

Subjekttiivisen hyvinvoinnin muutokset 2020-luvun kriiseissä Suomessa

Tutkimus koetun taloudellisen toimeentulon yhteyksistä onnellisuuteen ja elämään
tyytyväisyyteen

Sosiologian
pro gradu -tutkielma

Laatija:
Olivia Maisalmi

23.5.2025
Turku

Pro gradu -tutkielma

Oppiaine: Sosiologia

Tekijä: Olivia Maisalmi

Otsikko: Subjekttiivisen hyvinvoinnin muutokset 2020-luvun kriiseissä Suomessa: Tutkimus koetun taloudellisen toimeentulon yhteyksistä onnellisuuteen ja elämään tyytyväisyyteen

Ohjaaja: professori Mikko Niemelä

Sivumäärä: 89 sivua + 2 liitesivua

Päivämäärä: 23.5.2025

Tutkielma käsittelee subjekttiivisen hyvinvoinnin muutoksia 2020-luvun kriiseissä Suomessa. Kiinnostuksen kohteena on koetun taloudellisen toimeentulon yhteys onnellisuuden tunteen kokemuksiin ja elämään tyytyväisyyteen. Onnellisuustutkimuksessa onnellisuuden tunteen ja elämään tyytyväisyyden on katsottu kuvaavan erilaisia tapoja arvioida onnellisuutta, vaikka onnellisuuden tunne ja elämään tyytyväisyys linkittyvätkin vahvasti toisiinsa.

Tutkielman aineistona toimivat Hyvinvointi ja eriarvoisuus Suomessa -kyselytutkimusaineistot vuosilta 2016, 2017–2018, 2020, 2022–2023 ja 2024–2025. Aikajänne kattaa koronapandemiaa edeltävän ajan, ensimmäisen pandemiavuoden, Ukrainan sodasta seuranneen elinkustannuskriisin huipun ja vuosien 2024 ja 2025 vuodenvaihteen. Analyysissä hyödynnetään prosenttijakaumia, keskiarvoja ja lineaarisista regressioanalyysiä. Ensiksi analysoidaan koetun toimeentulon prosenttijakaumia ja onnellisuuden tunteen sekä elämään tyytyväisyyden keskiarvoja ja prosenttijakaumia eri vuosina. Seuraavaksi tarkastellaan lineaarisella regressioanalyysillä koetun toimeentulon yhteyttä erikseen onnellisuuden tunteeseen ja elämään tyytyväisyyteen. Lisäksi analysoidaan, miltä nämä yhteydet näyttävät tutkimusperiodin eri mittausajankohtina ja onko niissä tapahtunut muutoksia.

Tutkimusperiodin aikaista muutosta tutkittaessa tulokset osoittivat, että toimeentulon, onnellisuuden tunteen ja elämään tyytyväisyyden kokemuksissa ilmeni vain vähäisiä muutoksia ensimmäisenä pandemiavuonna verrattuna pandemiaa edeltäneeseen aikaan. Sen sijaan niin koettu toimeentulo kuin onnellisuuden tunne ja elämään tyytyväisyys laskivat vuosien 2020 ja 2022 välillä ja olivat säilyneet vuonna 2024 samalla tasolla kuin ne olivat vuonna 2022 pahimman elinkustannuskriisin aikaan.

Toimeentulokokemusten yhteyttä onnellisuuden tunteeseen ja elämään tyytyväisyyteen tarkasteltaessa, tulokset osoittivat, että koetun toimeentulon luokkien välillä on eroja onnellisuuden tunteessa ja elämään tyytyväisyydessä. Helpoksi toimeentulon arvioivat kokivat eniten onnellisuuden tunteita, ja he olivat tyytyväisimpiä elämäänsä. Toimeentulon vaikeaksi kokevat taas kokivat vähiten onnellisuuden tunteita ja olivat vähiten tyytyväisiä elämäänsä. Erot koetun toimeentulon luokkien onnellisuuden tunteen kokemuksissa ja elämään tyytyväisyydessä kasvoivat vuosien 2020 ja 2022 välillä. Onnellisuuden tunne ja elämään tyytyväisyys laskivat kaikissa toimeentuloluokissa, mutta lasku oli jyrkintä vaikeuksien toimeentulevilla ja maltillisinta helposti toimeentulevilla. Vuosien 2022 ja 2024 välillä ero toimeentulon vaikeaksi ja kohtalaiseksi kokevien elämään tyytyväisyydessä kasvoi entisestään. Koetun toimeentulon kokemukset siis heijastuvat onnellisuuden tunteen kokemuksiin ja elämään tyytyväisyyteen ja yhteys näyttää korostuneen entisestään monikriisin jatkuessa.

Avainsanat: subjekttiivinen hyvinvointi, onnellisuus, elämään tyytyväisyys

Sisällysluettelo

1	Johdanto	4
2	Onnellisuus ja elämään tyytyväisyys	10
2.1	Onnellisuustutkimukselliset lähtökohdat	10
2.2	Toimeentulon yhteys onnellisuuteen ja elämään tyytyväisyyteen	16
2.3	Muiden yksilötason selittävien tekijöiden yhteys onnellisuuteen ja elämään tyytyväisyyteen	21
3	Monikriisi ja onnellisuus	26
3.1	Yhteiskunnalliset kriisit ja onnellisuus	26
3.2	Tutkimuskatsaus 2020-luvun kriisien yhteyksistä onnellisuuteen	30
4	Tutkimusasetelma	37
4.1	Tutkimuskysymykset	37
4.2	Tutkimusaineisto ja tutkimusetiikka	40
4.3	Tutkimuksessa käytettävät muuttujat	44
4.4	Tutkimusmenetelmät	46
5	Tulokset	49
5.1	Subjekttiivisen hyvinvoinnin muutokset 2020-luvun kriisien aikana	49
5.2	Taloudellisen toimeentulon muutosten yhteys onnellisuuden tunteen ja elämään tyytyväisyyden muutoksiin	54
6	Johtopäätökset	62
	Lähteet	67
	Liitteet	90

1 Johdanto

Suomi on määrittynyt kahdeksan kertaa peräkkäin maailman onnellisimmaksi maaksi World Happiness -raportissa (Helliwell ym. 2025), mikä on saanut paljon huomiota niin kotimaisessa kuin kansainvälisessä mediassa. Suomen sijoitus on saanut osakseen hämmästelyä, kun mielikuva suomalaisten luonteenlaadusta ei ole vastannut ihmisten käsitystä maailman onnellisimmasta kansasta. Toisaalta koska onnellisuus on yleisesti tavoiteltua ja toivottua, onnellisimman kansan titteliä ja sen mukana tullutta kansainvälistä mediahuomiota on hyödynnetty Suomi-brändin markkinoinnissa ja keinona houkuttaa Suomeen turisteja ja osaavaa työvoimaa. Suomen ja muiden Pohjoismaiden menestystä on selitetty muun muassa laadukkailla instituutioilla, ihmisten korkealla yleisellä ja institutionaalisella luottamuksella, vapauden kokemuksilla, anteliailla ja tehokkailla sosiaalietuksilla, korruption ja rikollisuuden vähäisyydellä sekä toimivalla demokratialla (Martela ym. 2020, 139–140).

Onnellisuudessa kyse on subjektiivisesta kokemuksesta eli ihminen arvioi itse oman onnellisuutensa tasoa. Tästä huolimatta myös ulkoiset tekijät vaikuttavat osaltaan näihin arvioihin. Yksi keskeisimmistä tällaisista onnellisuutta selittävistä tekijöistä on taloudellinen toimeentulo. Riittävä toimeentulo turvaa perustarpeiden tyydyttämisen, kuten asumisen, ruoan ja terveydenhuollon. Se mahdollistaa tulevan suunnittelun ja ihminen voi keskittyä niin asioihin, jotka hän kokee omassa elämässään merkityksellisiksi. Täten riittävän toimeentulon täyttymisen voidaan nähdä muodostavan pohjan onnellisuudelle.

2020-luvulla Suomea ovat koetelleet useat kriisit: koronapandemia, Venäjän hyökkäyssota Ukrainassa, siitä seurannut geopoliittinen epävakaus ja elinkustannusten nousu. Kriisit ovat tapahtuneet nopeassa syklissä ja tuoneet mukanaan monenlaista arvaamattomuutta ja huolta tulevasta. 2020-luvun puolivälistä katsottuna edellinen vuosikymmen näyttää hyvinkin seesteiseltä 2020-lukuun verrattuna. Kriisien seuraukset ovat näkyneet hyvin konkreettisesti ihmisten jokapäiväisessä elämässä. Tutkimusten mukaan esimerkiksi pandemian alkuvaiheessa psyykkisen oireilun kuten masennuksen ja ahdistuneisuuden on havaittu lisääntyneen (Cénat ym. 2022, 89; Prati & Mancini 2021, 205; Salanti ym. 2022, 1564–1566), eivätkä ne näytä palautuneen pandemia-aikaa edeltäneelle tasolle pandemia-aikaa pidemmälle tarkastelevissa tutkimuksissa (Hvide & Johnsen 2022, 169; Veldhuis ym. 2021). Pandemia-aikana myös yksinäisyys lisääntyi (Baarck ym. 2022; Rebecchi ym. 2024).

Pandemiasta ja rajoitustoimista seuranneet talouden häiriöt koskettivat eri tavoin eri väestöryhmiä. Työttömäksi jääminen tai lomautetuksi tuleminen uhkasi erityisesti heikossa työmarkkina-asemassa olevia, kuten matalasti koulutettuja. Työn päättymiseltä taas suojausi mahdollisuus työskennellä etänä, mikä oli mahdollista erityisesti korkeasti koulutetuille ja toimistotyötätekeville. (Adams-Prassl ym. 2020; Galasso 2020.) Euroopassa kotitalouksien tulot vähentyivät erityisesti pienituloisilla kotitalouksilla, mutta toisaalta valtiot tukivat finanssipolitiikalla erityisesti heikompituloisia kotitalouksia, mikä lievitti pudotusta käytettävissä olevissa tuloissa. Tosin Euroopan maiden välillä on eroja siinä, missä määrin kotitalouksien tulot heikkenivät pandemia-aikana ja missä määrin näitä tulomenetyksiä kompensoitiin. (Almeida ym. 2021; Christl ym. 2024.) Pandemia-aikana kotitöiden määrä ja vastuu lastenhoidosta lisääntyivät, mikä kuormitti erityisesti naisia (Biroli ym. 2021; Pailhé ym. 2022).

Koronapandemia oli uudenlainen kriisi, eikä kriisinhallintaan ollut ennakkoon selkeitä toimintamalleja. Varsinkin kriisin alussa ihmiset pelkäsivät omaa ja läheisten sairastumista ja jopa kuolemaa. Oma arki piti luovia uudestaan. Tämä saattoi tarkoittaa digiloikan haltuunottoa, lasten tai ikäihmisten hoivan uudelleen järjestämistä, jatkuvaa yhdessäoloa samojen ihmisten kanssa tai yksinoloa. Osalla ihmistä työt jatkuivat ja rahaa jäi säästöön, kun vapaa-ajankulutus jäi käytännössä pois. Samaan aikaan yhteiskunta rajoitti toimintaa tällaisia tuotteita ja palveluja tarjoavilla aloilla tai niille ei ollut kysyntää. Niinpä osa joutui kohtaamaan lomautuksen tai jopa työn päättymiseen kokonaan. (Koivula ym. 2021, 53.)

Kun pandemia ja siihen liittyvät rajoitustoimet alkoivat hellittää, Venäjän hyökkäys Ukrainaan laukaisi uuden kriisin. Suurin osa suomalaisista ei ollut aiemmin kokenut sodan kauheuksia yhtä läheltä. Ukrainan sota aiheutti alkuviikkoina pelkoa sodan leviämisestä, mutta huoli kääntyi vähitellen sodan taloudellisiin seurauksiin. Monet kotitalouksien välttämättömät menot nousivat samanaikaisesti, kuten asuntojen lämmityskulut, ruoan ja polttoaineen hinta sekä korot erityisesti asuntovelallisilla. Inflaatio lähti nousuun jo koronapandemian aikana ennen sotaa Ukrainassa, mutta sota lisäsi inflaation nousupaineita. Inflaatio saavutti huippunsa (9,1 %) loppuvuodesta 2022 (Tilastokeskus 2025a). Sitten inflaatio on laskenut, mikä on tarkoittanut hintojen nousun hidastumista ja korkojen laskua, minkä seurauksena kotitalouksien ostovoima on kohentunut (Valtiovarainministeriö 2024, 10). Tosin työttömyys on lisääntynyt (Tilastokeskus 2025b) ja useiden kotitalouksien toimeentulo on heikentynyt sosiaalietuuksien leikkausten myötä (STM 2023).

2020-luvun kriiseistä on käytetty monikriisin käsitettä (Davies & Hobson 2023; Lawrence ym. 2024). Se viittaa siihen, että 2020-lukua ovat leimanneet toisiaan seuraavat ja osittain päällekkäiset kriisit, sen lisäksi, että länsimaisten hyvinvointivaltioiden kestävyyttä haastavat myös perinteisemmät tekijät kuten heikko talouskasvu ja väestön ikärakenteen muutokset. Kriisit ovat horjuttaneet monia sellaisia arjen peruspilareita, jotka useat ihmiset ovat ennen ottaneet itsestäänselvyyksinä. Voisi olettaa, että tällaiset perustavanlaatuiset muutokset heijastuisivat myös ihmisten hyvinvoinnin kokemuksiin.

Pandemia-ajalta on runsaasti tutkimustuloksia liittyen mielenterveyden heikkenemiseen ja pandemian haitallisiin psykologisiin vaikutuksiin (Liu ym. 2022, 380). Tutkimusta on tehty koko väestön tasolla mutta myös painottuen sellaisiin väestöryhmiin, kuten terveydenhoitoalan työntekijöihin, koronavirukseen sairastuneisiin, opiskelijoihin, nuoriin ja ikäihmisiin, joiden arkeen pandemialla oli jokin tietty erityinen vaikutus (esim. Allen ym. 2023; Bera ym. 2023; Nashwan ym. 2023; Pappa ym. 2022; Robb ym. 2020). Kuitenkin myös onnellisuutta ja elämään tyytyväisyyttä on tutkittu. Onnellisuuden ja elämään tyytyväisyyden on esitetty vaihdelleen koronapandemian kulun ja rajoitusten mukaan (Bachmann ym. 2023; van den Boom ym. 2023; Easterlin & O'Connor 2023), mutta on myös tutkimuksia, joiden mukaan pandemia-aikana onnellisuudessa ja elämään tyytyväisyydessä ei ole ilmennyt muutoksia (Richter ym. 2024, 8; Rzeszutek ym. 2024, 14–16). Erityisesti nuorten onnellisuuden ja elämään tyytyväisyyden on havaittu kärsineen pandemia-aikana ja iäkkäämpien taas selvinneen vähemmällä, vaikka koronapandemia uhkasi suuremmin heidän terveyttänsä (Bidzan-Bluma ym. 2020, 5; Cavallini ym. 2021, 2626; Delgado-Rodríguez ym. 2024, 6; Lorber ym. 2023, 5). Myös työn menettämisen on todettu olevan yhteydessä heikompaan onnellisuuteen. Yhdysvaltalaisaineistolla tehdyn tutkimuksen mukaan työpaikan säilyttäminen pandemian aikana oli keskeinen onnellisuutta ylläpitävä tekijä (Park ym. 2024, 992) ja brittitutkimuksen mukaan työtuntien väheneminen korona-aikana oli yhteydessä heikompaan onnellisuuteen ja yhteys oli vielä vahvempi itsensä työllistävillä (Yue & Cowling 2021, 98). Myös pandemian aikaisen taloudellisen toimeentulon heikkenemisen (Mureşan 2023, 757) ja kokemuksen sen heikkenemisestä (Lee 2022, 14; Long 2021, 11) on havaittu olleen yhteydessä heikompaan onnellisuuteen ja elämään tyytyväisyyteen.

