihmisestä itsestä ja altruistisista syistä. Tämä herättää tärkeän kysymyksen siitä, onko olennaista antamisen teko, syy anteliaisuudelle vai mihin anteliaisuus kohdistuu.

Anteliaisuus liittyy myös yhteisöllisyyden ja yhteenkuuluvuuden kokemukseen. Yhteisöllisyyden ja toisten auttamisen kokemukset ovat tärkeitä osia merkityksellisyyden tunteessa. Anteliaisuuden ilmenemismuodot ja yleisyys voivat vaihdella kulttuurisesti ja yhteiskunnallisesti. Esimerkiksi Suomessa yksilöiden tekemä anteliaisuus on kansainvälisessä vertailussa vähäisempää. Suomessa anteliaisuus on The World Happiness -raportin mukaan kymmenen onnellisimman maan joukossa alhaisin (Helliwell ym., 2024). Herää kysymys, voiko Suomen vähäinen anteliaisuus näkyä enemmän vahvan hyvinvointivaltion tarjoamana tukena, kuin yksilöiden tekemänä lahjoittamisena. Ei ole siis selvää, onko suora anteliaisuus parempaa, kuin esimerkiksi korkean verotusasteen kautta tehtävä hyvinvointivaltiossa tapahtuva toisten auttaminen ja tukeminen.

Kaiken kaikkiaan anteliaisuus ei ole vain yksilöllinen ominaisuus, vaan se kytkeytyy laajempiin yhteiskunnallisiin rakenteisiin ja kulttuuriin käytäntöihin. Anteliaisuus

voi lisätä sekä antajan että vastaanottajan hyvinvointia ja vahvistaa yhteisöllisyyden tunnetta, mutta anteliaisuuden ilmenemismuodot ja yleisyys riippuvat merkittävästi yhteiskunnallisista olosuhteista. On mahdollista, että anteliaisuus esiintyy muodossa, jota ei yleensä huomioida anteliaisuutena, mutta silti vaikuttaa onnellisuuden kokemukseen.

2.5 Sosiaalinen tuki

Sosiaalinen tuki on kompleksinen sosiaalispsykologinen ilmiö, joka kuvastaa ihmisten välisiä vuorovaikutussuhteita ja niiden merkitystä yksilön selviytymiselle ja hyvinvoinnille. Sosiaalinen tuki voi ilmetä emotionaalisena tukena ja konkreettisena avun antamisena. Emotionaalinen tuki tarkoittaa henkistä läsnäoloa ja myötätuntoa esimerkiksi toisen vaikealla hetkellä. Emotionaalisen tuen keskeisenä piirteenä on se, että tukijan ei tarvitse tarjota neuvoja tai ratkaisuja tilanteeseen, vaan riittää, että tukija on läsnä ja kuuntelee. Ero on siinä, että käytännön avussa auttaja antaa konkreettisia neuvoja siitä, miten autettava voi parantaa tilannettaan.

Sosiaalisella tuella on sekä onnellisuutta lisäävä vaikutus, että kyky lieventää onnellisuutta heikentäviä tekijöitä. Tässä jako ei ole kuitenkaan yksiselitteinen, sillä tietyissä tilanteissa sosiaalinen tuki voi täyttää molemmat roolit samanaikaisesti. Vahvat ihmissuhteet auttavat yksilöä selviytymään vastoinkäymisistä, ja yhteisöllisyys sekä luottamus muihin vähentävät yksinäisyyttä. Toisaalta sosiaalinen eristyneisyys voi lisätä masennusta ja heikentää hyvinvointia. Fowler ja Christakis (2008) havaitsivat, että onnellisella ystävällä on merkittävä vaikutus yksilön onnellisuuteen. Tutkimuksen mukaan ihmisellä, jolla on onnellinen ystävä, on 15,3 prosenttia suurempi todennäköisyys olla itsekin onnellinen. Onnellisuuden vaikutus ulottuu myös laajemmin verkostossa: ystävän ystävän onnellisuus lisää yksilön onnellisuutta 9,8 prosentilla, ja jopa ystävän ystävän ystävän ystävän onnellisuus 5,6 prosentilla. Näin ollen voidaan päätellä, että sosiaaliset verkostot ja vahvat ihmissuhteet ovat keskeisiä yksilön onnellisuuden edistämisessä.

Eri maita voidaan erotella sen mukaan, ovatko maat enemmän individualistisia vai kollektivistisia. Individualismi asettaa yksilön keskiöön, kun taas kollektivismissa yhteisö on keskeisessä asemassa. Tätä jaottelua voidaan tarkentaa jakamalla kulttuureita horisontaalisiin ja vertikaalisiin ulottuvuuksiin:

- Horisontaalissa individualismissa (HI) korostaa yksilökeskeisyyttä ja tasa-arvoa.
- Vertikaalinen individualismi (VI) puolestaan painottaa yksilökeskeisyyttä, mutta hyväksyy eriarvoisuuden.
- Horisontaalinen kollektivismi (HK) arvostaa yhteisöllisyyttä ja tasa-arvoa.

- Vertikaalinen kollektivismi (VK) korostaa yhteisöllisyys, mutta eriarvoisuus on hyväksyttyä.

Esimerkkeinä HI:sta ovat Suomi ja Ruotsi, VI:sta ovat Yhdysvallat ja Ranska, HK:sta Kibbutsi yhteisö Israelissa ja VK:sta maanseutukylät Intiassa. Tutkimus on osoittanut, että HI ja HK ennustavat matalampaa yksinäisyyttä ja VI ja VK ennustavat suurempaa yksinäisyyttä. Eli ihmiset, jotka kertoivat olevansa vähemmän yksinäisiä, kertoivat kulttuurinsa olevan tasa-arvoisempia. (Schermer ym., 2023.)