Pandemian pitkän aikavälin seurausten arviointia kuitenkin sekoittaa Ukrainan sodan myötä syntynyt epävarmuus ja vuoden 2022 lopulla iskenyt kustannuskriisi. Pandemian jälkeisestä ajasta tiedetäänkin tutkimuksen valossa vähemmän. Aiempi tutkimus on kuitenkin havainnut, että Suomessa subjektiivinen hyvinvointi on jopa ”romahtanut” nimenomaan pandemian

jälkeen. Suomalaistutkimuksessa on havaittu, että koettu yksinäisyys on lisääntynyt nimenomaan vuosien 2020 ja 2022 välisenä aikana (Laaninen & Niemelä 2023). Samalla aikavälillä myös muu subjektiivinen hyvinvointi kuten onnellisuus, elämään tyytyväisyys ja elämän kuormittavuuden tunne ovat heikentyneet (Koivula ym. 2025; Niemelä & Laaninen 2024). Näiden tutkimusten valossa subjektiivisen hyvinvoinnin heikentyminen paikantuu erityisesti opiskelijoihin, työttömiin, yhden tulonsaajan perheisiin, nuoriin sekä taloudellisista vaikeuksista kärsiviin. Kyseisten väestöryhmien kohdalla subjektiivisen hyvinvoinnin heikompaa tasoa on selitty heikolla taloudellisella toimeentulolla. (Eskelinen ym. 2022; Koivula ym. 2025; Laaninen & Niemelä 2023, 243–244; Niemelä & Laaninen 2024.)

Pandemia-ajan jälkeistä aikaa koskevien tutkimusten tutkimusperiodit päättyvät kuitenkin vuoteen 2022. Siten on jäänyt epäselväksi, missä määrin subjektiivisen hyvinvoinnin heikentyminen selittyy sillä, että elinkustannuskriisi iski suomalaisiin juuri vuonna 2022. Olemassa olevien tutkimustulosten valossa ei voidaankaan tehdä päätelmiä siitä, onko kyse vain pahimman kustannuskriisin tuomasta seurauksesta vai onko kyse pidemmän aikavälin ilmiöstä.

Tässä tutkimuksessa vastataan tähän tiedolliseen tarpeeseen. Tutkimuksen tavoitteena on tarkastella, millaisia muutoksia suomalaisten subjektiivisessa hyvinvoinnissa on tapahtunut 2020-luvun kriisien aikana. Tutkimuksen aineistona toimivat Hyvinvointi ja eriarvoisuus Suomessa -kyselyaineistot vuosilta 2016, 2017–2018, 2020, 2022–2023 ja 2024–2025. Näin ollen kyseisellä ajanjaksolla ensimmäinen mittausajankohta kuvaa tilannetta ennen koronapandemiaa, toinen pandemian aikaa, kolmas pahinta kustannuskriisin aikaa ja viimeinen vuosien 2024 ja 2025 vuodenvaihdetta. Aineistot antavat siten poikkeuksellisen mahdollisuuden tarkastella, millä tavoin suomalaisten subjektiivinen hyvinvointi on muuttunut monikriisin aikana.

Tässä tutkielmassa subjektiivisen hyvinvoinnin muutoksia tarkastellaan onnellisuustutkimuksen viitekehyksestä käsin vastaamalla kahteen tutkimuskysymykseen. Ensimmäisenä tavoitteena on tarkastella sitä, millä tavoin onnellisuuden tunteen kokemukset ja elämään tyytyväisyys ovat muuttuneet tarkasteluperiodin aikana. Aiemmissa tutkimuksissa onnellisuutta on tutkittu ja mitattu hieman eri tavoin, ja monesti elämään tyytyväisyys on käsitteellistetty onnellisuuden kattokäsitteen alle. Tässä tutkimuksessa tarkastellaan sekä sitä, kuinka usein ihmiset ovat kokeneet itsensä onnelliseksi, että sitä, kuinka tyytyväisiä he ovat elämäänsä. Luvussa 2 molempia lähestymistapoja käsitteellistetäänkin onnellisuuden ja

onnellisuustutkimuksen viitekehysten alla. Teoreettisella tasolla mittarit mittaavat kuitenkin onnellisuuden eri puolia ja siten empiirisesti nämä on syytä erottaa toisistaan (Haybron 2020; Kainulainen 2014). Siten tämä tutkimus analysoi onnellisuuden tunteen kokemuksia ja elämään tyytyväisyyttä erikseen.

Tutkimuksen toisena tavoitteena on tarkastella, millä tavoin taloudellinen toimeentulo on yhteydessä onnellisuuden tunteen kokemusten ja elämään tyytyväisyyden muutosten kanssa. Taloudellisen toimeentulon ja onnellisuuden välistä yhteyttä on tutkittu paljon. Yleisesti tulot ovat yhteydessä onnellisuuteen ja elämään tyytyväisyyteen, niin että hyvätuloiset ovat onnellisempia ja tyytyväisempiä elämäänsä kuin heikompi tuloiset ja tulojen yhteys onnellisuuteen ja elämään tyytyväisyyteen on voimakkaampi, kun tulotaso on matala (Diener, Kahneman ym. 2009, 241; Kahneman & Deaton 2010). Kuitenkin merkityksellistä on myös se, millaiseksi ihminen itse kokee toimeentulonsa. Ihmisillä on taipumus sopeutua saavutettuun tulotasoon ja vertailla tulojaan muihin. Täten muutokset tuloissa eivät aina suoraviivaisesti heijastu onnellisuuteen. (Boyce ym. 2013, 2560–2561; Senik 2009, 418.) Monikriisi on vaikuttanut nimenomaan ihmisten taloudelliseen tilanteeseen. Joskin kriisit ovat olleet luonteeltaan erilaisia ja täten myös niiden taloudelliset seuraukset kotitalouksille ovat olleet hieman erilaisia.

Pandemian aikana huoli taloudellisesta toimeentulosta oli korkeimmillaan pandemian alussa, jolloin omasta toimeentulostaan oli huolissaan noin kolmasosa suomalaisista. Kuitenkin noin puolet eivät olleen lainkaan huolissaan toimeentulostaan pandemian aikana. (Kestilä ym. 2022, 52.) Suomessa pandemian taloudelliset seuraukset kohdistuivat jo valmiiksi haavoittuvassa työmarkkina-asemassa oleviin, kuten nuoriin ja naisvaltaisilla palvelualoilla työskenteleviin ja itsensä työllistäjiin (Valtioneuvosto 2020, 40). Kansalaispulsssi-kyselyn mukaan loppuvuodesta 2022 yli puolet oli viimeisen kuukauden aikana joutunut muuttamaan kulutustottumuksiaan tai luopumaan hankinnoista hintojen nousun vuoksi. Sähkön ja energian hintojen noususta kantoa huolta lähes 60 prosenttia. (Valtioneuvosto 2022.) Ukrainan sodasta seuranneen hintojen nousun myötä viidesosa aikuisista on joutunut tinkimään ruoasta, lääkkeistä tai lääkärikäynneistä rahanpuutteen vuoksi. Tulojen riittämättömyys välttämättömiin menoihin yleistyi kaikissa ikäluokissa, mutta kasvu on ollut suurinta naisten, nuorten ja matalasti koulutettujen joukossa. (Kestilä & Karvonen 2023.) Lisäksi hintojen nousun on arvioitu lisänneen erityisesti yhdentulonsaajan kotitalouksien köyhyyttä (Hiilamo ym. 2022). Vuonna 2024 alkaen toteutettujen sosiaaliturvan leikkausten on arvioitu kohdistuvan erityisesti opiskelijoihin ja työttömiin. Ikäluokista tulojen lasku koskettaa eniten

18–24-vuotiaita ja vähiten yli 64-vuotiaita, mutta tulojen on arvioitu kuitenkin laskevan myös muissa ikäluokissa. Tulojen väheneminen paikantuu vahvimmin alimpiin tulokymmenyksiin. Kahteen alimpaan tulokymmenykseen kuuluvista yli puolella tulot vähenevät. (Hiilamo ym. 2023, 23–26.)

Näyttää siis siltä, että pandemia on aiheuttanut taloudellista ahdinkoa tietyissä väestöryhmissä, mutta enemmistön toimeentulo ei ole ollut uhattuna. Kustannuskriisin seuraukset ovat taas näkyneet väestössä laajemmalti. Ne ovat osuneet myös taloudellisesti ”hyväosaisiin”. Sen jälkeen tehdyt sosiaaliturvan leikkaukset taas ovat kohdistuneet jo muutenkin taloudellisesti haavoittuvassa asemassa oleviin. Näin ollen tässä tutkimuksessa analysoidaan koetun toimeentulon yhteyttä onnellisuuden tunteeseen ja elämään tyytyväisyyteen 2020-luvun monikriisin eri ajankohtina.

Tutkimuksen rakenne on seuraava: luvussa 2 avataan onnellisuuden ja elämään tyytyväisyyden käsitteitä ja niiden erilaisia teoreettisia lähtökohtia. Lisäksi pureudutaan siihen, miten toimeentulo on yhteydessä onnellisuuteen ja elämään tyytyväisyyteen sekä pohditaan myös muiden yksilötason selittävien tekijöiden yhteyttä onnellisuuteen ja elämään tyytyväisyyteen. Luvussa 3 syvennytään onnellisuuden ja elämään tyytyväisyyden pysyvyyteen ja muutoksiin yhteiskunnallisissa kriiseissä yleisesti ja 2020-luvun kriiseissä erityisesti. Luvussa 4 avataan tutkimuskysymyksiä ja esitellään käytettävä aineisto ja tutkimusmenetelmät. Saadut tulokset raportoidaan luvussa 5 ja viimeisessä luvussa esitetään johtopäätökset, mikä sisältää pohdintaa saaduista tutkimustuloksista, tutkimuksen rajoitteista ja jatkotutkimustarpeista.

2 Onnellisuus ja elämään tyytyväisyys

2.1 Onnellisuustutkimukselliset lähtökohdat

Onnellisuutta on tavoiteltu ja käsitystä siitä on pohdittu läpi koko ihmishistorian (Lomas ym. 2021), mutta nykymuotoinen länsimainen onnellisuustutkimus alkoi kehittyä hiljalleen toisen maailmansodan jälkeen (Ryff 2024, 408–410). Sosiaali-indikaattoritutkimuksessa elämänlaadun mittaamisessa taloudellisten mittareiden rinnalle alettiin ottamaan mukaan subjektiivisia mittareita (esim. Andrews & Withey 1976). Samoihin aikoihin myös gerontologisessa tutkimuksessa kehitettiin tapoja tutkia ikäihmisten elämään tyytyväisyyttä (esim. Neugarten ym. 1961). 1980- ja 1990-luvuilla ja onnellisuustutkimus alkoi saada aikaisempaa enemmän huomiota muun muassa psykologi Ed Dienerin ja sosiologi Ruut Veenhovenin tutkimusten myötä. Diener (1984; Diener ym. 1985; Diener ym. 1999) kehitti subjektiivisen hyvinvoinnin käsitettä, mikä on sittemmin noussut keskeiseksi tutkimusalueeksi 2000-luvulla alkunsa saaneella positiivisen psykologian alalla (Seligman 2011). Sosiologi Ruut Veenhoven (1984; 1991) taas keskittyi tarkastelemaan onnellisuutta ja siinä tapahtuneita muutoksia ajassa ja eri maissa isoilla kyselyaineistoilla ja kehitti onnellisuudesta yhteiskuntien edistystä kuvaavaa mittaria. Hän perusti World database of Happiness -tietokannan, jonne on kerätty 1980-luvulta lähtien julkaisuja onnellisuudesta. Onnellisuutta on tutkittu paljon myös filosofiassa (Besser 2020; Haybron 2000) ja taloustieteessä (Easterlin 1974; 2001; Oswald 1997). Myös taloustieteen sisällä on kehittynyt 2000-luvulla oma onnellisuuteen keskittyvä tutkimusalanansa (happiness economics).

Onnellisuustutkimusta tehdään siis monilla eri tieteenaloilla. Yleisenä lähtökohtana on oletus, että ihmisillä on riittävä käsitys siitä, mitä onnellisuus on ja täten he kykenevät itse arvioimaan omaa onnellisuuttaan. Lisäksi käsitys on kaikilla ihmisillä jokseenkin samanlainen, jotta voidaan tehdä vertailua ihmisten välillä. (Veenhoven 2010.) 2000-luvulla empiirinen onnellisuustutkimus on lisääntynyt entisestään ja nousut aiempaa merkittävämpään asemaan (Kullenberg and Nelhans 2015).

Usein onnellisuutta voidaan pitää edellytyksenä hyvälle elämälle, mutta sille ei ole yksiselitteistä määritelmää. Onnellisuuden kanssa läheisiä ja osittain päällekkäisiä käsitteitä ovat elämään tyytyväisyys ja subjektiivinen eli koettu hyvinvointi. Joskus onnellisuuden synonyyminä käytetään subjektiivista hyvinvointia (Nima ym. 2024, 2) tai elämään tyytyväisyyttä (Veenhoven 2012, 66). Toisinaan taas katsotaan, että onnellisuus ja elämään

tyytyväisyys muodostavat yhdessä subjektiivisen hyvinvoinnin (Diener 1984; Eskelinen ym. 2022, 153).

Onnellisuus voidaan ymmärtää sekä piirteenä että olotilana. Kun onnellisuus käsitetään piirteenä, se viittaa ihmisen taipumukseen kokea tietynlaisia tunteita ja affekteja. Näiden taipumusten ajatellaan olevan johdonmukaisia riippumatta tilanteesta ja ajasta. Tässä tapauksessa ihmisen onnellisuus ei riipu hänen sen hetkisestä mielialasta (Diener ym. 1984, 550–551). Toisaalta erityisesti arkikäytössä onnellisuus ymmärretään usein tietyn kokemuksen aiheuttaneeksi ohimeneväksi positiiviseksi mielentilaksi (Cummins 2014, 185). Laajasti ymmärrettynä onnellisuus voi viitata kaikkiin itseen liittyviin positiivisiin tunteisiin (Cummins 2014, 187; Veenhoven 2012, 63).

Hedoninen ja eudaimoninen onnellisuus edustavat kahta erilaista filosofista perinnettä määrittellä onnellisuus. Hedoninen onnellisuus viittaa mielihyvän kokemuksiin ja epämukavuuden poissaoloon ja painottaa välitöntä nautintoa (Kahneman ym. 1999). Eudaimoninen onnellisuus taas painottaa oman inhimillisen potentiaalın toteuttamisen merkitystä ja pitkäaikaista täyttymystä (Waterman 1993). Hedonisen näkemyksen voidaan katsoa korostavan mielihyvän, mukavuuden ja nautinnon tavoittelua elämässä. Keskiössä on yksilön halujen ja tarpeiden täytyminen usein vähällä vaivalla (Delle Fave ym. 2011, 5–6; Kahneman ym. 1999). Eudaimoninen näkemys onnellisuudesta taas korostaa ihmisen kykyä tavoitella monimutkaisia ja merkityksellisiä päämääriä. Kyse on lopputuloksen sijaan prosessista, joka vaatii aktiivista ponnistelua ja toisinaan väliaikaista uhrausta tai epämukavuutta tavoitteiden eteen. (Deci & Ryan 2008, 2–6; Delle Fave ym. 2011, 8–9) Eudaimonian kokemuksia ilmenee usein sellaisen toiminnan yhteydessä, joka mahdollistaa omien taitojen kehittämisen. Tällainen toiminta pitää sisällään haasteita mutta oikeassa suhteessa yksilön taitotasoon nähden. Tällaiset kokemukset tuottavat samalla myös hedonista nautintoa, mutta hedonista nautintoa voi tuntea myös muunlaisen toiminnan yhteydessä. (Waterman 1993.) Eudaimoninen onnellisuus korostaa hyvinvoinnin lähteinä sisäistä motivaatiota, autonomian kokemuksia ja itsemääräämistä (Deci & Ryan 2008).

Onnellisuustutkija Ruut Veenhoven (2012; 2014) määrittelee onnellisuutta erottelemalla neljä erilaista elämänlaatua. Hän havainnollistaa näiden neljän elämänlaadun rajoja nelikentän avulla. Nelikentässä hän erottelee yhdellä akselilla toisistaan elämän mahdollisuudet ja toteutuneen elämän ja toisella akselilla sisäiset ja ulkoiset ominaisuudet. Sisäiset ominaisuudet viittaavat yksilön ominaisuuksiin, ulkoiset sen sijaan ympäristön tai

yhteiskunnan ominaisuuksiin. (Veenhoven 2012, 63.) Veenhoven (2012, 65) sijoittaa onnellisuuden toteutuneen elämän ja sisäisten ominaisuuksien kenttään. Hänen mukaansa onnellisuus perustuu ihmisen omiin kokemuksiin ja siihen, kuinka hyvin hän kokee elämänsä sujuvan. Toisin sanoen onnellisuus ei synny ulkoisista olosuhteista tai mahdollisuuksista, vaan siitä, miten ihminen itse kokee ja arvostaa omaa elämäänsä. (Veenhoven 2012, 64.)

Veenhovenin (2012, 65) mukaan tämänkin määritelmän sisällä onnellisuudella on edelleen erilaisia merkityksiä. Hänen mukaansa näitäkin eri merkityksiä voi kuvata nelikentän avulla (Taulukko 1). Yhdellä akselilla hän erottaa elämän osa-alueet ja elämän kokonaisuuden. Toisella akselilla ovat hetkellinen ilo ja pysyvä tyytyväisyys. Välitön tyydytys viittaa tietyllä elämän osa-alueella koettuihin yksittäisiin hetkellisiin nautintoihin. (Veenhoven 2012, 65.) Tällainen voi olla esimerkiksi ruokaillessa koettu makuelämys.

Taulukko 1. Ruut Veenhovenin (2012, 65) tyytyväisyysnelikenttä

	Hetkellinen ilo	Pysyvä tyydytys
Elämän osa-alue	Välitön tyydytys	Tyytyväisyys tietyllä elämän osa-alueella
Elämä kokonaisuudessa	Huippukokemus	Onnellisuus

Veenhovenin (2012, 65) mukaan välittömän tyydytyksen voi nähdä vastaavan hedonista onnellisuutta. Hänen mukaansa hetkelliset nautinnontunteet eivät vielä itsessään tee ihmisestä onnellista. Myöskään pitempiaikainen tyytyväisyys tietyllä elämän osa-alueella, kuten terveyden, ihmissuhteiden tai toimeentulon kohdalla, ei takaa kokonaisvaltaista onnellisuutta. Ihminen voi olla onnellinen jollain elämän osa-alueella mutta samaan aikaan kokea tyytymättömyyttä toisella tai tyytymättömyyttä elämään ylipäätänsä. Hetkellisten kokemusten ja elämän kokonaisarvion yhdistelmä edustaa huippukokemusta, joka viittaa lyhytkestoisiin voimakkaisiin tunteisiin ja kokonaisuuden kokemuksiin. Kyse on tällaisesta hetkellisestä autuuden tunteesta, josta ei kuitenkaan seuraa pitkäaikaista tyytyväisyyttä. Onnellisuuden keskeisin merkitys sijoittuu pysyvän tyytyväisyyden ja elämän kokonaisuuden kenttään. (Veenhoven 2012, 65–66.) Veenhoven (1991, 2) määrittelee onnellisuuden yksilön arvioksi, jossa tämä pitää elämänlaatuaan kokonaisuudessa myönteisenä. Hän nimittää tätä kokonaisonnellisuudeksi (overall happiness) (Veenhoven 2012, 66).

Veenhovenin kokonaisonnellisuuden käsite on läheinen Ed Dienerin kehittämän subjektiivisen hyvinvoinnin käsitteen kanssa sen suhteen, että molemmat koostuvat affektiivisesta ja kognitiivisesta osatekijästä (Diener 1984; 2009; Veenhoven 2012, 66; 2014, 171). Veenhovenin teoretisoinnissa onnellisuutta tai kokonaisonnellisuutta voidaan nimittää

myös elämään tyytyväisyydeksi. Dienerin teoretisoinnissa taas kattokäsitteenä on subjektiivinen hyvinvointi, joka koostuu affektiivisestä osatekijästä, jota voidaan nimittää onnellisuudeksi, ja kognitiivisesta osatekijästä, jota kutsutaan myös elämään tyytyväisyydeksi. Toisaalta subjektiivinen hyvinvointi voidaan ymmärtää myös laajempänä käsitteenä kattaen Veenhovenin tyytyväisyysnelikentän kokonaisuudessaan tai pitäen sisällään vielä subjektiiviset kokemukset elämän mahdollisuuksista (Veenhoven 2012, 6). Tällöin myös koettu taloudellinen toimeentulo lukeutuu osaksi subjektiivista hyvinvointia.

Dienerin (1984) mukaan subjektiivisella hyvinvoinnilla on kolme tunnusmerkkiä. Ensimmäisenä subjektiivisessa hyvinvoinnissa on kyse yksilön omista kokemuksista. Se ei pidä sisällä objektiivisia tekijöitä, kuten terveyttä, vaurautta tai hyveellisyyttä, vaikka nämä saattavat välillisesti vaikuttaa ihmisten arvioihin heidän hyvinvoinnistaan. Toisena subjektiivinen hyvinvointi ei huomioi vain negatiivisten kokemusten puutetta vaan myös positiiviset kokemukset. Kolmantena kyse on kokonaisarviosta eikä vain subjektiivisesta hyvinvoinnista tietyllä elämän osa-alueella. (Diener ym. 1984, 543–544.)

Affektiiviset arvioinnit ilmenevät emootioina, jotka ovat lyhytkestoisia reaktioita tiettyyn tapahtumaan, ja mielialoina, jotka ovat tunteita hajanaisempia ja pitkäkestoisempia eikä niitä pysty yhdistämään välttämättä tiettyyn tapahtumaan. Affektiivinen osatekijä viittaa yksilön kokemuksiin positiivisiin ja negatiivisiin tunteisiin ja niiden suhteeseen. Kyse on siis siitä, missä määrin ihmisen kokemat affektit ovat luonteeltaan kielteisiä ja myönteisiä. Positiiviset ja negatiiviset affektit voi erotella omiksi osatekijöikseen, koska ne eivät ole juuri riippuvaisia toisistaan. (Diener, Scollon & Lucas 2009, 69–72.) Affektiivista arviota tehdessään ihminen arvioi tunne-elämänsä tyypillistä tasoa pitkällä aikavälillä. Koska kyse on yleisestä ja vakiintuneesta tasosta tietyllä ajanjaksolla ihmisen ei tarvitse välttämättä arvioida tätä tasoa jatkuvasti. (Veenhoven 2012, 66.) Affektiivista hyvinvointia voidaan onnellisuuden lisäksi nimittää myös emotionaaliseksi tai hedoniseksi hyvinvoinniksi (Kahneman & Deaton 2010, 16489). Hedonisen hyvinvoinnin käsitteellä voidaan kuitenkin viitata myös subjektiiviseen hyvinvointiin niin, että se kattaa sekä positiivisen ja negatiivisen affektiivisen osatekijän että elämään tyytyväisyyden, vaikka elämään tyytyväisyydessä painottuukin kognitiivinen arvio omasta elämästä pelkkien affektien sijaan (Deci & Ryan 2008, 2).

Kognitiivinen osatekijä pitää sisällään yksilön arvion siitä, kuinka tyytyväinen hän on elämänsä kokonaisuutena. Tätä voidaan kutsua myös elämään tyytyväisyydeksi. Kyse on siitä, missä määrin yksilö kokee saavuttaneensa pyrkimyksiään tai tavoitteitaan. Ihmisten

emotionaaliset kokemukset vaikuttavat arvioihin elämäntapatumista ja olosuhteista. Vastaavasti myös elämäntapahtumat ja ympäröivät olosuhteet saavat ihmisissä aikaan emotionaalisia reaktioita. Täten affektiiviset osatekijät ja elämään tyytyväisyys ovat jokseenkin yhteydessä toisiinsa. (Pavot & Diener 2014, 135.) Arvio elämään tyytyväisyydestä on subjektiivinen ja käsitys elämään tyytyväisyydestä muodostuu yksilöllisten prosessien avulla. Ihminen määrittää itse, mikä on hänelle tyydyttävä tai tavoiteltava taso. Ihmiset arvottavat eri elämän osa-alueita eri määrin ja myös painottavat arviossa heille tärkeitä elämän osa-alueita. (Diener ym. 1985, 71.) Tyytyväisyysarvio perustuu sillä hetkellä saatavilla olevaan tietoon. Tosin tyytyväisyysarvio pysyy useimmiten melko vakaana, sillä suuri osa tiedosta pysyy samana ajan kuluessa. Subjektiivisen hyvinvoinnin kolmen osatekijämallin lisäksi on esitetty myös neljän osatekijän mallia, jossa kognitiivinen osatekijä pitää sisällään elämään tyytyväisyyden lisäksi myös elämän eri osa-alueiden tyytyväisyyden. (Diener, Scollon & Lucas 2009, 76–78.)

Veenhovenin (2009, 3–6) mukaan affektiivinen ja kognitiivinen osatekijä edustavat erilaisia tapoja arvioida kokonaisuonnellisuutta. Hän esittää, että ihmisten arvioidessa kokonaisuonnellisuuttaan affektiivinen osatekijä saa enemmän painoarvoa kuin kognitiivinen (Veenhoven 2009, 14–15). Jotta ihminen voi arvioida keskimääräisen mielialansa positiiviseksi, vähimmäisvaatimuksena on, että hänen perustarpeensa on tyydytetty. Hän esittää, että perustarpeiden puutteeseen tottuminen voi hieman lievittää epämukavuutta, mutta tottuminen ei kuitenkaan poista perustarpeiden tyydyttymättömyyden aiheuttamaa kärsimystä. Myöskään se, että oma tilanne näyttyy suotuisana toisiin verrattuna, ei poista epämukavuutta. Tarpeiden tyydyttäminen yli perusminimin tuo mukanaan positiivisia tunteita ja mielihyvää, mutta tämä vaikutus vähenee ajan myötä mitä enemmän saa. (Veenhoven 1991, 14–15.) Tarpeiden lisäksi ihmisillä on myös haluja. Ne liittyvät kognitiiviseen osatekijään ja perustuvat usein vertailuun, joka tapahtuu tietyssä kulttuurisessa ympäristössä. (Veenhoven 2009, 9–12.) Täten hänen mukaansa onnellisuus on osittain suhteellista. Vertailun standardit eivät ole täysin sattumanvaraisia tai irrallaan mistään pysyvästä peruslähtökohdasta, vaikka ne voivat vaihdella ja mukautua erilaisiin olosuhteisiin ja yksilöllisiin kokemuksiin. Peruslähtökohtana ovat esimerkiksi perustarpeet ja yhteiset arvot, kuten oikeudenmukaisuus, johon vertailustandardit voivat nojata. (Veenhoven 1991, 15–16.)

Kainulainen ym. (2018) ovat testanneet edellä esitettyä Veenhovenin teoriaa suomalaisilla aineistoilla. Heidän mukaansa ihmiset kykenevät erottamaan kokonaisuonnellisuuden osatekijät toisistaan. On siis mahdollista, että kokemus siitä, kuinka tuntee suurimman osan

ajasta ja kuinka hyvin saavuttaa haluamansa elämässä eivät aina ole samansuuntaisia. (Kainulainen ym. 2018, 12–13.) Niin affektiivinen kuin kognitiivinen osatekijä on suoraan yhteydessä kokonaisuonnellisuuteen, ja ne ennustavat yhdessä parhaiten ihmisten kokonaisuonnellisuutta, mutta ihmisten arvioissa affektiivinen osatekijä on kognitiivista osatekijää dominoivampi (Kainulainen ym. 2018, 16). Suoran yhteyden lisäksi kognitiivinen osatekijä toimii affektiivisen osatekijän ja kokonaisuonnellisuuden väliin tulevana tekijänä. Veenhovenin teorian mukaisesti kyseisessä tutkimuksessa sosiaaliset kontaktit, jotka voidaan luokitella perustarpeeksi, olivat enemmän yhteydessä affektiiviseen osatekijään. Tulot ja tyytyväisyys omaan sosiaaliseen asemaan, joiden hyvä taso on kulttuurista riippuvainen, olivat taas vahvemmin yhteydessä kognitiiviseen osatekijään. (Kainulainen ym. 2018, 18.)

Niin onnellisuus kuin elämään tyytyväisyys ovat yksilötasolla kohtalaisen vakaita, mutta muutoksiakin voi tapahtua. Näitä voidaan selittää muun muassa yksilöiden suhteellisen pysyvillä piirteillä, ihmisten sopeutumiskyvyllä ja elämäntapahtumilla. Subjektiviivisen hyvinvoinnin osatekijät edustavat erilaisia tapoja arvioida omaa elämää. Positiiviset ja negatiiviset affektit ovat välittömiä reaktioita, kun taas elämään tyytyväisyys on yksilön yleinen arvio hänen elämästään kokonaisuutena. Tunteet voivat vaihdella voimakkuutensa mukaan. Erittäin vahvat tunteet ovat hyvin harvinaisia. Ihmiset, jotka kokevat enemmän vahvoja tunteita, ovat taipuvaisia tuntemaan niitä niin negatiivisten kuin positiivistenkin tunteiden kohdalla. Lisäksi tunteiden voimakkuuksien vertaaminen eri ihmisten välillä on vaikeaa. (Diener, Scollon & Lucas 2009, 74–78.) Ihmisillä on taipumus arvioida konkreettisia asioita usein kognitiivisen vertailun avulla. Aineettomia asioita taas arvioidaan enemmän tuntemuksien eli intuitiivisten affektien perusteella. (Veenhoven 2014, 167.)

Pitkällä aikavälillä yksilötason elämään tyytyväisyys on kohtalaisen vakaata. Fujitan ja Dienerin (2005, 162) tutkimuksen mukaan 17 vuoden aikana ihmisistä kolmen neljäsosasta elämään tyytyväisyyden taso säilyi melko vakaasti lähtötason tuntumassa mutta neljänneksellä lähtötaso muuttui. Myös onnellisuudessa on yksilötasolla vakautta. Hudson ym. (2017) ovat tutkineet ihmisten päivittäisten mielialojen ja tunteiden vaihtelua kahden vuoden ajanjaksolla. He havaitsivat tutkimuksessaan, että 1/3–1/2 ihmisten kokemien positiivisten ja negatiivisten tunteiden vaihtelusta on yhtenäistä, kun verrataan sattumanvaraisia päiviä. Kokonaisvaltaisen arvion kohdalla kaksi kolmasosaa negatiivisen affektin vaihtelusta johtui vakaista piirteistä. Positiivisten affektien ja elämään tyytyväisyyden osalta puolet vaihtelusta selittyy vakailta piirteillä. (Hudson ym. 2017, 49–50.) Yksilöt voivat kokea samat merkittävät historialliset tapahtumat, mutta siitä huolimatta näkemykset

vakaudesta voivat vaihdella. Vakauden käsitysten on todettu olevan yhteydessä korkeampaan subjektiiviseen hyvinvointiin ja käsitykset taantumisesta on liitetty alhaisempaan elämään tyytyväisyyteen ja negatiivisten affektien korkeampaan tasoon. (Westerhof & Keyes 2006, S245.)

Hedoninen adaptaatio viittaa ihmisten taipumukseen palata nopeasti suhteellisen vakaalle onnellisuuden tasolle merkittävistä positiivisista tai negatiivisista tapahtumista tai elämänmuutoksista huolimatta. Ajatuksena on siis, että tapahtumalla tai elämänmuutoksella on aluksi voimakas vaikutus ihmisten subjektiivisen hyvinvoinnin tasoon, mutta ihmiset tottuvat tai sopeutuvat nopeasti uusiin olosuhteisiin. (Diener 1984, 567; Pavot & Diener 2014, 137.) Esimerkiksi palkankorotuksen on todettu lisäävän työntekijöiden tyytyväisyyttä työhön, mutta vuodessa tyytyväisyys työhön palautuu palkankorotusta edeltäneelle tasolle (Otto ym. 2022). Affektiiviset ja kognitiiviset arviot elämästä ovat varsin vakaita ajan myötä (Lucas & Diener 2009, 89). Tosin ihmisten subjektiivisen hyvinvoinnin pitkäaikaiset tasot voivat muuttua, eikä sopeutuminen ole väistämätöntä. Joissakin tapauksissa sopeutuminen on nopeaa ja täydellistä, kun taas toiset tapahtumat voivat johtaa pitkäaikaisiin tai jopa pysyviin muutoksiin elämään tyytyväisyydessä. Se, miten ja kuinka nopeasti ihmiset sopeutuvat, vaihtelee eri tapahtumien välillä. Esimerkiksi keskimäärin ihmiset sopeutuvat avioliittoon parissa vuodessa. Kun taas vakavan vamman kohdatessa ihminen ei näytä palautuvan entiselle tyytyväisyyden tasolleen. Kuitenkin ihmisten välillä on suuria yksilöllisiä eroja sopeutumisessa ja sen kestossa. (Lucas 2007, 77–78.) Subjektiivinen hyvinvointi ei siis ole pelkästään sidoksissa tapahtumien luonteeseen, vaan myös siihen, miten kukin yksilö käsittelee ja sopeutuu näihin tapahtumiin.

Myös valtioiden tasolla onnellisuus on melko vakaata mutta ei muuttumatonta. Etenkin länsimaissa muutokset ovat olleet pieniä ja tapahtuneet hitaasti. Keskimääräinen onnellisuus on korkeinta vauraissa maissa, joissa on parhaat elinolosuhteet. Isot muutokset elinolosuhteissa heijastuvat usein myös väestön keskimääräiseen onnellisuuteen. (Veenhoven 1994, 145–146.) Onnellisuuden vakaus näkyy myös maiden välisissä onnellisuusvertailuissa siinä, ettei maiden sijoituksissa useinkaan tapahdu suuria muutoksia (Helliwell ym. 2024, 18).