Schermer ym. (2023) tutkimuksen mukaan HI- ja HK-kulttuureissa yksinäisyyden kokemukset ovat vähäisempiä kuin VI- ja VK-kulttuureissa. Ihmiset, jotka kokivat yhteiskuntansa tasa-arvoiseksi, raportoivat myös vähäisempää yksinäisyyttä. Schermer ym. (2023) luokittelivat tutkimuksessaan Suomen horisontaali individualistiseksi maaksi kyseisessä jaottelussa. Individualistisissa kulttuureissa itsenäisyyttä pidetään usein onnellisuuden edellytyksenä, kun taas kollektivistisissa kulttuureissa yhteisöllisyys on keskeinen onnellisuuden lähde. Näin ollen, onnellisuustutkimuksissa sosiaalisen tuen merkitys painottuu eri tavoin eri maissa. Suomessa on kattava sosiaaliturva ja hyvinvointivaltion tuki, joka kuvastaa tasa-arvoisuuden tavoittelua. Silti yksilöä arvostetaan yhteisöön kuulumisen sijasta. Sosiaalinen tuki, erityisesti horisontaalisen individualismin kulttuureissa kuten Suomessa, näkyy monilla tasoilla, kuten yksilönvapauden ja yhteisön tukea yhdistävissä käytännöissä. Suomessa sosiaalinen tuki ei ole vain läheisten tarjoamaa apua, vaan myös yhteiskunnan tarjoamia tukiverkostot, kuten halpa terveydenhuolto, työttömyyskorvaukset ja muu sosiaaliturvat.

Huomioitavana asiana on sosiaalisen tuen vaikutus yksilön autonomian tunteeseen ja sitä kautta onnellisuuteen. Vaikka sosiaalinen tuki yleensä edistää hyvinvointia, liiallinen riippuvuus yhteiskunnallisista tukijärjestelmistä saattaa heikentää yksilön kokemaa autonomiaa. Itsemääräämisteorian mukaan autonomia, kyvykkyys ja yhteenkuuluvuus ovat keskeisiä psykologisia tarpeita, joiden tyydyttäminen on olennaista hyvinvoinnille (Deci & Ryan, 2011). Shin ja Park (2022) havaitsivat tutkimuksessaan, että vaikka sosiaalinen tuki voi edistää autonomian tunnetta, sosiaalisen tuen vaikutus riippuu siitä, miten tuki on annettu ja koettu. Siispä liiallinen tai kontrolloiva sosiaalinen tuki voi heikentää autonomian kokemusta, mikä puolestaan voi vaikuttaa negatiivisesti hyvinvointiin.

Oishi ym. (2011) osoittavat tutkimuksellaan, että suurempi tuloero yhteiskunnassa on yhteydessä alhaisempaan onnellisuuteen, erityisesti pienituloisten keskuudessa. Oishi ym. selittävät yhteyttä osittain koetulla epäoikeudenmukaisuudella ja vähäisemmällä luottamuksella muihin ihmisiin. Alempituloisten keskuudessa siis sosiaalinen tuen saatavuus ja laatu olivat heikompia, mikä vaikuttaa negatiivisesti

yksilöiden hyvinvointiin. Tutkimus oli tehty Yhdysvalloissa, joten tulokset ovat selitettävissä myös Yhdysvaltain sosiaalituella ja tuen jakautumisen epätasaisuudella eri väestöryhmien välillä. Yhdysvalloissa sosiaaliturvajärjestelmä on verrattain heikompi kuin monissa Euroopan hyvinvointivaltioissa, mikä voi tarkoittaa, että alempituloiset eivät saa riittävästi taloudellista tai institutionaalista tukea. Tuen saamattomuus voi lisätä koettua epävarmuutta ja stressiä, mikä puolestaan vaikuttaa negatiivisesti onnellisuuteen.

Sosiaalinen tuki on kiistatta merkittävä tekijä yksilön hyvinvoinnille ja onnellisuudelle, mutta sosiaalisen tuen asema onnellisuuden selittäjänä ei ole vailla ongelmia. Vaikka tutkimukset osoittavat, että vahvat sosiaaliset suhteet ja yhteiskunnan tukiverkostot voivat lisätä onnellisuutta, sosiaaliset tuet eivät yksinään selitä onnellisuuden kokemusta. Onnellisuuden mittaaminen sosiaalisen tuen perusteella voi olla haastavaa, koska tuen vaikutus voi vaihdella yksilöllisesti ja kulttuurisesti. Esimerkiksi hyvinvointivaltioiden laaja sosiaaliturva voi luoda turvan tunteen, mutta sosiaaliturva ei välttämättä takaa subjektiivisesti koettua onnellisuutta, jos yksilö kokee samalla riippuvuutta järjestelmästä tai vähäistä hallinnan tunnetta omassa elämässään.

2.6 Vapaus tehdä elämänvalintoja

Vapaus tehdä elämänvalintoja mittaa ihmisten kokemusta valinnanvapaudesta ja hallinnasta omasta elämästä. Vapaus tehdä elämänvalintoja on keskeinen tekijä yksilön kokemassa hyvinvoinnissa ja onnellisuudessa. Autonomian tunne vahvistaa tyytyväisyyttä elämään, mikä on yksi psykologisista perustarpeista itsemääräämisteorian mukaan (Deci & Ryan, 2011). Vaikka vapaus tehdä elämänvalintoja voi lisätä tyytyväisyyttä elämään, liiallinen valinnanvara voi johtaa päätöksentekopaineeseen, joka taas voi johtaa valinnan paradoksiin. Schwartz (2015) esittää valinnan paradoksin, jonka mukaan suurempi määrä vaihtoehtoja ei välttämättä johda onnellisuuteen, vaan voi lisätä epävarmuutta ja katumuksen tunnetta. Kun valinnan mahdollisuuksia on paljon, yksilö saattaa tuntea jatkuvaa tarvetta tehdä täydellinen päätös ja jäädä pohtimaan vaihtoehtojaan jälkeinpäin. Pelko väärästä valinnasta voi lisätä stressiä ja heikentää tyytyväisyyttä tehtyihin päätöksiin.