2.2 Toimeentulon yhteys onnellisuuteen ja elämään tyytyväisyyteen

Easterlinin paradoksi on taloustieteilijä Richard Easterlinin (1974) esittämä havainto, jonka mukaan valtioiden bruttokansantuotteen kasvu ei välttämättä johda pysyvään onnellisuuden kasvuun väestön keskuudessa. Lyhyellä aikavälillä ja yksilötasolla tulot ja onnellisuus ovat

yhteydessä toisiinsa niin, että korkeatuloiset ihmiset kokevat itsensä onnellisemmiksi kuin matalatuloiset. Sen sijaan pitkällä aikavälillä valtioiden tasolla väestön keskimääräinen onnellisuuden taso ei nouse huolimatta siitä, että maan taloudellinen hyvinvointi ja tulot nousevat merkittävästi. Tätä on pyritty selittämään sillä, että ihmiset tottuvat nopeasti jo saavutettuun elintasoon ja sen sijaan vertaavat itseään yhteiskunnan muihin jäseniin. (Easterlin 1974, 118–119.) Sittemmin on esitetty, että talouskasvu lisää elämään tyytyväisyyttä köyhissä maissa mutta ei rikkaissa (Proto & Rustichini 2013, 8), joskin on myös tutkimuksia, joissa on havaittu, että talouskasvu on yhteydessä onnellisuuteen ja elämään tyytyväisyyteen myös rikkaissa maissa (Beja 2014, 342; Stevenson & Wolfers 2008, 69). Talouskasvun yhteys onnellisuuteen ja elämään tyytyväisyyteen on kuitenkin vähäisempi rikkaissa kuin köyhissä maissa (Beja 2014, 342; Veenhoven & Hagerty 2006, 432).

Myös yksilötasolla niin absoluuttiset kuin suhteelliset tulot ovat yhteydessä onnellisuuteen ja elämään tyytyväisyyteen. Yksilötasolla tulojen yhteys onnellisuuteen ja elämään tyytyväisyyteen on positiivinen mutta pieni (Lucas & Diener 2009, 84). Korkeammat absoluuttiset tulot lisäävät subjektiivista hyvinvointia. Tosin tietyn tulotason saavuttamisen jälkeen tulotason nousu ei enää lisää subjektiivista hyvinvointia merkittävästi. Tulojen merkitys subjektiiviselle hyvinvoinnille onkin suurempi, mitä vähemmän rahaa ihmisellä on käytettävissä. Absoluuttiset tulot ennemminkin vähentävät koettua pahoinvointia, mutta ne eivät varsinaisesti takaa korkeampaa subjektiivisen hyvinvoinnin tasoa. (Dolan ym. 2008, 97–98; Mentzakis & Moro 2009, 154.)

Dienerin, Kahnemanin ym. (2009, 241) tutkimuksen mukaan ihmisten noustessa köyhyydestä subjektiivinen hyvinvointi lisääntyy nopeasti 20 000 dollarin vuosituloihin asti, minkä jälkeen subjektiivisen hyvinvoinnin kasvu hidastuu, ja se hidastuu vielä entisestään 50 000 dollarin vuositulojen saavuttamisen jälkeen. Tulos pätee riippumatta siitä, mitataanko subjektiivista hyvinvointia affekteja vai arviota elämästä painottavalla mittarilla, vaikka affekteja mittaava mittari on arviota elämästä painottavaa mittaria vahvemmin yhteydessä tuloihin. (Diener, Kahneman ym. 2009, 241–244.) Kahnemanin ja Deatonin (2010) tutkimuksen mukaan korkeat tulot lisäävät elämään tyytyväisyyttä, mutta eivät välttämättä onnellisuutta. Logaritmisella asteikolla onnellisuus nousee tulojen mukana 75 000 dollarin vuosituloihin asti, mutta ei enää sen jälkeen. Myös heidän mukaansa tulot ovat vahvemmin yhteydessä elämään tyytyväisyyteen kuin onnellisuuteen. Diener, Kahneman ym. (2009) kuvaavat, kuinka missä tahansa subjektiivisen hyvinvoinnin mittarissa molemmat sekä arviot että

affektit vaikuttavat ihmisten vastauksiin, mutta arviot elämästä painottuvat enemmän elämään tyytyväisyydessä ja affektit onnellisuudessa. Heidän mukaansa aineellinen vauraus saa suuremman painoarvon, kun ihmiset tekevät arvioita elämästään ja se on vähemmän sidoksissa affektiiviseen hyvinvointiin. (Diener, Kahneman ym. 2009, 243–244.) Inglehartin ym. (2008, 280) mukaan taas vaikuttaa siltä, että onnellisuus on luonteeltaan enemmän absoluuttista ja vaikutelmapainotteisempaa ja elämään tyytyväisyys taas perustuu enemmän vertailuun muihin ja aikaisempiin oloihin. Esimerkiksi entisissä kommunistisissa maissa poliittisen ja sosiaalisen vapautumisen seurauksena onnellisuus lisääntyi, mutta elämään tyytyväisyys laski talouden romahduksen takia (Inglehart ym. 2008, 280).

Käytettävissä olevat tulot ovat nettotuloja voimakkaammin yhteydessä elämään tyytyväisyyteen. Vielä tulojen ja menojen suhdetta merkityksellisempi on kokemus tulojen riittävydestä. (Kainulainen 2018, 62–63.) Kokemus, että tulee taloudellisesti toimeen helposti, on yhteydessä korkeampaan onnellisuuteen ja elämään tyytyväisyyteen (Eskelinen ym. 2022, 157–159; Kainulainen 2018, 67). Tulojen yhteys elämään tyytyväisyyteen on voimakkaampi pienituloisilla kuin keski- ja suurituloisilla (Kainulainen 2018, 64). Pienituloisilla käyttöön jäävät lisätulot kohentavat mielialaa. Sen sijaan tätä korkeammilla tulotasoilla näin ei tapahdu. Pienituloisilla kokemus, että saavuttaa tavoitteitaan ja toiveitaan ei parane käytettävissä olevien lisätulojen noustessa, mutta käytettävissä olevien tulojen lisääntyminen nostaa kokemusta tavoitteiden ja saavutusten saavuttamisesta keskituloisilla ja vielä voimakkaammin tätä parempi tuloisilla. (Kainulainen 2018, 64–65.)

Toimeentulovaikeudet ovat yhteydessä heikompaan onnellisuuteen (Gudmundsdottir 2013, 1096–1097; Reeskens & Vandecasteele 2017, 53). Euroopassa vanhemmat ihmiset raportoivat nuoria vähemmän toimeentulovaikeuksista, vaikka heillä on toisinaan jopa alhaisemmat tulot. Osasyyn tähän on vanhempien ihmisten kyky käyttää säästöjä oman elintason ylläpitoon. (Ilmakunnas ym. 2024, 538) Vezzolin ym. (2023, 94) Italiaa koskevassa tutkimuksessa objektiivinen taloudellisen eriarvoisuuden mittari ei ole yhteydessä onnellisuuteen tai elämään tyytyväisyyteen, mutta subjektiivinen kokemus taloudellisesta eriarvoisuudesta on. He esittävät, että taloudellisen eriarvoisuuden sijaan kognitiiviset kokemukset taloudellisesta haavoittuvuudesta ja siihen liittyvät affektiiviset reagoinnit vaikuttavat subjektiivisen hyvinvoinnin heikkenemiseen (Vezzoli ym. 2023, 97). Myös Navarro-Carrillon ym. (2021, 5290–5293) Espanjan talouskriisiä koskevan tutkimuksen mukaan kokemus siitä, että on kärsinyt talouskriisistä, on yhteydessä vähäisempään

onnellisuuteen ja elämään tyytyväisyyteen riippumatta ihmisten objektiivisesta tai subjektiivisesta sosioekonomisesta asemasta.

Ihmisten omat arviot heidän tilanteestaan eivät aina vastaa sitä, mitä objektiiviset mittarit näyttävät. Suomessa yksi kuudesosa arvioi olevansa tyytyväinen elämäänsä huolimatta siitä, että heidän tulonsa eivät riitä kattamaan kuluja (Kainulainen 2014, 490). On myös havaittu, että ihmisillä on taipumus yliarvioida omaa asemaansa yhteiskunnassa (Kainulainen & Saari 2013, 28). Osa objektiivisin mittarein huono-osaisista ei kuitenkaan koe itseään huono-osaisiksi. Toisaalta on myös mahdollista olla objektiivisesti hyväosainen mutta kokea itsensä huono-osaiseksi (Kainulainen & Saari 2013, 25) tai olla hyvässä asemassa mutta silti tyytymätön elämäänsä (Kainulainen 2014, 490). Pääsääntöisesti ihmisten sisäiset kokemukset ovat kuitenkin linjassa ulkoisten realiteettien kanssa. Mitä paremmassa asemassa on erilaisin objektiivisin mittarein, sitä korkeampaa on myös elämään tyytyväisyys. (Kainulainen 2014, 490; Kainulainen & Saari 2013, 28.) Tosin huono-osaisuus voidaan ymmärtää, myös pelkkiä toimeentulovaikeuksia laajemmaksi ilmiöksi. Siinä yhdistyy usein taloudellisia ynnä muita elämönhallinnan ongelmia ja täten yhteiskunnallisesti heikko asema. (Kainulainen & Saari 2013, 22–23.)

Suhteellisten tulojen merkitys korostuu erityisesti maissa, jotka ovat vauraita ja joissa tuloerot ovat suuria (Oishi ym. 2022, 10). Senik (2009) tarkastelee tutkimuksessaan sitä, miten tulovertailu liittyy elämään tyytyväisyyteen. Tutkimus kattaa 29 maata, joista lähes kaikki ovat entisiä siirtymätalouksia. Tutkimuksen mukaan suhteellisessa vertailussa voimakkaimmin elämään tyytyväisyyttä määrittää sisäinen vertailu eli muutokset yksilön omassa tulokehityksessä mutta myös ulkoisella vertailulla on merkitystä. Vertailu kohdistuu erityisesti muihin paikallisiin. Koulukaverit ja työkaverit ovat vanhempia keskeisempi vertailun kohde. Heidän kanssaan on joskus ollut samassa tilanteessa ja jakanut samat mahdollisuudet. Jos tason lasku koskee koko viiteryhmää, elämään tyytyväisyyden lasku on vähäisempää, sillä tällöin ei ole mennyt ohi menetettyjä mahdollisuuksia. Vertailu itseä paremmassa asemassa oleviin vaikuttaa elämään tyytyväisyyteen enemmän kuin itsensä vertailu heikommassa asemassa oleviin. Ihmisillä on taipumus mukautua parempaan elintasoon, jolloin lisätulot menettävät merkityksensä. Sen sijaan tulojen lasku edellyttää kulutuksen, odotusten ja pyrkimysten laskemista. (Senik 2009, 418.) Myös Boycen ym. (2013, 2560–2561) Saksaa ja Iso-Britanniaa koskevan tutkimuksen mukaan tulojen menetyksellä ja kasvulla on eri suuruiset vaikutukset elämään tyytyväisyyteen niin, että

tulojen kasvu nostaa elämään tyytyväisyyttä vähemmän kuin, missä määrin vastaavan suuruinen tulojen menetys laskee sitä.

Koulutus on yleensä positiivisesti yhteydessä subjektiiviseen hyvinvointiin (Cuñado & Pérez de Gracia 2012, 192; Nikolaev 2018, 502–503). Tätä selittää pitkälti se, että korkeasti koulutetuilla ihmisillä on keskimäärin paremmat tulot ja heillä on suuremmalla todennäköisyydellä hyvä työpaikka (Cuñado & Pérez de Gracia 2012, 192; Yakovlev & Leguizamon 2012, 811). He myös raportoivat paremmasta terveydestä (Kristoffersen 2018, 75; Yakovlev & Leguizamon 2012, 811). Toisaalta korkeasti koulutetut ovat vähemmän tyytyväisiä vapaa-ajan määräänsä (Nikolaev 2018, 503). Lisäksi korkeasti koulutetuilla on todennäköisemmin korkeampia odotuksia taloudellisten olosuhteiden ja muiden elämänolosuhteiden suhteen. Ollakseen tyytyväisiä elämäänsä, he tarvitsevat paremmat olosuhteet vähemmän koulutettuihin nähden. (Kristoffersen 2018, 73–74.)

Työttömien onnellisuus ja elämään tyytyväisyys on alhaisempaa kuin työssä käyvien ja työmarkkinoiden ulkopuolella olevien (Eskelinen ym. 2022, 158–159; Niemelä & Laaninen 2024, 25–26). Työttömyyden seuraukset voivat näkyä elämään tyytyväisyydessä pitkäaikaisesti tai jopa pysyvästi. Työttömyyden elämään tyytyväisyyttä alentava vaikutus on havaittavissa vielä työttömyyttä seuraavina vuosinakin, vaikka ihminen olisi työllistynyt uudelleen. (Lucas ym. 2004, 11.) Työttömyyden yhteys subjektiiviseen hyvinvointiin on ainakin osin epäsuora. Työttömyyteen liittyvät heikko terveys, taloudelliset ongelmat ja sosiaalinen eristäytyminen ovat syinä subjektiivisen hyvinvoinnin laskuun (Aysan & Aysan 2017, 345; Ervasti 2004, 312). Työttömät ovat tyytymättömämpiä elämäänsä, myös silloin, kun heitä verrataan samanlaisessa taloudellisessa tilanteessa oleviin työssä käviin (Aysan & Aysan 2017, 345). Toisaalta suomalaistutkimuksessa on esitetty, että työttömien heikko elämään tyytyväisyys liittyy juuri vähäisiin tuloihin, sillä työttömyyden negatiivinen yhteys elämään tyytyväisyyteen katoaa, jos tulot otetaan huomioon (Kainulainen 2019, 99). Ervastian (2004, 312) tutkimuksen mukaan subjektiivisen hyvinvoinnin lasku on erityisen merkittävää niillä, jotka arvostavat työtä korkealle elämässään. Toisaalta kaikkien ihmisten kohdalla työttömyydestä ei seuraa subjektiivisen hyvinvoinnin heikkenemistä (Ervasti 2004, 312). Kyseisessä Suomea koskevassa tutkimuksessa subjektiivista hyvinvointia on mitattu itsetuntoa, henkisen kuormituksen, ahdistuneisuuden ja masentuneisuuden oireita sekä koettua elämään tyytyväisyyttä mittaavilla kysymyksillä, joista on muodostettu summamuuttuja (Ervasti 2004, 304–305).

Myös kansallisen työmarkkinapolitiikan on todettu olevan välillisesti yhteydessä työttömyyden ja elämään tyytyväisyyden väliseen suhteeseen (Wulfgramm 2014, 266). Euroopassa elämään tyytyväisyys on korkeinta pohjoismaisissa hyvinvointivaltioissa, joissa on vahvat ja universaalit sosiaaliturvajärjestelmät ja aktiivinen työvoimapolitiikka (Aysan & Aysan 2017, 345). Työttömyyden yhteys elämään tyytyväisyyteen riippuu työttömyystukien anteliaisuuden tasosta. Antelioiden työttömyystukien maissa työttömyyden yhteys elämään tyytyväisyyteen on vähäisempi kuin maissa, joissa työttömyystukien saaminen on rajallisempaa. Tästä huolimatta myös antelioiden työttömyystukien maissa työttömyydellä on selkeä kielteinen yhteys elämään tyytyväisyyteen. Työttömyystukien anteliaisuus lievittää työttömyyteen liittyviä taloudellisia ongelmia ja saattaa lievittää myös työttömyyden mukanaan tuomia negatiivisia psykologisia vaikutuksia. (Wulfgramm 2014, 266–269.)

Eri työmarkkina-asemiin kuuluvista onnellisimpia ovat työssäkäyvät ja opiskelijat (Eskelinen ym. 2022, 158–159). Erilaisissa työmarkkina-asetmissa olevien välillä on eroja siinä, mikä määrä tuloja koetaan riittäväksi kattamaan menot, mutta kaikkia väestöryhmiä yhdistää se, että kokemus tulojen riittämättömyydestä ilmenee heikompana elämään tyytyväisyytenä. Verrattuna palkkatyössä oleviin opiskelijoilla ja työttömillä pienempi määrä käytettävissä olevia tuloja koetaan riittävän elämästä taloudellisesti selviämiseen. Yrittäjien ryhmä pitää sisällään sekä pienituloisia, joilla on velkaa, että hyvätuloisia, joilla on vain vähän velkaa. Yrittäjien elämään tyytyväisyys on palkansaajia heikompaa, vaikka tulot huomioidaan. (Kainulainen 2019; 96, 99.) Lisäksi kokemus toimeentulovaikeuksista linkittyy työmarkkina-asemaan niin, että toimeentulovaikeuksia koetaan enemmän työmarkkinoiden ulkopuolella (Eskelinen ym. 2022, 162).