Pohjoismaat, kuten Suomi, sijoittuvat säännöllisesti kärkeen onnellisuustilastoissa, ja yksi keskeinen tekijä tälle on niin sanottu pohjoismainen poikkeuksellisuus (Nordic Exceptionalism) (Helliwell ym., 2020). Vaikka käsite ei perustu yhteen yksittäiseen syyhyn, Helliwell ym. (2020) yhdistävät pohjoismaisen poikkeuksellisuuden kansalaisten korkeaan tyytyväisyyteen, joka pohjautuu hyvin toimivaan yhteiskuntaan. Pohjoismaissa kansalaisista huolehditaan kattavan

hyvinvointivaltion kautta, ja heillä on laajat mahdollisuudet toteuttaa itseään. Lisäksi valtion instituutiot ovat toimivia ja suhteellisen vapaita korruptiosta, mikä vahvistaa yleistä luottamusta yhteiskuntaan ja parantaa elämänlaatua. Huomioitavaa on kuitenkin se, että pohjoismainen poikkeuksellisuus on mahdollista saavuttaa myös muissa maissa.

Vaikka autonomia voikin mahdollistaa yksilön onnellisuutta, se ei ole täysin ongelmaton. Kuten Schwartz (2015) osoittaa, liiallinen valinnanvapaus voi joissain olosuhteissa olla myös kuormittavaa. Yksilöiden kokemus vapaudesta voi kärsiä, jos mahdollisuuksia on liikaa tai jos taloudelliset ja yhteiskunnalliset olosuhteet eivät tue niiden toteuttamista. Erityisesti taloudellisen hyvinvoinnin ja sosiaaliturvan taso voi vaikuttaa siihen, kuinka vapauden kokemus ilmenee yksilön elämänlaadussa. Pohjoismaiden tarjoama turva vähentää pelkoa perustarpeiden menettämisestä, joka taas mahdollistaa vapautta tehdä elämänvalintoja ilman jatkuvaa huolta taloudellisesta turvattomuudesta. Pohjoismainen malli korostaa vapauden ja taloudellisten olosuhteiden välistä yhteyttä. Siispä vapaus tehdä omia valintoja on syvästi sidoksissa myös yhteiskunnallisiin rakenteisiin ja resursseihin.

Myös kulttuurilla on vaikutusta siihen, miten tärkeäksi vapaus tehdä valintoja koetaan. Individuaalisessa kulttuurissa autonomia on tärkeässä roolissa yksilön kannalta. Kollektiivisemmissä kulttuureissa, joissa yhteisön tarpeet ja hyvinvointi korostuvat, vapauden kokemus saattaa olla vähemmän keskiössä. Aihetta ei ole vielä tutkittu laajasti, joten sen kriittinen tarkastelu on tärkeää. Aiemmat tutkimukset ovat usein keskittyneet individualismin ja kollektivismiin laajempiin vaikutuksiin hyvinvointiin, mutta autonomian kokemuksen merkitys kollektiivisissa kulttuureissa kaipaava lisää empiiristä tutkimusta. Tulevaisuudessa olisi hyödyllistä tarkastella, miten kollektiivisissa yhteiskunnissa autonomia ilmenee eri tavoin ja millaisia vaikutuksia sillä on yksilön hyvinvointiin ilman, että autonomia on ristiriidassa yhteisöllisten ja yhteisön arvojen kanssa.

Yhteenvetona voidaan sanoa, että vapaus tehdä elämänvalintoja on hyvä onnellisuuden mittari suuressa mittakaavassa, mutta on tärkeää huomioida sekä kulttuurillinen, että taloudellinen konteksti. Vaikka vapaus tehdä valintoja voi lisätä onnellisuutta, liiallinen vapaus voi myös johtaa liialliseen kuormittavuuteen ja heikentää yksilön hyvinvointia. Valinnan vapauden ja onnellisuuden yhteys ei ole yksiselitteinen. On siis tärkeää tarkastella vapautta yksilön näkökulmasta eikä niinkään yhteiskunnan näkökulmasta, kun sitä yhdistetään onnellisuuteen.

2.7 Kokemus korruption vähäisyydestä

Korruption vähäisyys heijastaa yhteiskunnan oikeudenmukaisuutta ja avoimuutta, jotka vahvistavat yhteenkuuluvuutta yhteiskunnassa. Kun korruptio on vähäistä, luottamus yhteiskuntaan ja sen hallintoon kasvaa yhteiskunnan jäsenten keskuudessa. Tämä puolestaan lisää turvallisuuden tunnetta ja vähentää epävarmuustekijöitä. Toisaalta korkea korruptio voi lisätä yhteiskunnan jäsenissä turhautumista yhteiskuntaan ja epäluottamusta instituutioihin. Transparency Internationalin (2025) julkaisun mukaan korruptiolla on vakavia vaikutuksia lainvalvontaan ja hallintorakenteiden heikkenemiseen. Li ja An (2020) havaitsivat, että jos hallituksen korruptio kasvaa, subjektiivisen hyvinvoinnin kansallinen keskiarvo laskee. Lisäksi Tavits (2008) mukaan yksilön hyvinvointi on korkeampaa, kun hallitus toimii hyvin, eli ei ole korruptoitunut, ja kun yksilön valitsema puolue on vallassa.

Suomessa on maailman toiseksi vähiten korruptoituneita hallintoja Transparency Internationalin (2025) mukaan. Korruption vähäisyydellä on vaikutusta kansalaisten korkeassa luottamuksessa hallintoa kohtaan. Luottamus on puolestaan yhteydessä korkeaan elämänlaatuun. Myös kansalaisten sietokyky korruptiolle voi vaihdella kulttuurien ja yhteiskunnallisten normien mukaan. Joissain maissa lievä korruptio, kuten virkailijoille lahjuksien antaminen, koetaan hyväksyttymmäksi. Näissä tilanteissa korruption negatiivinen vaikutus onnellisuuteen voi olla pienempi.