2.3 Muiden yksilötason selittävien tekijöiden yhteys onnellisuuteen ja elämään tyytyväisyyteen

Onnellisuutta on selitetty sosioekonomisten tekijöiden lisäksi myös muilla erilaisilla yksilötason tekijöillä. Tässä aluvussa tehdään katsaus tutkimuksiin, joissa onnellisuutta on selitetty yksilötason demografisilla tekijöillä, sosiaalisilla suhteilla ja terveydellä.

Demografiset tekijät

Monissa tutkimuksissa sukupuolten välillä ei ole havaittu eroa onnellisuudessa eikä elämään tyytyväisyydessä (esim. Batz-Barbarich ym. 2018, 1501; Chen ym. 2019, 2291; Mahon ym. 2005, 182; Vera-Villarroel ym. 2012, 160). Toisaalta on myös tutkimuksia, joiden mukaan

naiset ovat keskimäärin hieman onnellisempia ja tyytyväisempiä elämäänsä kuin miehet (Arrosa & Gandelman 2016, 745; Zweig 2015, 527). Arrosa ja Gandelman (2016, 745) esittävät The Gallup World Poll, World Value Survey ja European Social Survey -aineistoihin pohjautuvassa tutkimuksessaan naisten olevan miehiä optimistisempia, sillä naisilla on objektiivisesti heikommat olosuhteet (esim. heikommat tulot, useammin leskiä), mutta tästä huolimatta he kuitenkin raportoivat miehiä paremmasta onnellisuudesta ja elämään tyytyväisyydestä. Naisten ja miesten välisten onnellisuuden ja elämään tyytyväisyyden eroissa on havaittu maakohtaisia eroja niin, että osassa maista naiset ovat onnellisempia ja tyytyväisempiä elämäänsä, osassa miehet ja osassa maista sukupuolten välillä ei ole merkittäviä eroja (Meisenberg & Woodley 2015, 1545–1546). Suomessa naisten on todettu olevan miehiä onnellisempia ja tyytyväisempiä elämäänsä (Eskelinen ym. 2022; 156, 159).

Ikä selittää hyvin pientä osaa onnellisuudesta ja elämään tyytyväisyydestä (Hellevik 2017, 181–182; Toshkov 2022, 1175). Onnellisuuden ja elämään tyytyväisyyden on esitetty mukailevan u-käyrän muotoa ikäasteikolla. Tämä tarkoittaa sitä, että onnellisuus ja elämään tyytyväisyys ovat korkealla varhaisaikuisuudessa, minkä jälkeen ne laskevat ja ovat alhaisimmillaan keski-iässä, jonka jälkeen ne taas nousevat. (Beja 2018, 1826; Graham & Ruiz Pozuelo 2017, 262; Toshkov 2022, 1185.) On esitetty, että subjektiivinen hyvinvointi ei nouse elämän loppuun asti. Beckerin ja Trautmannin (2022, 3642) tutkimuksen mukaan erittäin korkeassa iässä subjektiivinen hyvinvointi ei enää nouse ja se saattaa jopa laskea. Heidän tutkimuksessaan tarkastellaan 20 Euroopan maata SHARE-aineistolla ja subjektiivista hyvinvointia on mitattu elämään tyytyväisyydellä, CAPS-12-mittarilla, joka painottaa eudaimonista ja affektiivista onnellisuutta, sekä masennusoireiden puutteilla.

Onnellisuus ei noudata U-käyrää kaikissa maissa (Bartram 2024, 16; Toshkov 2022, 1185). On myös useita tutkimuksia, joissa U-käyrää on kritisoitu. U-käyrän on esitetty johtuvan siitä, että tutkimuksissa on kontrolloitu sellaisia negatiivisia shokkeja ja olosuhdetekijöitä (esim. terveysongelmat, leskeksi jääminen), jotka ovat luonnollinen osa ikääntymistä. (Bartram 2024, 6; Hellevik 2017, 192–193.)

Toshkovin (2022, 1185) European Social Survey -aineistoon pohjautuvan tutkimuksen mukaan keski-ikäen asti tulojen ja onnellisuuden suhde on melko lineaarinen eli tulojen kasvu nostaa onnellisuutta ja tulojen merkitys onnellisuuteen on suurimmillaan keski-iässä. Vanhemmissa ikäryhmissä iän ja onnellisuuden suhteessa on enemmän epälinearisuutta. Hänen tutkimuksensa mukaan U-käyrä pätee paremmin matalampiin tuloluokkiin ja

heikommin korkeampiin tuloluokkiin. U-käyrä on kuitenkin havaittavissa kaikissa tuloluokissa, jos kontrolloidaan terveyttä, koulutusta, siviilisäätystä ja muita muuttujia, sillä hyvätuloisilla tulot tasoittavat negatiivisten shokkien ja olosuhdetekijöiden vaikutusta. (Toshkov 2022, 1185.)

Sosiaaliset suhteet

Siviilisäädyn on todettu olevan yhteydessä onnellisuuteen ja elämään tyytyväisyyteen. Naimisissa olevat kokevat hyvinvointinsa korkeimmaksi (Chapman & Guven 2016, 542; Kamp Dush & Amato 2005, 622–623; Verbakel 2012). Kamp Dushin ja Amaton (2005, 622–623) tutkimuksen mukaan naimisissa olevien jälkeen subjektiivinen hyvinvointi on korkeinta avoliitossa olevilla, sitten yhden ihmisen kanssa seurusteluun sitoutuneilla, seuraavaksi useiden kanssa treffeillä käyvillä ja matalinta niillä, jotka eivät seurustele. Kyseisessä Yhdysvaltoja koskevassa tutkimuksessa subjektiivista hyvinvointia on mitattu elämään tyytyväisyyden, onnellisuuden, negatiivisten affektien alhaisen tason ja hyvän itsetunnon summana. Myös Verbakelin (2012, 228) tutkimuksen mukaan naimisissa olevien jälkeen elämään tyytyväisyytensä kokevat korkeimmaksi yhdessä asuvat. Tämän jälkeen tulevat seurustelevat, sitten ei parisuhteessa olevat ja viimeisenä ovat eronneet ja lesket. Perhebarometrin mukaan myös Suomessa avioliitossa olevat ovat tyytyväisimpiä elämäänsä, minkä jälkeen järjestyksessä tulevat avoliitossa, muussa suhteessa ja ei parisuhteessa olevat. Erityisesti miesten kohdalla parisuhteessa olevien ja ei parisuhteessa olevien välillä on selkeä ero elämään tyytyväisyydessä. (Sorsa ym. 2024, 113.) Suomalaistutkimuksen mukaan perhetyypeistä onnellisimpia ja tyytyväisimpiä elämäänsä ovat pariskunnat niin lapsettomat kuin sellaiset, joilla on lapsia (Eskelinen ym. 2022, 157). Romanttisessa suhteessa oleminen siis nostaa subjektiivista hyvinvointia. Subjektiivinen hyvinvointi on korkeampaa, mitä sitoutuneemmassa suhteessa on (Kamp Dush & Amato 2005, 623). Siviilisäädyn yhteys elämään tyytyväisyyteen vaihtelee maittain. Kaikissa maissa naimisissa olevat eivät ole muita tyytyväisempiä elämäänsä. Useissa maissa varsinkaan avio- ja avoliitossa olevien välillä ei ole merkittävää eroa. (Verbakel 2012, 219.) Lisäksi toimeentulovaikeuksia esiintyy vähemmän kahden kuin yhden aikuisen talouksissa. Harvinaisimpia toimeentulovaikeudet ovat lapsettomilla pariskunnilla. (Eskelinen ym. 2022, 163.)

Myös suhteen laadulla on merkitystä. Kaikkien suhdetyyppien kohdalla onnellisissa parisuhteissa olevat kokevat hyvinvointinsa paremmaksi kuin onnettomissa parisuhteissa olevat (Kamp Dush & Amato 2005, 623). Chapmanin ja Guvenin (2016, 546) mukaan

onnettomassa avioliitossa olevat ovat merkittävästi vähemmän onnellisia kuin ei naimisissa olevat. Heidän mukaansa tämä on voimakkaampaa naisilla kuin miehillä. Onnellisessa avioliitossa olevat taas ovat selvästi onnellisempia kuin ei naimisissa olevat (Chapman & Guven 2016, 546–547). Chapmanin ja Guvenin tutkimuksessa on yhdistetty aineistoa Yhdysvalloista, Britanniaasta ja Saksasta. Osassa aineistoa on tiedusteltu vastaajien onnellisuutta ja osassa elämään tyytyväisyyttä, mutta he eivät tee tutkimuksessaan eroa näiden kahden käsitteen välille. Usein miehillä elämään tyytyväisyyttä parantaa kumppanin läsnäolo ja naisilla taas samassa kotitaloudessa asuminen (Verbakel 2012, 216). Naimisissa olevien paremmalle koetulle hyvinvoinnille on esitetty syyksi muun muassa sitä, että parisuhteita solmivat onnelliset ihmiset eli naimisissa olevien joukkoon on valikoitunut jo valmiiksi onnellisia ihmisiä (DeMaris 2018, 346). Lisäksi on esitetty, että avioliitossa oleminen tuo mukanaan taloudellista ja emotionaalista tukea (DeMaris & Oates 2022, 1662–1663).

Perhetyypeistä matalan hyvinvoinnin kokemuksia esiintyy erityisesti yksinhuoltajilla ja yksin asuvilla niin onnellisuuden kuin elämään tyytyväisyyden kohdalla (Eskelinen ym. 2022, 157–159; Kainulainen 2019, 94). Lisäksi yksinhuoltajilla esiintyy vaikeuksia saada tulot kattamaan menot, mutta yksinasuvien kohdalla tämä ei korostu samalla tavalla. (Kainulainen 2019, 94.) Yksinhuoltajien ja yksinasuvien heikko elämään tyytyväisyys säilyy, vaikka tulot huomioidaan (Kainulainen 2019, 98). Tästä huolimatta valtaosa yksihuoltajista ja yksinasuvista kokee itsensä onnelliseksi (Eskelinen ym. 2022, 157).

Sosiaalisella pääomalla on positiivinen yhteys onnellisuuteen ja elämään tyytyväisyyteen (Helliwell & Putnam 2004, 1444; Majeed & Samreen 2021, 171–172). Romanttisten suhteiden lisäksi myös hyvät perhesuhteet, ystävät, työkaverit ja naapurit edistävät onnellisuutta ja elämään tyytyväisyyttä. Merkitystä on niin suhteiden laadulla kuin sillä, kuinka usein näiden henkilöiden kanssa on tekemisissä. (Helliwell & Putnam 2004, 1441.) Suomalaistutkimuksen mukaan väestöryhmistä ystäviään, sukulaisiaan ja työkavereitaan näkevät eniten alle 30-vuotiaat ja opiskelijat. Lisäksi naiset tapaavat näitä läheisiään useammin kuin miehet. (Eskelinen ym. 2022, 165–166.) Myös luottamuksella toisiin kansalaisiin ja viranomaisiin on positiivinen yhteys onnellisuuteen ja elämään tyytyväisyyteen (Helliwell & Putnam 2004, 1442; Majeed & Samreen 2021, 171–172).

Terveys

Terveys on yhteydessä onnellisuuteen ja elämään tyytyväisyyteen. Hyvä terveys lisää elämään tyytyväisyyttä, mutta myös korkea elämään tyytyväisyys voi parantaa terveyttä. (Mathentamo

ym. 2024, 12.) Fyysisen terveyden kohdalla esimerkiksi liikunnallisuuden on todettu olevan positiivisesti yhteydessä onnellisuuteen ja elämään tyytyväisyydessä (Zhang ym. 2022, 1243). Myös onnellisuuden ja mielenterveyden välillä on yhteys. Esimerkiksi korkeampi onnellisuuden taso on yhteydessä vähäisempään psyykkiseen kuormitukseen, ahdistukseen ja masennukseen. (Burns & Crisp 2022, 385). Psykkinen terveys korreloi fyysistä terveyttä voimakkaammin onnellisuuden ja elämään tyytyväisyyden kanssa (Dolan ym. 2008, 100). Vakava sairastuminen ei heikennä vain sairastuneen omaa onnellisuutta, vaan sillä on myös läheisten onnellisuutta heikentävä vaikutus (Carrieri 2011, 43). Smithin ym. (2005) mukaan varallisuus voi auttaa lieventämään terveyden heikkenemisestä seuraavien elämänmuutosten haitallista vaikutusta onnellisuudelle. Hänen tutkimuksessaan onnellisuutta on mitattu neljällä kysymyksellä, joissa on tiedusteltu vastaajien iloisuutta, elämästä nauttimista, surullisuutta ja yksinäisyyttä. Hän osoittaa tutkimuksessaan, että varallisuus lievittää vammautumisen haitallisten seurausten vaikutusta onnellisuuteen. Korkean elintason maissa varallisuus ei välttämättä juuri lisää onnellisuutta normaaliolosuhteissa tai hyvinä aikoina, mutta voi lievittää kurjuutta vaikeissa tilanteissa. (Smith ym. 2005, 664–665.)

Terveys noudattaa sosiaalista gradienttia yhteiskutien sisällä. Huonompi sosioekonominen asema on yhteydessä heikompaan terveyteen ja lyhempään elinajanodotteeseen. Tämä on havaittavissa myös niiden kohdalla, jotka ovat suhteellisen hyvässä asemassa, mutta eivät kaikkein parhaimmassa. Toisin sanoen heikompi terveys ja lyhempi elinajanodote eivät koske vain puutteessa eläviä. (Marmot 1999, 17–19; Marmot 2006, 2081–2084)

3 Monikriisi ja onnellisuus

3.1 Yhteiskunnalliset kriisit ja onnellisuus

World database of Happiness -tietokanta sisältää tietoja eri maiden elämään tyytyväisyyden tasoista useiden vuosikymmenten ajalta. Tietokannan mukaan suurimmassa osassa maista keskimääräinen elämään tyytyväisyys on melko korkealla tasolla (Veenhoven n.d. -a). Esimerkiksi World Value Survey -aineistossa vuosien 2010–2014 globaali onnellisuuden keskiarvo on 3,1 asteikolla 1–4 ja elämään tyytyväisyyden keskiarvo on 6,9 asteikolla 1–10 (Ngamaba 2016, 379). Toisaalta on myös näyttöä siitä, että maiden tasolla hetkelliset tunnekokemukset ovat pääasiassa positiivisia, kun taas on useampia maita, joissa arvioit elämästä ovat negatiivisia (Diener, Kahneman ym. 2009, 240). Lisäksi maiden keskimääräisessä elämään tyytyväisyyden tasossa tapahtuu ajan myötä vain vähän muutosta jopa useiden vuosikymmenten tarkastelussa (Veenhoven & Kegel, 2022). Tästä huolimatta eri maiden välillä on myös huomattavia eroja onnellisuudessa ja elämään tyytyväisyydessä. Korkean tulotason maiden ihmiset ovat onnellisempia ja tyytyväisempiä elämäänsä kuin pienituloisten maiden ihmiset. (Inglehart ym. 2008, 268; Ngamaba 2016, 381.) Suomi on muiden Pohjoismaiden tavoin yksi niistä maista, joissa ihmiset ovat tyytyväisimpiä elämäänsä. World database of Happiness -tietokannan mukaan Suomessa keskimääräinen elämään tyytyväisyyden taso oli vuonna 2019 8,0 asteikolla 0–10. (Veenhoven n.d. -a.) Aikavälillä 1990–2019 Suomen elämään tyytyväisyyden taso on noussut 0,59 pistettä (Veenhoven & Kegel, 2022). Suomessa ja muissa maissa, joissa elämään tyytyväisyys on korkealla tasolla, myös hajonta elämään tyytyväisyydessä on vähäisempää (Kainulainen 2025, 89).