Tay ym. (2014) havaitsivat tutkimuksessaan, että yksilö voi sopeutua ympäristöönsä, eikä silloin koe yhtä suurta vaikutusta hyvinvointiinsa koettuaan korruptiota. Lisäksi tutkimuksessa havaittiin, että korruption vaikutus yksilön hyvinvointiin oli suurempaa länsimaissa, kuin ei-länsimaissa. Näistä voidaan päätellä, että korruption vaikutus riippuu kulttuurista ja siten korruptio ei ole aina suoraviivaisesti yhteydessä heikentyneeseen onnellisuuteen. Täten korruption vaikutus onnellisuuteen voi olla odotettua suurempi maissa, joissa on korkeat odotukset yhteiskunnan rehellisyydestä ja läpinäkyvyydestä. Esimerkiksi maissa, jossa korruptio on alhainen ja kansalaisten luottamus yhteiskunnan toimintaan on korkea, korruption ilmeneminen voi heikentää luottamusta merkittävästi. Sen sijaan maissa, joissa luottamus yhteiskuntaan on jo ennestään matalampaa, korruption vaikutus kansalaisten luottamukseen voi olla vähäisempi. Lisäksi Arvin ja Lew (2014) havaitsivat, että korruptio vähentää onnellisuutta erityisesti korkean tulotason maissa. Tästä voidaan päätellä, että korruption vaikutus voi vaihdella maan taloudellisen kehitystason ja kulttuurillisten odotusten mukaan.

On myös huomionarvoista, että pelkkä kokemus korruptiosta ei yksistään heikennä yksilön hyvinvointia. Korruptio voi heikentää lisäksi sosiaalista pääomaa ja yhteisöllisyyttä, mikä johtaa alhaisempaan luottamukseen ja yhteistyöhön yhteiskunnassa. Banerjee (2016) mukaan korruptio laskee luottamusta. Jos taas

korruptio vähentää sosiaalista pääomaa, se heikentää yhteiskunnan kykyä tarjota palveluita ja tukea kansalaisilleen, mikä edelleen vähentää yleistä hyvinvointia.

Yhteenvetona voidaan todeta, että korruption vähäisyys on keskeinen tekijä yhteiskunnan oikeudenmukaisuuden, luottamuksen ja onnellisuuden kannalta. Suomen kaltaisissa maissa, joissa korruptio on vähäistä, kansalaiset kokevat korkeampaa luottamusta instituutioihin ja toisiinsa, mikä edistää yleistä hyvinvointia ja elämänlaatua. Kuitenkin on tärkeä huomioida, että joissain kulttuureissa korruptio on hyväksyttävämpää, jolloin sen suora vaikutus onnellisuuteen on mahdollisesti pienempi. Sen sijaan yhteiskunnissa, joissa korruptiota ei pidetä hyväksyttävänä, sen esiintyminen voi heikentää kansalaisten luottamusta ja valtion hyvinvointia merkittävästi.

3 The World Happiness raportin kyky mitata onnellisuutta

The World Happiness raportti on yksi tunnetuimmista maailmanlaajuisista onnellisuuden tutkimuksista. TWHR kokoaa vuosittain suuren määrän dataa yhdeksi raportiksi, jolla pyritään listaamaan maailman onnellisimmat maat sekä selittämään miksi kukin maa on onnellinen. Vaikka tämä menetelmä mahdollistaa laajamittaisen ja suhteellisen helposti toteutettavan datankeruun, sen mittarit ja lähestymistavat eivät ole ongelmattomia.

TWHR:n mittareita tulee tarkastella kriittisesti, sillä ne vaikuttavat vahvasti siihen, millaisia johtopäätöksiä onnellisuudesta tehdään. Raportin keskeisessä osassa on yksilön oma arvio elämästään Cantrilin portaikkoteorian avulla. Arvion ohella raportti pyrkii selittämään onnellisuuden vaihtelua eri maissa kuuden mittarin avulla. Mittarit ovat bruttokansantuote (BKT) per asukas, terveiden elinvuosien odote, sosiaalinen tuki, vapaus tehdä elämänvalintoja, anteliaisuus ja korruption vähäisyys. Vaikka kukin mittari kertoo tärkeän osa-alueen vaikutuksesta onnellisuuteen, yksittäin tarkasteltuna ne ovat vajavaisia. Yhdessä ne kuitenkin muodostavat monipuolisen ja suhteellisen kattavan perustan onnellisuuden tarkastelulle.

BKT per asukas -mittarin rooli on raportin näkyvimpiä, mutta sen kyky selittää onnellisuutta on rajallinen. BKT per asukas mittarin rooli on kyseenalainen, koska BKT:n vaikutus onnellisuuteen on riippuvainen vaurauden jakautumisesta yhteiskunnassa ja kulttuurillisista eroista (Di Tella ym., 2003). Lisäksi varallisuuden vaikutuksesta onnellisuuteen vaikuttaa se, miten varoja käytetään (Dunn ym., 2011). Tämä tarkoittaa, että sama BKT-lukema voi tarkoittaa hyvin erilaisia onnellisuuden tasoja eri maissa.

Terveen elinajanodotteen mittari mittaa fyysistä terveyttä, mutta ei tavoita elämänlaadun psykologisia tai merkityksellisiä ulottuvuuksia. Vaikka pitkä ja terve elämä kuvastavat keskeisesti hyvinvointia, mittari ei kerro esimerkiksi sitä, että kokeeko yksilö elämänsä merkitykselliseksi tai voiko hän toteuttaa itseään. Terveen elinajanodotteen ulkopuolelle jäävät ihmisen kokemukset omasta elämästä, jos keskitytään vain kehon fyysiseen hyvinvointiin ja elämän pituuteen.

Anteliaisuus on tutkitusti yhteydessä onnellisuuteen, mutta sen vaikutus riippuu motiivista. Tutkimukset osoittavat, että muiden auttaminen edistää onnellisuutta (Park ym., 2017; Aknin ym., 2011). Tutkimuksissa on kuitenkin havaittu, että anteliaisuuden tulisi olla lähtöisin omasta epäitsekästä halusta auttaa, muuten anteliaisuudesta saatava onnellisuus voi heiketä (Mauss ym., 2011). Anteliaisuuden

mittari ei kerro miksi ihmiset ovat anteliaita, jolloin ei huomioida, tuottaako toiminta oikeasti onnellisuutta antajassa.

Sosiaalinen tuki on tärkeä onnellisuuden lähde, mutta sen kokeminen voi vaihdella kulttuurisesti ja yksilöllisesti. Vaikka vahva sosiaalinen verkosto tukee hyvinvointia, joissain yhteiskunnissa se voi yhdistyä riippuvuuden tunteeseen ja velvollisuuksiin. Shin ja Park (2022) osoittavat, että saatu tuki ei saa tuntua kontrolloivalta, tai se heikentää hyvinvointia. Sosiaalisen tuen mittari ei siis suoraan tutki haluttua sosiaalista tukea, vaan myös paineita ja normien seuraamista, jotka voivat heikentää koettua onnellisuutta.

Vapaus tehdä elämänvalintoja on tärkeä mittari, koska ihmisille on kriittistä tuntea, että hallitsee omaa elämäänsä. Kuitenkin liian laaja vapaus voi saada aikaan ihmisessä valinnan vaikeuden ja näin johtaa kuormittumiseen ja pelkoon väärästä valinnasta (Schwartz, 2015). Tärkeää ei siis ole pelkästään kuinka paljon yksilö kokee saavansa vapautta päättää omasta elämästään, vaan miten yksilö kokee vapauden.

Korruption vähäisyys on keskiössä oikeudenmukaisuuden ja onnellisuuden kanssa. Tay ym. (2014) osoittavat, että korruption vaikutus onnellisuuteen on pienempää maissa, joissa korruptio on yleistä. Toisaalta maissa, joissa korruptiota esiintyy harvoin, sen havaitseminen voi heikentää luottamusta ja hyvinvointia voimakkaammin. Siispä korruption voidaan tottua. Tutkimus viittaa siihen, että mittarin vaikutus ei ole universaali, vaan riippuvainen yhteiskunnasta, kontekstista ja odotuksista.

TWHR:n käyttämiä mittareita voidaan myös tarkastella itsemääräämisteoriaan näkökulmasta. Itsemääräämisteoria korostaa ihmisten perustarpeita: autonomiaa, kyvykkyyttä ja yhteenkuuluvuutta (Deci & Ryan, 2011). Esimerkiksi vapaus tehdä elämänvalintoja voidaan yhdistää autonomiaan, sosiaalinen tuki ja anteliaisuus voidaan yhdistää yhteenkuuluvuuteen ja terveeseen elinajanodotteeseen, sekä BKT per asukas voidaan yhdistää kyvykkyyden tunteeseen. Mittarien yhteys itsemääräämisteoriaan osoittaa, että TWHR:n mittarit eivät ainoastaan kuvaa koettua onnellisuutta, vaan myös yksilön mahdollisuuksia elää itsemääräämisteorian mukaisesti tyydyttävää ja hyvinvoivaa elämää.

Kuitenkin on tärkeää huomioida, että kulttuuriset erot vaikuttavat voimakkaasti siihen, miten ihmiset kokevat ja ilmaisevat onnellisuutta, sekä mikä heikentää heidän onnellisuuttaan. Jos mittaristo ei huomioi näitä onnellisuuden ulottuvuuksia, se vääristäisi raportin tuloksia. Tämän vuoksi on tärkeää, että raportti huomioi kulttuurisidonnaiset käsitykset hyvinvoinnista ja elämänlaadusta.

Pelkkä maailmanlaajuinen mittaristo ei tavoita eri yhteiskuntien kokemuksen monimuotoisuutta. Lisäksi TWHR:n uskottavuuden ja luotettavuuden kannalta on erittäin tärkeää, että yksikään maa ei pääse käyttämään raporttia oman julkisuuskuvan puhdistamiseen. Tämän vuoksi myös kriittinen itsetarkastelu on tärkeää raportin tekijöiden keskuudessa ja aina kannattaa parantaa tutkimusjärjestelyjä ja pohtia millaisia vaikutuksia päätöksillä raportin järjestelyyn liittyen on.

Vuosittain toteutettavien raporttien kohdalla on erityisen tärkeää, että tutkimus on itseään korjaavaa, eikä jää paikalleen vaan pyrkii jatkuvasti parantamaan ja laajentamaan omaa otantaa, sekä tutkimusmenetelmiä. Jokaisen maan kansalaisen ääni pitäisi saada kuuluviin ja onnellisuutta ei tulisi mitata, eikä varsinkaan julkaista, vain niissä rajoissa, jotka kunkin maan hallinto sallii. Raportin tulee tavoittaa myös sensitiiviset ja hiljennetyt äänet. Tulevaisuudessa onnellisuusraporttien kehittämisessä olisi tärkeää ottaa entistä tarkemmin huomioon otannan kattavuuden, kielellinen saavutettavuuden ja kulttuurisensitiivisyyden, jotta raportti voi säilyttää paikkansa globaalisti luotettavana ja reiluna onnellisuusmittarina.

4 Suomen ja Pohjoismaiden menestys onnellisuustutkimuksissa

Pohjoismaiden pärjääminen TWHR:ssa ei ole täysin yllättävää, sillä sitä selittävät maiden pieni koko, matala väkiluku ja suhteellisen toimivat hyvinvointiyhteiskunnat. Lisäksi Pohjoismaissa on suuri luottamus yhteiskuntaan, suhteellisen matala korruptio ja vahva sosiaaliturva. Nämä pystyvät selittämään miksi pohjoismaissa vastataan kaikista onnellisimmin Cantril-portaikkoteoriassa.