Taluskriiseillä on todettu olevan onnellisuutta ja elämään tyytyväisyyttä heikentävä vaikutus. Niin onnellisuus kuin elämään tyytyväisyys ovat yhteydessä bruttokansantuotteen kasvuvauhdin vaihtelun kanssa (Bonasia ym. 2017, 1771; Gonza & Burger 2017, 1775–1776). Gonza & Burger (2017) tarkastavat tutkimuksessaan subjektiivista hyvinvointia 2008 taluskriisin aikana 36 maassa, joista lähes kaikki ovat Euroopan maita. Heidän tutkimuksensa mukaan nousukauden kääntyessä taantumaan onnellisuus ja elämään tyytyväisyys laskivat, mutta niiden lasku oli melko pientä. Sen sijaan kriisin jälkeisellä toipumiskaudella niin onnellisuus kuin elämään tyytyväisyys nousivat voimakkaammin. Kriisin jälkeinen onnellisuuden ja elämään tyytyväisyyden kasvuvauhti oli siis voimakkaampaa kuin bruttokansantuotteen laskuvauhti kriisin aikana. Onnellisuus säilyi

vakaampana kriisiä edeltäneen nousukauden ja laskukauden aikana kuin elämään tyytyväisyys, jossa ilmeni enemmän vaihtelua. (Gonza & Burger 2017, 1775–1776.) Bonasia ym. (2017) tarkastelevat tutkimuksessaan kymmentä Euroopan maata, joista puolet ovat vuoden 2008 talouskriisistä pahasti kärsineitä ja velkaantuneita lähinnä Etelä-Euroopan maita ja loput viisi ovat maita, jotka selvisivät kriisistä pienemmin seurauksin. Talouskasvu on yhteydessä elämään tyytyväisyyteen tarkastelluista maista muissa paitsi kolmessa sellaisessa maassa, jotka selvisivät kriisistä paremmin. Lisäksi talouskasvun yhteys elämään tyytyväisyyteen on vahvempi talouskriisistä pahoin kärsineissä maissa, mikä kasvatti maaryhmien välistä eroa elämään tyytyväisyydessä. (Bonasia ym. 2017, 1771–1774.)

Toisaalta Islanti on yksi maista, jonka talous kärsi kriisistä pahiten, mutta siitä huolimatta onnellisuudessa ei tapahtunut suuria muutoksia kriisin seurauksena. Vuonna 2007 ennen kriisiä onnellisuus oli 7,9 asteikolla 0–10. Pankkien romahduksen jälkeen vuonna 2008 se oli 7,8 ja 7,7 kesällä 2009, mutta vuoden 2009 lopussa jo jälleen 7,9. (Gudmundsdottir 2013, 1096.) Vuosien 2007–2009 välillä vastaajista lähes puolen onnellisuuden taso ei muuttunut. Lisäksi suunnilleen yhtä monen onnellisuus heikkeni kuin lisääntyi. (Gudmundsdottir 2013, 1094.) Myös Greve (2012) on tutkinut onnellisuuden muutoksia 15:ssä Euroopan maassa European Social Survey -aineistolla vuoden 2008 talouskriisin yhteydessä. Hänenkin tutkimuksensa mukaan monissa maissa bruttokansantuotteen lasku on ollut yhteydessä onnellisuuden laskuun, mutta tämän lisäksi on myös maita, joissa bruttokansantuotteen laskusta huolimatta onnellisuus on noussut. Hän arvelee, että tämä voisi johtua siitä, että kokemus talouden heikkenemisestä on jaettu muiden kanssa, jolloin oma taloudellinen tilanne ei ole heikentynyt suhteessa muihin. Lisäksi ihmiset ovat saattaneet kriisin alussa varautua pahempiin seurauksiin kuin mitä ne lopulta todellisuudessa olivat. Ylipäättään bruttokansantuote ei kerro kriisin yksilötason seurauksista. (Greve 2012, 189–191.) Kainulaisen (2025, 90–92) mukaan myös Suomessa lama-aikoina elämään tyytyväisyys on säilynyt korkealla tasolla, kun sosiaaliturvalla on onnistuttu lieventämään toimeentulovaikeuksia. Elämään tyytyväisyydellä on ollut tapana palautua aiemmalle tasolle ajan saatossa.

Gudmundsdottirin (2013) Islannin 2008 talouskriisiä käsittelevässä tutkimuksessa demografiset ja taloudelliset muuttujat sekä sosiaaliset suhteet ja terveys selittävät yhdessä noin 40 prosenttia onnellisuuden vaihtelusta. Yksinään taloudelliset muuttujat eli työttömyys, tulot ja toimeentulovaikeudet selittävät onnellisuuden vaihtelusta 4,2 prosenttia. Kun huomioidaan työttömyyden ja tulojen ohella muita tekijöitä, niiden vaikutus onnellisuuteen

katoaa. Tällöin ainoastaan toimeentulovaikeudet ovat yhteydessä heikompaan onnellisuuteen. Tutkimuksessa toimeentulovaikeudet liittyvät vahvasti velkoihin. Talouskriisin aikana haavoittuvimmassa asemassa olivat toimeentulovaikeuksista kärsivät. Kriisi lisäsi toimeentulovaikeuksista kärsivien määrää. (Gudmundsdottir 2013, 1096–1097.) Myös Kainulaisen (2025, 91–92) mukaan Suomessa talouskriiseissä elämään tyytyväisyys on laskenut tyypillisesti lähinnä vain matalatuloisilla.

Myös Reeskensin ja Vandecasteele (2017, 53) mukaan toimeentulovaikeuksista kärsivät ovat vähemmän onnellisia kuin ne, jotka eivät kärsi toimeentulovaikeuksista. Gonzan ja Burgerin (2017, 1786) tutkimuksen mukaan talouskasvun aikana korkea työttömyysaste alentaa keskimääräistä onnellisuuden tasoa. Korkealla työttömyydellä on haitallisia heijastusvaikutuksia myös muiden kuin työttömien onnellisuuteen. Vuoden 2008 talouskriisin aikana työttömyyden negatiivinen yhteys onnellisuuteen heikkeni merkittävästi. Kuitenkin tuloerojen negatiivinen yhteys onnellisuuteen voimistui. Erityisesti alle keskituloiset kokivat itsensä vähemmän onnellisiksi taantuman aikana. (Gonza & Burger 2017; 1786, 1789.) Myös Belowin (2024, 76) Eurooppaa European Social Survey- ja Eurobarometri-aineistoilla vuosina 2004–2019 tarkastelevan tutkimuksen mukaan korkealla työttömyysasteella on negatiivinen yhteys elämään tyytyväisyyteen, sillä tällöin työttömien on vaikeampi työllistyä ja se aiheuttaa työssä oleville pelkoa työn menettämisestä. Myös korkealla inflaatiolla on negatiivinen yhteys elämään tyytyväisyyteen. Korkealla inflaatiolla on taipumus kasvattaa tuloeroja, millä on kielteinen vaikutus elämään tyytyväisyyteen. (Below 2024, 74–76.)

Myös yhteiskunnan harjoittama politiikka ja luottamus siihen ovat yhteydessä onnellisuuteen. Luottamus politiikkaan suojaa talouskriisin negatiivisilta vaikutuksilta onnellisuuteen. Luottamus politiikkaan voidaan nähdä keinona kontrolloida ja lievittää talouskriisin psykologisia vaikutuksia. (Reeskens & Vandecasteele 2017, 49–50, 56.) Easterlin ja O'Connor (2022) ovat tarkastelleet elämään tyytyväisyyttä kymmenessä Euroopan maassa European Values Study -aineistolla vuosista 1981–1982 vuosiin 2017–2018. Heidän mukaansa aikasarja-analyysin perusteella muutokset hyvinvointivaltion anteliaisuudessa ennustavat elämään tyytyväisyyden muutoksia paremmin kuin taloudelliset olosuhteet, sosiaalinen pääoma ja ilmanlaatu. Sen sijaan poikkileikkausaineistossa parhaiten elämään tyytyväisyyttä ennustaa bruttokansantuote asukasta kohden. He epäilevät, ettei talouskasvulla välttämättä ole suoraa syy-seuraussuhdetta elämään tyytyväisyyden kanssa. Talouskasvun ja hyvinvointivaltion synty sijoittuvat eri aikaan, mutta molemmat ovat levinneet Pohjois- ja

Länsi-Euroopasta muualle. Kyse olisi siis enemmän yhtenevästä maantieteellisestä leviämisestä kuin suorasta syy-seurausyhteydestä. (Easterlin & O'Connor 2022, 3.)

Maissa, joissa julkishallinto on toteutettu asiantuntevasti ja tehokkaasti, suurempi julkinen sektori on yhteydessä parempaan elämään tyytyväisyyteen. Toisaalta suurempi julkinen sektori on haitallinen ihmisten elämään tyytyväisyydelle, kun se ei pysty täyttämään tehtäväänsä korruption, hallinnollisen epäkohdan tai laittomuuksien vuoksi. (Davidson ym. 2021, 200.) Korruption on todettu olevan yhteydessä heikompaan elämään tyytyväisyyteen varsinkin rikkaissa maissa. Näissä maissa korruptio on harvinaisempaa ja siihen suhtaudutaan vakavammin, jolloin myös ihmiset pitävät sitä negatiivisempänä asiana. (Araki 2024, 612.) Erityisesti toteutettu työmarkkinapolitiikka heijastuu ihmisten elämään tyytyväisyyteen (Davidson ym. 2021, 200–201). Ihmiset ovat tyytyväisempiä elämäänsä silloin, kun työttömyys ja inflaatio ovat matalalla tasolla yhteiskunnassa (Di Tella ym. 2001).

Inhimillisen kehityksen -teorian (human development theory) mukaan tehokkain tapa maksimoida onnellisuutta muuttuu taloudellisen kehityksen myötä. Kun taloudellinen turvallisuus lisääntyy, valinnanvapaudesta tulee yhteenkuuluvuutta tärkeämpi onnellisuutta selittävä tekijä. Perustarpeiden tyydyttämisen tasolla olevissa yhteiskunnissa onnellisuus liittyy läheisesti ryhmän sisäiseen yhteenkuuluvuuteen, ja uskonnollisuus sekä kansallinen ylpeys ovat merkittäviä onnellisuuden määrittäjiä. (Inglehart ym. 2008, 266.) On esitetty, että uskonnollisuuden yhteys onnellisuuteen voimistui talouskriisin aikana (Gonza & Burger 2017, 1784). Kun yhteiskunta siirtyy niukkuudesta sellaiselle kehitystasolle, jossa perusturvan taso on saavutettu, talouskasvu ei enää merkittävästi lisää subjektiivista hyvinvointia. Yhteiskunnallisen tason muutos näkyy myös muutoksena ihmisten arvostuksissa. Kun perustarpeet on turvattu, materiaalin ja fyysisen turvallisuuden sijaan ihmisten arvostuksessa etusijalle nousevat postmaterialistiset arvot, kuten itsensä ilmaisu ja autonomia. (Inglehart ym. 2008, 279.) Inglehart ym. (2008) ovat tarkastelleet subjektiivisen hyvinvoinnin muutoksia 52 maassa vuosien 1981–2007 välillä. Heidän tutkimuksessaan subjektiivista hyvinvointia on mitattu onnellisuuden ja elämään tyytyväisyyden summana. 52 maasta 45:ssä subjektiivinen hyvinvointi kasvoi. He kuvaavat taloudellisen kehityksen olevan vahvasti yhteydessä subjektiiviseen hyvinvointiin mutta myös valinnanvapauden kokemuksen, johon liittyy esimerkiksi suvaitsevaisuus muita kohtaan ja yhteiskunnan demokratian taso. (Inglehart ym. 2008.) Myös muissa tutkimuksissa valinnanvapauden on osoitettu olevan yhteydessä korkeampaan elämään tyytyväisyyteen (Araki 2024, 612; Ngamaba 2016, 380–381). Arakin tutkimuksen mukaan yhteys näkyy erityisesti vauraissa maissa.

Kansalaisyhteiskunnan tarjoamien aineettomien resurssien on havaittu suojaavan talouskriisin negatiivisilta vaikutuksilta onnellisuuteen. Sosiaalisilla verkostoilla on tällainen suojaava vaikutus. (Reeskens & Vandecasteele 2017, 49–50.) Sosiaalisella tuella on positiivinen yhteys elämään tyytyväisyyteen ja sosiaalisen tuen puute myös ilmenee elämään tyytymättömyytenä (Araki 2024, 612.). Hyvien sosiaalisten suhteiden ja naimisissa olemisen on todettu auttavan selviämään talouskriisistä ja sopeutumaan uuteen taloudelliseen ympäristöön (Gudmundsdottir 2013, 1097). Toisaalta Gonzan ja Burgerin (2017, 1785) tutkimuksen mukaan parisuhdestatuksen merkitys onnellisuuden selittäjänä heikkeni talouskriisin aikana. Sosiaaliselta verkostolta voi saada niin aineellisia kuin aineettomiakin resursseja (Reeskens & Vandecasteele 2017, 49–50). Myös anteliaisuuden on todettu olevan yhteydessä elämään tyytyväisyyteen vauriissa maissa. Kun taloudelliset perustarpeet on tyydytetty ja taloudellinen vakaus saavutettu, anteliaisuus voi parantaa elämään tyytyväisyyttä lisäämällä yksilön käsitystä itsestä hyvänä ympärillä olevista välittävänä ihmisenä. (Araki 2024, 612.)

Syrjäytymisvaikutus-hypoteesi (crowding out hypothesis) viittaa ajatukseen, että hyvinvointivaltion tuki heikentää kansalaisyhteiskunnan perinteisiä tukimekanismeja, kuten sosiaalisten verkostojen, uskonnollisten instituutioiden ja kansalaisyhteiskunnan laatua (Reeskens & Vandecasteele 2017, 42). Tämä hypoteesi saa Reeskensin ja Vandecasteele (2017, 53) tutkimuksessa osittain tukea, sillä Euroopassa maissa, joissa sosiaalimenot ovat matalammat, sosiaalisilla verkostoilla ja luottamuksella politiikkaan on suurempi myönteinen vaikutus onnellisuuteen kuin niissä maissa, joissa sosiaalimenot ovat korkeammat. Samaan aikaan kuitenkin niissä Euroopan maissa, joissa sosiaalimenot asukasta kohden ovat korkeat, ollaan keskimäärin onnellisempia kuin maissa, joissa hyvinvointivaltion rooli on vähäisempi. Lisäksi toimeentulovaikeuksista kärsivillä ihmisillä on heikommin käytössä aineettomia resursseja, mikä tekee hyvinvointivaltion tuesta tehokkaan resurssin hyvinvoinnin lisäämiseksi. (Reeskens & Vandecasteele 2017, 56.)

3.2 Tutkimuskatsaus 2020-luvun kriisien yhteyksistä onnellisuuteen

Käsite monikriisi viittaa siihen, että useat ajallisesti limittäiset yhteiskunnalliset kriisit sekä niiden puhkeamista edeltäneet stressitekijät ja laukaisevat tekijät ovat kytköksissä toisiinsa odottamattomien ja vaikeasti hahmotettavissa olevien tavoin niin, että ne voimistavat, syventävät ja kiihdyttävät toistensa vaikutuksia (Davies & Hobson 2023, 160; Lawrence ym. 2024). Kyse on systeemisistä kriiseistä eli kriisit kytkeytyvät laajoihin globaaleihin järjestelmiin kuten talouteen, liikenteeseen ja viestintään, terveyteen sekä sosiaaliseen

järjestykseen (Lawrence ym. 2024, 3). 2020-luvun monikriisi on pitänyt sisällään muun muassa koronapandemian aiheuttamia maailmalaajuisia terveydellisiä, sosiaalisia ja taloudellisia häiriöitä, inflaatiota, pitkään jatkunutta heikkoa talouskasvua, ruoan ja energian hintojen nopeaa heilahtelua, geopoliittista epävakautta, poliittista polarisaatiota ja ilmaston lämpenemisestä seuranneita sään ääri-ilmiöitä (Lawrence ym. 2024, 5). Monikriisi tekee kriiseistä vahingollisempia kuin mitä ne yksittäin olisivat vaikutuksiltaan (Davies & Hobson 2023, 160; Lawrence ym. 2024). Koska kriisit eivät ole selvärajaisia, niitä tai niiden seurauksia on vaikea erottaa toisistaan. Monikriisin kompleksisen luonteen takia kriisien hallinta on vaikeaa, kun kriisit voivat olla ristiriidassa keskenään niin, että pyrkimykset ratkaista yksittäistä kriisiä voivat haitata toisen kriisin ratkaisemista. (Davies & Hobson 2023, 160.)

Useissa tutkimuksissa koronapandemialla ja siihen liittyvillä rajoitustoimilla ei ole havaittu olevan juuri yhteyttä keskimääräiseen subjektiivisen hyvinvoinnin tasoon (Niemelä & Laaninen 2024, 23; Prati & Mancini 2021, 205; Richter ym. 2024, 8; Rzeszutekin ym. 2024, 14–16). Joissain tutkimuksissa koronapandemialla on todettu olleen negatiivinen yhteys subjektiiviseen hyvinvointiin, mutta niissäkin hyvinvoinnin muutoksia on luonnehdittu usein pieniksi (Lorber ym. 2023, 7; Mureşan ym. 2023, 756; Zacher & Rudolph 2024, 452).