Vaikka Suomi on ollut jo kahdeksan vuotta peräkkäin listan kärjessä, tulevaisuuden sijoitukset eivät ole itsestäänselvyksiä. Tuleviin sijoituksiin voivat vaikuttaa myös globaalit haasteet, kuten ilmastonmuutos, taloudelliset muutokset ja kansainväliset konfliktit. Erityisesti Suomen kohdalla sen maantieteellinen läheisyys Venäjään ja Venäjän sota Ukrainassa voivat lisätä epävarmuutta ja vaikuttaa kansalliseen turvallisuuden tunteeseen, mikä heijastuu myös koettuun onnellisuuteen.

Näiden globaalien haasteiden rinnalla Pohjoismaita koettelevat väestörakenteen muutokset, kuten ikääntyvä väestö ja laskeva syntyvyys. Nämä tekijät luovat pitkän aikavälin haasteita, kun työikäisten määrä vähenee samalla, kun kasvava ikääntyvä väestö tarvitsee terveydenhuoltoa ja sosiaaliturvaa. Ikääntyvä väestö ja laskeva syntyvyys puolestaan voi vähentää kansalaisten luottamusta järjestelmän toimivuuteen ja luoda epävarmuutta tulevaisuudesta. Luottamuksen ja sosiaalisen turvallisuuden horjuminen voi laskea onnellisuutta jopa tilanteessa, jossa peruspalvelut vielä toimivat.

Myös Suomen työttömyysaste on kasvanut paljon ja miesten työttömyysaste on EU-maiden heikoin (Koivistoinen, 2025). Tämä aiheuttaa sekä rahallisia ongelmia, että sosiaalisten ja psykologisten haasteiden kasvua. Työttömyys ei pelkästään vähennä taloudellista toimeentuloa, vaan työpaikka on myös tärkeä osa identiteettiä ja yhteenkuuluvuuden tunnetta. Työttömyys voi johtaa luottamuksen laskuun yhteiskuntaa kohtaan, joka on suorassa yhteydessä onnellisuuteen.

Yhteenvetona voidaan todeta, että Pohjoismaiden sijoitukset TWHR:ssa kertovat vahvoista yhteiskuntarakenteista ja korkeasta kansalaisten luottamuksesta. Menestys ei kuitenkaan ole pysyvä tila, vaan edellyttää jatkuvaa sopeutumista muuttuviin olosuhteisiin. Suomen sijoitus vuonna 2026, ei riipu pelkästään nykyisestä tilanteesta, vaan siitä, kuinka hyvin yhteiskunta pystyy vastaamaan sekä ulkoisiin että sisäisiin haasteisiin. Hyvinvointivaltion peruspilarien ylläpitäminen ja kehittäminen ovat keskeisiä tekijöitä, mikäli halutaan säilyttää korkea onnellisuuden taso myös tulevaisuudessa.

5 Yhteenveto

Kirjallisuuskatsauksessa tarkasteltiin, miten onnellisuutta mitataan, millaisia rajoitteita nykyiseen The World Happiness raporttiin liittyy ja mitkä tekijät selittävät maiden välisiä eroja, sekä miksi juuri Pohjoismaat pärjäävät onnellisuussmittauksessa. Kirjallisuuskatsauksessa havaitaan, että moni TWHR mittareista on hyvin toimiva yhdistettynä muihin mittareihin ja tämä mahdollistaa laajan tutkimuksen ja tulosten yleistämisen kattamaan koko maailmaa. Silti ongelmia ilmeni erityisesti kulttuuristen tekijöiden huomioimisessa. Kysymyksenä herääkin, onko olemassa mittareita, jotka olisivat vieläkin kulttuurisensitiivisempiä.

Ensimmäisen tutkimuskysymyksen ”Miten The World Happiness raportti mittaa onnellisuutta?” osalta työssä tarkasteltiin raportin käyttämiä keskeisiä menetelmiä. Tärkein mittari on oman elämän arvio, jossa käytettiin Cantrilin portaikkoteoriaa (Cantril ladder) pohjana. Vastaajia pyydettiin arvioimaan omaa elämää 0–10 sen mukaan, kuinka tyytyväisiä he ovat nykyiseen elämäänsä. Oman elämän arviota käytetään pohjana raportin maiden välisessä onnellisuuden vertailussa. Raportti tarkastelee myös positiivista- ja negatiivista vaikutusta (positive- and negative affect). Positiivinen- ja negatiivinen vaikutus tuovat näkökulmaa siihen, miten hetkelliset tunnekokemukset vaikuttavat onnellisuuden kokemukseen. Lisäksi raportti laskee myös onnellisuuden epätasa-arvon (happiness inequality). Onnellisuuden epätasa-arvo tarjoaa näkymän siihen, kuinka tasaisesti tai epätasaisesti onnellisuus jakautuu väestön sisällä eri maissa. Elämänlaadun vaihtelua eri maiden välillä selitetään kuudella muuttujalla, jotka olivat bruttokansantuote per asukas, terve elinajanodote, sosiaalinen tuki, vapaus tehdä elämänvalintoja, anteliaisuus ja korruptio.

Toiseen tutkimuskysymykseen ”Millaisia rajoitteita nykyisiin onnellisuussmittareihin liittyy?” kirjallisuuskatsaus toi esiin useita kriittisiä näkökulmia. Vaikka The World Happiness raportti tarjoaa laajan ja kansainvälisesti vertailukelpoisen mittariston onnellisuuden tarkasteluun, sen toteutukseen liittyy merkittäviä rajoitteita. Erityisesti otannan kattavuus on herättänyt kysymyksiä: raportti ei aina tavoita vähemmistöryhmiä, alistettuja kansanosia tai syrjittyjä yhteiskuntaryhmiä. Syynä voivat olla muun muassa kielimuuri, kulttuuriset erot tai poliittiset esteet, jotka rajoittavat osallistumismahdollisuuksia kansainvälisissä kyselyissä. Tämä vinouma voi vääristää tuloksia ja antaa epätarkan kuvan väestön todellisesta hyvinvoinnista. Esimerkiksi maissa, joissa hallitukset voivat vaikuttaa tiedonkeruuseen tai rajoittaa avoimuutta, viralliset mittaukset eivät välttämättä heijasta kaikkien kansalaisten kokemuksia. Näin ollen TWHR:n tuloksia voidaan kritisoida myös eettisestä näkökulmasta: raportti voi tietyissä konteksteissa jopa

tukea narratiivia, joka peittää alleen rakenteellisia ongelmia tai ihmisoikeusloukkauksia. Siksi on tärkeää tunnistaa ja tuoda esille raportin esteet ja huomioidaan ne kontekstit, joissa raporttia tehdään.

Myös raporttia selittäviin mittareihin itsessään liittyy ongelmia, sillä vaikka ne yhdessä muodostavat kattavan kuvan onnellisuuden taustatekijöistä, jokaisessa yksittäisessä muuttujassa on tiettyjä metodologisia tai kulttuurisidonnaisia haasteita. Esimerkiksi BKT per asukas ei huomioi varallisuuden jakautumista, eikä terve elinajanodote kerro elämän subjektiivisesta mielekkyydestä. Anteliaisuuden, sosiaalisen tuen ja vapauden mittaaminen voi vääristyä kulttuurierojen vuoksi, ja korruptioon liittyvät arviot vaihtelevat sen mukaan, kuinka normaalina ilmiötä yhteiskunnassa pidetään.

Kolmanteen tutkimuskysymykseen ”Mitkä tekijät selittävät maiden välisiä eroja onnellisuudessa ja miksi Pohjoismaat sekä erityisesti Suomi pärjää onnellisuusmittauksessa?” voidaan vastata tarkastelemalla niitä rakenteellisia ja kulttuurisia piirteitä, jotka korreloivat korkean onnellisuuden kanssa. Pohjoismaat sijoittuvat selittävässä mittareissa yleisesti korkealle tasolle, mikä selittää niiden kärkisijoituksia raportissa. Tämä voidaan selittää vahvalla luottamuksella yhteiskuntaan, toimivalla hyvinvointivalttiolla, tasa-arvolla, kattavilla sosiaaliturvalla sekä alhaisella korruptiolla. Pohjoismaat hyötyvät myös väestöllisesti pienemmästä koosta ja suhteellisen tasaisesta tulonjaosta, jotka tukevat koettua tasa-arvoa ja yhteisöllisyyttä.

Vaikka onnellisuuden mittaaminen onkin tärkeää, ehkä vielä tärkeämpää olisi löytää tapoja mahdollistaa jokaiselle maailman ihmiselle onnellinen elämä omalla tavallaan. Onnellisuuden määritelmä ja kokemus eivät ole universaaleja, sillä se, mikä tekee yhden onnelliseksi, ei välttämättä ole sama toiselle. Siksi ei ole niin tärkeää onko Suomi yhdeksättä vuotta putkeen maailman onnellisin maa ja ketkä tulevat perässä, vaan onko kaikkien maiden onnellisuus nousussa. On tärkeää kiinnittää huomiota siihen, mitä voitaisiin tehdä, jotta onnellisuus saataisiin kasvuun myös maissa, joissa se on laskenut. The World Happiness raportti antaa tärkeää dataa siitä mihin päin maailman onnellisuus on menossa. Vuosittainen datan keruu niin tärkeästä aiheesta, kuin onnellisuus on erittäin tärkeä tapa seurata maailmanlaajuisen hyvinvoinnin kehitystä. Erityisesti tulevaisuudessa, kun datan määrä kasvaa ja kehitetään entistä tarkempia mittareita, onnellisuuden muuttuminen ajan myötä tulee entistä paremmin näkyväksi. Suurempi ja tarkempi data mahdollistaa tulevaisuudessa pitkän aikavälin trendien tunnistamisen ja mahdollistaa reagoinnin kansainvälisiin haasteisiin. Lopuksi, The World Happiness raportti ei ole pelkästään vuosittain tehtävä raportti, vaan se avaa keskustelun siitä, miten voimme parantaa elämänlaatua maailmanlaajuisesti ja luoda oikeudenmukaisempia yhteiskuntia.