Elämään tyytyväisyyden on myös esitetty vaihdelleen Euroopassa koronakuolemien (Easterlin & O'Connor 2023) ja rajoitustoimien tiukkuuden (Bachmann ym. 2023; Clark & Lepinteur 2022) ja Pohjoismaissa uusien todettujen koronatartuntojen määrään mukaan (Bachmann ym. 2023). Easterlinin ja O'Connorin (2023) tutkimuksen mukaan koronakuolemien määrän ja elämäntyytyväisyyden välillä on negatiivinen yhteys. Heidän mukaansa yleisellä tasolla Euroopassa koronakuolemista on ollut kolme aaltoa, jotka ovat olleet yhtäaikaisia elämään tyytyväisyydessä tapahtuneiden notkahdusten kanssa. Tosin Pohjoismaissa kolmatta aaltoa ei ilmennyt. Heidän mukaansa elämään tyytyväisyys oli palanut 2022 keväällä pandemiaa edeltäneelle tasolle. (Easterlin & O'Connor 2023, 2–3.) Bachmannin ym. (2023) tutkimuksen mukaan elämään tyytyväisyys on negatiivisesti yhteydessä uusien todettujen koronatartuntojen vaihtelun kanssa Pohjoismaissa, mutta ei Etelä- tai Länsi-Euroopassa. He selittävät tätä sillä, että koronatartuntojen suuri määrä on tarkoittanut myös tiukempia rajoitustoimia. Pohjoismaissa koronarajoitusten tiukkuudella on positiivinen yhteys elämäntyytyväisyyteen. Sen sijaan Länsi-Euroopassa koronarajoitusten tiukkuus on negatiivisesti yhteydessä elämään tyytyväisyyteen. Pohjois-Euroopassa koronarajoitukset olivat kevyempiä muuhun Eurooppaan verrattuna. (Bachmann ym. 2023, 636.) Bachmann

ym. (2023, 638) esittävät, että rajoitustoimenpiteet lievittivät koronapandemiaan liittyviä huolia, mutta ollessaan erittäin tiukkoja rajoitustoimenpiteet heikensivät elämäntyytyväisyyttä. Pohjoismaiden tulokseen vaikuttaa vahvasti Ruotsin koronastrategia, jossa rajoituksia asetettiin vain vähän. (Bachmann ym. 2023, 637.)

Kun pandemian pahimmasta vaiheesta oli selvitty, Venäjä hyökkäsi Ukrainaan helmikuussa 2022. Euroopassa onnellisuuden tasossa tapahtui äkillinen heikkeneminen sodan alkamispäivänä. Sodan alkamista seuraavina viikkoina tapahtui hidasta ja pientä onnellisuuden elpymistä, kun sota ei levinnyt ja sen saama huomio laantui. Hyökkäyksen välitön psykologinen vaikutus tuntui laajalti eri väestöryhmissä eikä toipumisessa havaittu väestöryhmien välisiä eroja, mutta ihmisten aktiivisuudella sosiaalisessa mediassa sodan alkupäivinä oli negatiivinen yhteys heidän onnellisuutensa tasoon. (Scharbert ym. 2024, 2–5.) Scharbertin ym. tutkimus kattaa kuitenkin vain sodan välittömät seuraukset. Sota on heikentänyt eurooppalaisten turvallisuudentunnetta, mikä on saanut eurooppalaiset kannattamaan yhteiseen puolustukseen panostamista (Mader 2024, 415–416). Täten Euroopassa rahaa on suunnattu aikaisempaa enemmän puolustusmenoihin. Tämä sotatalouteen siirtyminen on tarkoittanut turvallisuuden priorisointia, minkä seurauksena sosiaalipolitiikka on jätetty vähemmälle huomiolle, mitä on voitu perustella sillä, että tarvitaan uhrauksia yhteisen turvallisuuden nimissä. EU:n Venäjälle asettamat talouspakotteet ovat nostaneet energian ja elintarvikkeiden hintoja Euroopassa, mistä on seurannut inflaation kiihtymistä sekä korkojen ja elinkustannusten nousua. Sodasta koituneet kustannukset ovat siis näkyneet tavallisten ihmisten arjessa varsin konkreettisesti, kun ihmisten ostovoima on heikentynyt. (Žuk 2023, 345–349.)

Richerin ym. (2024, 8) Itä-Saksaa koskevassa tutkimuksessa elämään tyytyväisyyden ja Rzeszutekin ym. (2024, 14–16) Puolaa koskevassa tutkimuksessa subjektiivisen hyvinvoinnin ei ole havaittu muuttuneen väestötasolla 2020-luvulla huolimatta pandemiasta, sodasta Ukrainassa ja elinkustannusten noususta. Rzeszutekin ym. tutkimuksessa subjektiivinen hyvinvointi on muodostettu tiedustelemalla vastaajilta positiivisia ja negatiivisia affekteja sekä elämään tyytyväisyyttä. Kyseisissä tutkimuksissa on havaittu yksilötasolla, että ne, jotka kokivat koronapandemian ja elinkustannusten nousun uhkaavana raportoivat heikommasta elämään tyytyväisyydestä ja subjektiivisesta hyvinvoinnista (Richer ym. 2024, 8; Rzeszutek ym. 2024, 14). Richerin (2024, 8) tutkimuksessa kokemuksen Ukrainan sodan tai ilmastonmuutoksen uhkaavuudesta ei havaittu olevan yhteydessä elämään tyytyväisyyteen. Rzeszutekin ym. (2024, 13–14) tutkimuksessa taas Ukrainan välisen sodan koetun

vaikutuksen suuruus oli yhteydessä subjektiiviseen hyvinvointiin vuoden 2022 lopussa, mutta ei enää kesällä 2023. Vuonna 2022 marraskuussa se, että arvioi Ukrainan sodan vaikutukset suuriksi, oli yhteydessä matalampaan subjektiiviseen hyvinvointiin, mutta kahdeksan kuukautta myöhemmin kokemuksella sodan vaikutusten suuruudesta ei ollut enää yhteyttä subjektiiviseen hyvinvointiin (Rzeszutek ym. 2024, 13–14).

Koivulan ym. (2025) sekä Niemelän ja Laanisen (2024, 22–24) tutkimusten mukaan Suomessa onnellisuus ja elämään tyytyväisyys eivät juuri laskeneet vuosien 2016 ja 2020 välillä, mutta sen sijaan vuosien 2020 ja 2022 välillä onnellisuudessa ja elämään tyytyväisyydessä tapahtui huomattava pudotus. Kyseisen tutkimuksen mukaan pandemialla oli vain vähäiset vaikutukset onnellisuuteen ja elämään tyytyväisyyteen. Sen sijaan koetun onnellisuuden ja elämään tyytyväisyyden lasku vaikuttavat linkittyvän ennemminkin Ukrainan sotaan liittyvään elinkustannusten nousuun. (Niemelä & Laaninen 2024, 22–24.) Kainulainen (2025, 88–89) on tarkastellut suomalaisten elämään tyytyväisyyttä World database of Happiness -aineistolla. Hänen mukaansa vuosien 2013–2022 välillä elämään tyytyväisyydessä ei ole tapahtunut juurikaan muutoksia. Kyseisellä ajanjaksolla suuri- ja pienituloisten elämään tyytyväisyyden tasoissa on havaittavissa ero, mutta kyse ei ole kuitenkaan suuresta erosta.

Pandemian aikana heikon henkilökohtaisen taloudellisen tilanteen on todettu olleen yhteydessä matalaan subjektiivisen hyvinvoinnin tasoon. Koronapandemian aikana tulojen on havaittu olleen yhteydessä onnellisuuteen ja elämään tyytyväisyyteen (Mureşan 2023, 757; Xu 2024). Viisikymmentävuotiaita ja sitä vanhempia eurooppalaisia käsittelevässä tutkimuksessa kokemukset työllisyyden ja asumisen epävarmuudesta sekä vaikeuksista saada rahat riittämään perustarpeisiin on todettu onnellisuutta ja elämään tyytyväisyyttä merkittävästi heikentäviksi tekijöiksi (Lee 2022, 14). Pandemian aikaisen taloudellisen tilanteen heikkenemisen kokemuksen on todettu olevan yhteydessä heikompaan onnellisuuteen ja elämään tyytyväisyyteen (Lee 2022, 14; Long 2021, 11; Mureşan 2023, 757). Taloudellisen tilanteen huonontumisen yhteys onnellisuuteen säilyy riippumatta siitä, tarkastellaanko henkilökohtaisten vai perheen tulojen muutosta (Mureşan 2023, 757). Mureşanin (2023, 757) tutkimuksessa onnellisuudessa ei ollut juuri havaittavissa tuloluokkien välisiä eroja ennen koronapandemiaa, mutta pandemian aikana onnellisuus on heikentynyt eniten niillä, jotka kuuluvat alimpiin tuloluokkiin. Toisaalta on myös havaittu, että monissa maissa tulojen ja onnellisuuden välillä ei ole yhteyttä pandemia-aikana (Long 2021, 11).

Suomessa pandemialla on havaittu olleen vähäinen yhteys taloudelliseen toimeentuloon. Pandemian aikana toimeentulovaikeuksia kokeneiden onnellisuudessa ei tapahtunut muutoksia, vaan onnellisuuden heikkenemistä tapahtui ennemminkin paremmin toimeentulevilla. (Niemelä & Laaninen 2024, 24.) Italialaistutkimuksen mukaan tulotason yhteys onnellisuuteen ei ollut kovin merkittävä pandemia-aikana (Bimonte ym. 2022, 831). Koronapandemia uhkasi enemmän ihmissuhteita kuin aineellista hyvinvointia (Bimonte ym. 2022, 836). Tutkimuksessa esitetään, että koronarajoitusten aikana rahankäyttökohteita oli rajallisesti, mikä on saattanut vähentää tulojen vaikutusta onnellisuuteen (Bimonte ym. 2022, 831). Euroopassa 50-vuotiailla ja sitä vanhemmilla tason lasku terveydessä, sosiaalisissa suhteissa, taloudessa ja työssä on ollut suurinta korkeatuloisten joukossa. Euroopan maissa sosiaaliturva suojasi matalatuloisimpia enemmän. (Polinesi ym. 2024, 5218.)

Pandemian aikana institutionaalinen luottamus on ollut positiivisesti yhteydessä onnellisuuteen ja elämään tyytyväisyyteen (Barrafrem ym. 2021, 4; Bittmann 2022, 1398; Lee 2022, 17; Long 2021, 11). Lisäksi institutionaalisen luottamuksen on havaittu osittain heikentävän taloudellisen epävarmuuden negatiivista yhteyttä onnellisuuteen ja elämään tyytyväisyyteen. (Barrafrem ym. 2021; Lee 2022, 17) Barrafremin ym. (2021) Ruotsia käsittelevän tutkimuksen mukaan pandemian aikana kokemus taloudellisista ja terveydellisistä uhista on ollut negatiivisesti yhteydessä taloudelliseen turvallisuuteen ja ahdistukseen. Luottamus hallitukseen pandemiaan liittyvien taloudellisten haasteiden käsittelyssä on positiivisesti yhteydessä ihmisten kokemaan taloudelliseen turvallisuuteen, mutta ei taloudelliseen ahdistukseen. Luottamuksella hallituksen kykyyn vastata terveydenhuollon haasteisiin ei ollut yhteyttä ihmisten kokemaan taloudelliseen turvallisuuteen tai taloudelliseen ahdistukseen, mutta sillä oli suora yhteys onnellisuuteen ja elämään tyytyväisyyteen. (Barrafrem ym. 2021, 3–6.)

Pandemia-aikana vanhemmat ihmiset kokivat hyvinvointinsa keski-ikäisiä ja nuoria korkeammaksi (Bidzan-Bluma ym. 2020, 5; Cavallini ym. 2021, 2626; Delgado-Rodríguez ym. 2024, 6). Tätä on selitetty esimerkiksi sillä, että korkeampi ikä on yhteydessä enemmän positiivisiin affekteihin ja vähemmän negatiivisiin affekteihin. Ajatuksena on, että vanhemmat ihmiset osaavat hallita ja säädellä omia tunteitaan nuorempia ikäryhmiä paremmin. (Cavallini ym. 2021, 2629) On myös esitetty, että vanhemmilla ihmisillä pitkä elämäkokemus antaa paremmat valmiudet sopeutua vaikeisiin tilanteisiin (Bidzan-Bluma ym. 2020, 6; Delgado-Rodríguez ym. 2024, 6–7). Lisäksi Puolaa ja Saksaa koskevan tutkimuksen mukaan vanhemmat ihmiset ovat kokeneet pandemian keski-ikäisiin ja nuoriin aikuisiin verrattuna

pienemmäksi uhaksi, vaikka koronavirus aiheutti suuremman terveystarpeen juuri ikäihmisille (Bidzan-Bluma ym. 2020, 5).

Alankomaalaistutkimuksen mukaan ikäluokista nuorten elämään tyytyväisyys laski korona-aikana eniten (Delgado-Rodríguez ym. 2024, 6). Brittiläistutkimuksessa syiksi nuorten heikolle hyvinvoinnille pandemia-aikana on esitetty taloudellisia vaikeuksia, jo pandemiaa edeltäneitä mielenterveysongelmia ja yksinäisyyttä (Li & Gutman 2024, 16853). Pandemia on lisännyt kotona vietettyä aikaa ja nuoret aikuiset asuvat useammin yksin, jolloin erityisesti heidän sosiaalinen piirinsä on kaventunut pandemian aikana (Delgado-Rodríguez ym. 2024). Lorberin ym. (2023, 8) Sloveniaa koskevan tutkimuksen mukaan pandemia-aikana yksinäisyys oli korkeinta alle 35-vuotiailla ja matalinta yli 60-vuotiailla. Ne, jotka olivat päivittäin yhteydessä sukulaisiinsa, olivat tyytyväisempiä elämäänsä (Lorber ym. 2023, 5).

Happonen ym. (2024, 146) suomalaisia nuoria käsittelevän tutkimuksen mukaan nuorten elämään tyytyväisyys on laskenut koronapandemian aikana. Merkittävin syy tähän on henkilökohtaisen taloustilanteen heikkeneminen, mutta myös terveydenhuoltoon pääsyn vaikeus ja harrastusten keskeytyminen ovat yhteydessä heikompaan elämään tyytyväisyyteen. Kyseisen tutkimuksen mukaan syyt laskuun elämään tyytyväisyydessä ovat koronapandemiaan liittyviä, sillä nuorten elämään tyytyväisyys säilyi pandemiaa edeltäneellä tasolla pandemiavuonna 2021, jos nuori ei ollut kokenut näitä tiettyjä pandemiaan liittyviä tapahtumia. Elämään tyytyväisyys ei ollut palautunut vuoden 2022 loppuvuodesta koronapandemiaa edeltäneelle tasolle. Toisaalta tuolloin Ukrainan sota oli jo alkanut ja elinkustannukset olivat nousseet huomattavasti. (Happonen ym. 2024, 146–151) Niemelän ja Laanisen (2024; 24, 31) tutkimuksen mukaan pandemian aikana alle 30-vuotiaiden ja opiskelijoiden kohdalla toimeentulovaikeuksista kärsivien osuus lisääntyi ja opiskelijoiden onnellisuus heikkeni.

Koivulan ym. (2025) mukaan vuosien 2016 ja 2020 välillä koetun toimeentulon yhteys elämään tyytyväisyyteen säilyi samalla tasolla, mutta se voimistui vuosien 2020 ja 2022 välillä. Toimeentulon yhteydessä elämään tyytyväisyyteen ei siis tapahtunut muutoksia pandemian ensimmäisenä vuonna verrattuna sitä edeltäneeseen aikaan, mutta yhteys voimistui, kun pandemia-aikaa oli jo eletty pidemmälle ja se oli jo hiipumassa, mutta uutena kriisinä oli Ukrainan sota ja siitä seurannut elinkustannuskriisi. Kyseisessä tutkimuksessa on tarkasteltu myös paneeliaineistolla taloudellisen tyytyväisyyden ja elämään tyytyväisyyden yhteyttä vuodesta 2017 vuoteen 2022. Tutkimuksen mukaan yksilötasolla henkilön

taloudellisen tyytyväisyyden kasvu ennustaa elämään tyytyväisyyden nousua, mutta myös yleisellä tasolla taloudelliseen tilanteeseensa tyytyväiset ihmiset ovat tyytyväisempiä elämäänsä ja taloudelliseen tilanteeseensa tyytymättömät taas tyytymättömämpiä elämäänsä. Koivulan ym. mukaan yksilötasolla tai yksilöiden välillä yhteyksien voimakkuudessa ei ole eroa, kun verrataan pandemiaa edeltävää aikaa (2017–2019) pandemia-aikaan (2020–2022). Puolassa elinkustannuskriisin kohdalla inflaation vaikutus on koettu suurempana niiden joukossa, joilla on matala subjektiivinen hyvinvointi ja vastaavasti ne, joilla on korkea subjektiivinen hyvinvointi, raportoivat kokeneensa inflaation vaikutuksen pienemmäksi. Kyseisessä tutkimuksessa matala subjektiivinen hyvinvointi on yhteydessä heikkoon koettuun taloudelliseen tilanteeseen, mutta koulutus tai työmarkkina-asema eivät ole (Rzeszutek ym. 2024, 14).