Lähteet

- Aknin, L. B., Dunn, E. W. & Norton, M. I. (2011). Happiness Runs in a Circular Motion: Evidence for a Positive Feedback Loop between Prosocial Spending and Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 13(2), 347–355. <https://doi.org/10.1007/s10902-011-9267-5>
- Arvin, M. & Lew, B. (2014). Does income matter in the happiness-corruption relationship? *Journal of Economic Studies*, 41(3), 469–490. <https://doi-org.libproxy.aalto.fi/10.1108/JES-02-2013-0024>
- Banerjee, R. (2016). Corruption, norm violation and decay in social capital. *Journal of Public Economics*, 137, 14–27. <https://doi.org/10.1016/j.jpubeco.2016.03.007>
- Deci, E. L. & Ryan, R. M. (2011). Self-Determination Theory. Teoksessa P. A. M. Van Lange, A. W. Kruglanski & E. T. Higgins (toim.), *Handbook of theories of social psychology* (Vol. 1 ja 2, s. 116–437). SAGE Publications. ISBN: 9781473971370
- Di Tella, R., MacCulloch, R. J. & Oswald, A. J. (2003). The macroeconomics of happiness. *The Review of Economics and Statistics*, 85(4), 809–827. <https://doi.org/10.1162/003465303772815745>
- Diener, E. & Biswas-Diener, R. (2002). Will money increase subjective well-being?. *Social indicators research*, 57, 119–169. <https://doi.org/10.1023/A:1014411319119>
- Dunn, E. W., Gilbert, D. T. & Wilson, T. D. (2011). If money doesn't make you happy, then you probably aren't spending it right. *Journal of Consumer Psychology*, 21(2), 115–125. <https://doi.org/10.1016/j.jcps.2011.02.002>
- Fowler, J. H. & Christakis, N. A. (2008). Dynamic spread of happiness in a large social network: Longitudinal analysis over 20 years in the Framingham Heart Study. *BMJ*, 337, a2338. <https://doi.org/10.1136/bmj.a2338>
- Head, J., Chungkham, H. S., Hyde, M., Zaninotto, P., Alexanderson, K., Stenholm, S., Salo, P., Kivimäki, M., Goldberg, M., Zins, M., Vahtera, J. & Westerlund, H. (2019). Socioeconomic differences in healthy and disease-free life expectancy between ages 50 and 75: A multi-cohort study. *European Journal of Public Health*, 29(2), 267–272. <https://doi.org/10.1093/eurpub/cky215>
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S. (toim.). (2025). World Happiness Report 2025. Wellbeing Research Centre, University of Oxford. Viitattu: 22.4.2025. Saatavilla: <https://worldhappiness.report/ed/2025/>
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B. & Wang, S. (toim.). (2024). World Happiness Report 2024. Wellbeing Research Centre, University of Oxford. Viitattu: 4.4.2025. Saatavilla: <https://worldhappiness.report/ed/2024/>
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S.

- (toim.). (2022). World Happiness Report 2022. Sustainable Development Solutions Network, New York. Viitattu 4.4.2025. Saatavilla: <https://worldhappiness.report/ed/2022/>
- Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., De Neve, J.-E., Aknin, L. B., & Wang, S. (toim.). (2020). World Happiness Report 2020. Sustainable Development Solutions Network, New York. Viitattu: 4.4.2025. Saatavilla: <https://worldhappiness.report/ed/2020/>
- Hvistendahl, M. (2021). Jeffrey Sachs' cozy ties to UAE raise questions about global happiness report. *The Intercept*. Viitattu: 3.4.2025. Saatavissa: <https://theintercept.com/2021/12/29/jeffrey-sachs-uae-happiness/>
- Islam, M. S., Mondal, M. N. I., Tareque, M. I., Rahman, M. A., Hoque, M. N., Ahmed, M. M. & Khan, H. T. (2018). Correlates of healthy life expectancy in low- and lower-middle-income countries. *BMC Public Health*, 18, 1–11. <https://doi.org/10.1186/s12889-018-5377-x>
- Kahneman, D. & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 107(38), 16489–16493. <https://doi.org/10.1073/pnas.1011492107>
- Killingsworth, M. A. (2021). Experienced well-being rises with income, even above \$75,000 per year. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 118(4), e2016976118. <https://doi.org/10.1073/pnas.2016976118>
- Koivistoinen, V. (2025). *Työttömyys lisääntyi helmikuussa – Suomen miesten tilanne synkin EU:ssa. Yle*. Viitattu: 4.4.2025. Saatavissa: <https://yle.fi/a/74-20151619>
- Li, Q. & An, L. (2020). Corruption Takes Away Happiness: Evidence from a Cross-National Study. *Journal of Happiness Studies*, 21, 485–504. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00092-z>
- Mauss, I. B., Tamir, M., Anderson, C. L. & Savino, N. S. (2011). Can seeking “happiness make people unhappy? Paradoxical effects of valuing happiness. *Emotion*, 11(4), 807–815. <https://doi.org/10.1037/a0022010>
- Oishi, S., Cha, Y., Komiya, A., & Ono, H. (2022). Money and happiness: The income–happiness correlation is higher when income inequality is higher. *PNAS Nexus*, 1(5). <https://doi.org/10.1093/pnasnexus/pgac224>
- Oishi, S., Kesebir, S., & Diener, E. (2011). Income Inequality and Happiness. *Psychological Science*, 22(9), 1095–1100. <https://doi.org/10.1177/0956797611417262>
- Park, S. Q., Kahnt, T., Dogan, A., Strang, S., Fehr, E. & Tobler, P. N. (2017). A neural link between generosity and happiness. *Nature Communications*, 8(1). <https://doi.org/10.1038/ncomms15964>
- Schermer, J. A., Branković, M., Čekrljija, Đ., MacDonald, K. B., Park, J., Papazova, E., ... & Kruger, G. (2023). Loneliness and vertical and horizontal collectivism and individualism: A multinational study. *Current Research in Behavioral Sciences*, 4, 100105. <https://doi.org/10.1016/j.crbeha.2023.100105>
- Schwartz, B. (2015). The paradox of choice. Teoksessa S. J. Lopez (toim.) *Positive*

psychology in practice: Promoting human flourishing in work, health, education, and everyday life, (s. 121–138). John Wiley & Sons
<https://doi.org/10.1002/9781118996874.ch8>

Shin, H. & Park, C. (2022). Social support and psychological well-being in younger and older adults: The mediating effects of basic psychological need satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 13.
<https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1051968>

Tavits, M. (2008). Representation, corruption, and subjective well-being. *Comparative political studies*, 41(12), 1607–1630.
<https://doi.org/10.1177/0010414007308537>

Tay, L., Herian, M. N. & Diener, E. (2014). Detrimental effects of corruption and subjective Well-Being. *Social Psychological and Personality Science*, 5(7), 751–759. <https://doi.org/10.1177/1948550614528544>

Transparency International. (2025). CPI 2024: Highlights and insights. Viitattu: 6.3.2025. Saatavilla: <https://www.transparency.org/en/news/cpi-2024-highlights-insights-corruption-climate-crisis>