4 Tutkimusasetelma

4.1 Tutkimuskysymykset

Tämä tutkielma käsittelee subjektiivisen hyvinvoinnin muutoksia Suomessa 2020-luvun kriisien aikana. Tarkemmin sanoen tutkimuksessa tarkastellaan onnellisuuden tunteen kokemisen ja elämään tyytyväisyyden muutoksia sekä koetun taloudellisen toimeentulon yhteyttä onnellisuuden tunteeseen ja elämään tyytyväisyyteen. Tutkimuksen aikajänne kattaa ajanjakson ennen koronaviruspandemiaa, koronavuoden 2020, Ukrainan sodan myötä syntyneen kustannus- ja energiakriisin loppuvuodesta 2022 sekä sen jälkeisen ajan vuodenvaihteessa 2024–2025.

Tutkielman ensimmäinen tutkimuskysymys on seuraava:

1. Millaisia muutoksia onnellisuuden tunteessa ja elämään tyytyväisyydessä on tapahtunut tutkimusperiodin aikana?

Aiemmissa tutkimuksissa pandemialla ei ole havaittu olleen juuri yhteyttä onnellisuuden tunteeseen tai elämään tyytyväisyyteen tai yhteys on ollut hyvin pieni (esim. Koivula ym. 2025; Mureşan ym. 2023; Niemelä & Laaninen 2024; Rzeszutek ym. 2024, 14–16). Toisaalta on myös tutkimuksia, joissa onnellisuuden ja elämään tyytyväisyyden on havaittu vaihdelleen koronapandemian kulun ja rajoitusten mukaan, mutta myös palautuneen edeltäneelle tasolle nopeasti (esim. Bachmann ym. 2023; Easterlin & O'Connor 2023; Zacher & Rudolph 2024). Näissä tutkimuksissa onnellisuutta on mitattu tiheällä aikavälillä. Tämän tutkielman fokuksena on kuitenkin kriisiajan tarkastelu pidemmällä aikavälillä, joten mittauspisteiden aikaväli on karkeampi. Aiemman tutkimuksen pohjalta voidaan kuitenkin olettaa, että onnellisuuden tunteessa tai elämään tyytyväisyydessä ei ole tapahtunut juurikaan väestötason muutosta koronapandemian aikana.

Pandemian seuraukset hyvinvointiin vaihtelivat väestöryhmästä toiseen: joillakin aloilla, kuten ravintola- ja matkailualalla, pandemialla oli esimerkiksi suoria taloudellisia seurauksia (esim. Koivula ym. 2021, 53). Pandemia poikkeaa luonteeltaan kuitenkin yhteiskunnallisena kriisinä talouskriiseistä. Näin ollen voidaan olettaa, että Ukrainan sodan myötä syntyneellä elinkustannusten nousulla voi olla erityyppinen vaikutus taloudelliseen toimeentuloon, onnellisuuden tunteeseen ja elämään tyytyväisyyteen. Yksittäisiä Euroopan maita koskevissa tutkimuksissa Ukrainan sodalla tai siitä seuranneella elinkustannusten nousulla ei ole havaittu

olevan yhteyttä onnellisuuteen ja elämään tyytyväisyyteen väestötasolla (Richer ym. 2024; Rzeszutek ym. 2024). Sen sijaan kotimaisten tutkimusten mukaan suomalaisten onnellisuus ja elämään tyytyväisyys olivat selvästi heikommalla tasolla vuoden 2022 lopun pahimman kustannuskriisin aikana kuin pandemia-aikana vuonna 2020 (Koivula ym. 2025; Niemelä & Laaninen 2024).

Myös aiempien taluskriisien aikana väestön onnellisuudessa ja elämään tyytyväisyydessä on ilmennyt heikkenemistä (esim. Bonasia ym. 2017; Gonza & Burger 2017). Väestötasolla onnellisuus ja elämään tyytyväisyys on heikompaa silloin, kun työttömyysaste on korkea (esim. Below 2024; Di Tella ym. 2001; Gonza & Burger 2017). Taluskriisin jälkeiseen talouskasvuun on puolestaan linkittynyt väestön onnellisuuden kohentumista (Gonza & Burger 2017). Lisäksi aiemmissa tutkimuksissa korkealla inflaatiolla on havaittu olleen negatiivinen yhteys onnellisuuteen ja elämään tyytyväisyyteen (esim. Below 2024; Di Tella ym. 2001). Suomessa inflaatio oli korkeimmillaan juuri 2022 loppuvuodesta, minkä jälkeen hintojen nousu on hidastunut vuosina 2023 ja 2024 (Tilastokeskus 2025a) ja korkojen nousu taittui 2023 ja 2024 vuodenvaihteessa (Suomen pankki 2025). Toisaalta työttömyysaste on kasvanut vuosien 2022 ja 2024 välillä (Tilastokeskus 2025b). Lisäksi talous ei ole kasvanut vuosina 2023 tai 2024, mutta kotitalouksien ostovoima on kuitenkin parantunut (Valtiovarainministeriö 2024; 19, 40).

Se, millä tavoin pandemiasta toipuminen vuoden 2020 jälkeen, loppuvuoden 2022 energia- ja kustannuskriisi sekä epävakaa kansantaloudellinen tilanne tämän jälkeen ovat yhteydessä onnellisuuden tunteeseen ja elämään tyytyväisyyteen, riippuu siitä, missä määrin taloudellisella toimeentulolla on yhteys näihin. Tämän tutkimuksen toinen tutkimuskysymys koskeekin tätä yhteyttä:

2. Millä tavoin taloudellinen toimeentulo on yhteydessä onnellisuuden tunteeseen ja elämään tyytyväisyyteen?

Tämän tutkimuskysymyksen osalta keskeisenä asiana on selvittää, onko onnellisuuden ja elämään tyytyväisyyden mahdollinen muutos tutkimusperiodin aikana tapahtunut taloudellisesta toimeentulosta riippumatta vai johtuuko mahdolliset muutokset taloudellisen toimeentulon muutoksista.

Pandemian jälkeistä monikriisin aikaa ei ole juurikaan ehditty vielä tutkia. Sen sijaan pandemian seurauksia koskevien tutkimusten pohjalta tiedetään, että pandemian aikana

toimeentulovaikeuksia kokeneiden onnellisuudessa tai elämään tyytyväisyydessä ei tapahtunut juuri muutoksia, vaan subjektiivisen hyvinvoinnin heikkenemistä tapahtui enemmin paremmin toimeentulevien ryhmässä (Niemelä & Laaninen 2024). Joissain tutkimuksissa on myös esitetty, että pandemian aikana tulot eivät olleet juuri yhteydessä onnellisuuteen (esim. Bimonte ym. 2022; Long 2021). Tosin on myös tutkimuksia, joissa korona-aikana alhaisen onnellisuuden ja elämään tyytyväisyyden on osoitettu olevan yhteydessä taloudellisten vaikeuksien lisääntymiseen tai kokemukseen niiden lisääntymisestä (esim. Lee 2022; Long 2021; Mureşan ym. 2023). Koronapandemian aikana onnellisuuden ja elämään tyytyväisyyden on todettu laskeneen erityisesti nuorten kohdalla (esim. Delgado-Rodríguez ym. 2024; Happonen ym. 2024; Niemelä & Laaninen 2024). Nuorten heikkoa elämään tyytyväisyyttä pandemia-aikana on selitetty toimeentulovaikeuksilla, sosiaalisten suhteiden rajallisuudella ja terveysongelmilla tai vaikeudella saada apua niihin (esim. Happonen ym. 2024; Li & Gutman 2024).

Aiemmissa talouskriiseissä toimeentulovaikeuksista kärsivät ovat olleet erityisen haavoittuvassa asemassa (esim. Gudmundsdottir 2013; Reeskens & Vandecasteele 2017). Talouskriiseissä toimeentulovaikeudet ovat olleet vahvasti yhteydessä yleisesti myös muuhun heikkoon subjektiiviseen hyvinvointiin. Lisäksi kokemus inflaation suuruudesta on ollut yhteydessä matalampaan subjektiiviseen hyvinvointiin (Rzeszutek ym. 2024, 14). Suomalaistutkimuksen (Niemelä & Laaninen 2024) mukaan elinkustannuskriisi kosketti kaikkia ihmisiä eli toimeentulon heikkenemistä tapahtui kaikissa väestöryhmissä. Poikkeuksena olivat opiskelijat, joilla onnellisuus ja elämään tyytyväisyys oli heikentynyt jo pandemia-aikana.

Vuonna 2024 toteutettiin sosiaaliturvan leikkauksia, jotka kohdistuivat erityisesti opiskelijoihin ja ansioturvaan saaviin työttömiin. Leikkausten on arvioitu kasvattavan pienituloisuutta eniten nuorilla aikuisilla, yksinhuoltajilla ja iäkkäämmillä työikäisillä yksinasuvilla. (STM 2024, 25–26.) Tulojen menetys paikantuu voimakkaimmin alimpiin tulokymmenyksiin (Hiilamo ym. 2023, 23–26). Lisäksi työttömyys on lisääntynyt, mikä vaikeuttaa työn saamista (Tilastokeskus 2025b). Vaikka yleisesti suomalaisten ostovoima on kohentunut sitten vuoden 2022, voisi olettaa, että näissä ryhmissä taloudelliset vaikeudet eivät ole samalla tavalla lieventyneet eikä siten onnellisuuden tunne tai elämään tyytyväisyys kohentuneet. Aiemman tutkimuksen mukaan tulojen yhteys onnellisuuden tunteeseen ja elämään tyytyväisyyteen on vahvempaa matalatuloisilla kuin niillä, joilla on tätä korkeammat tulot (Kainulainen 2014, 490; 2018, 64). Lisäksi tulojenmenetyksellä on esitetty olevan

suurempi kielteinen vaikutus elämään tyytyväisyyteen kuin olisi samansuuruisen lisätulon myönteinen vaikutus (Boyce ym. 2013, 2560–2561; Senik 2009, 418).

Pandemian yhteydestä taloudelliseen toimeentuloon on ristiriitaisia tutkimustuloksia. Sen sijaan aiempien talouskriisien yhteydestä taloudelliseen toimeentuloon on yhteneväisempiä tutkimustuloksia. Koko väestön, mutta etenkin toimeentulovaikeuksia kokevien ja muiden pienituloisten, subjektiivisen hyvinvoinnin on havaittu heikenneen talouskriiseissä. Käsillä oleva monikriisi ei kuitenkaan ole vain talouskriisi, vaan taloudellisen epävarmuuden lisäksi elämme edelleen pandemiasta toipumisen aikaa, Euroopassa ja maailmassa vallitsevaa epävarmuutta sekä sodan pelkoa, joilla kaikilla saattaa olla yhteyttä ihmisten onnellisuuteen ja elämään tyytyväisyyteen. Tämä vaikeuttaa vahvojen oletusten tekemistä siitä, miten koettu toimeentulo on yhteydestä onnellisuuden tunteeseen ja elämään tyytyväisyyteen 2020-luvulla.

Koivulan ym. (2025) tutkimuksen mukaan koetun toimeentulon yhteys elämään tyytyväisyyteen voimistui vuosien 2020–2022 välillä. Toisaalta Koivula ym. tutkivat samassa tutkimuksessa myös taloudellisen tyytyväisyyden ja elämään tyytyväisyyden yhteyttä toisiinsa paneeliaineistolla, jolloin yksilötasolla ja yksilöiden välillä kokemus toimeentulosta ennusti elämään tyytyväisyyttä, mutta yhteys ei ollut voimistunut, kun verrattiin ajanjaksoja 2017–2019 ja 2020–2022. Niemelän ja Laanisen (2024) tutkimuksissa havaittiin, että koetut toimeentulovaikeudet sekä onnellisuus ja elämään tyytyväisyys ovat lisääntyneet vuosien 2020 ja 2022 välillä. Lisäksi aiempien talouskriisien aikana koettujen toimeentulovaikeuksien yhteyden onnellisuuteen on havaittu voimistuneen (Bonasia ym. 2017, 1771–1774; Navarro-Carrillo ym. 2021, 5297–5298). Näin voisi olettaa, että vuoden 2020 jälkeen koettujen taloudellisten vaikeuksien yhteys onnellisuuden tunteeseen ja elämään tyytyväisyyteen olisi voimistunut.

4.2 Tutkimusaineisto ja tutkimusetiikka

Tutkimusaineistona toimivat Hyvinvointi ja eriarvoisuus Suomessa -kyselyaineistot vuosilta 2016 (N=2534), 2017–2018 (N=2402), 2020 (N=2700), 2022–2023 (N=2300) ja 2024–2025 (N=3003). Niissä vastaajilta on kysytty hyvinvointiin ja eriarvoisuuteen liittyviä kysymyksiä. Aineistojen keruut on toteutettu huhti-kesäkuussa 2016, marras-helmikuussa 2017–2018, syys-joulukuussa 2020, joului-tammikuussa 2022–2023 ja joului-tammikuussa 2024–2025. Vuosina 2016, 2017/18 ja 2020 aineistonkeruu on toteutettu puhelinhaastatteluin (Kainulainen & Niemelä 2016; Kainulainen & Niemelä 2018; Kainulainen 2020). Myös vuoden 2022 aineisto on kerätty puhelinhaastatteluin (N=1799), mutta sen lisäksi sitä on täydennetty alle

35-vuotiaille suunnatulla internetpaneelilla (N=501) (Laaninen & Niemelä 2023). Vuosien 2024/25 aineistossa ensisijainen aineistonkeruutapa oli internetpaneeli (N=2401) ja iäkkäämpien osallistujien tavoittamiseksi aineistoa täydennettiin puhelinhaastattelulla (N=602). Vuosien 2016–2022/23 aineistoissa perusjoukkona on Manner-Suomen 18–79-vuotias suomenkielinen väestö. Vuosien 2024–2025 aineistossa yläikäraja on poistettu, joten perusjoukkona on Manner-Suomen täysi-ikäinen suomenkielinen väestö. Vertailukelpoisuuden vuoksi tässä tutkimuksessa vuosien 2024–2025 aineisto on rajattu 18–79-vuotiaisiin (N=2889).

Eri aineistonkeruumenetelmät saattavat tuottaa hieman erilaisia vastauksia. Esimerkiksi puhelinhaastatteluiden on havaittu tuottavan internetkyselyitä korkeampia vastausprosentteja. Lisäksi internetkyselyissä kysymyksissä on havaittu esiintyvän enemmän vastauskatoa puhelinhaastatteluun verrattuna, mutta internetkyselyissä vastaajien on havaittu vastaavan rehellisemmin sensitiivisiin kysymyksiin, kun tilanteessa ei ole haastattelijaa läsnä. (Lee ym. 2019, 245.) Vaikka erilaiset aineistonkeruumenetelmät saattavat tuottaa hieman erilaisia vastauksia, yhdistämällä eri aineistonkeruumenetelmiä on pystytty tavoittamaan vastaajia perusjoukon koko ikäjakaumalta, minkä ansiosta aineisto edustaa perusjoukkoa hyvin iän suhteen vuosina 2022 ja 2024.

Vuoden 2016 aineistossa otantamenetelmänä on käytetty ositettua otantaa perustuen ikään, sukupuoleen ja maakuntaan. Myöhempinä vuosina on käytetty maakuntiin perustuvaa ositettua todennäköisyysotantaa. Analyyseissä on käytetty painomuuttujia, jotta aineisto edustaisi paremmin perusjoukkoa. Vuoden 2016 aineisto on painotettu iän, sukupuolen ja alueen mukaan ja muiden vuosien aineistot iän ja sukupuolen mukaan.

Taulukossa 2 on kuvattu aineiston edustavuutta. Aineisto on kaikkina vuosina edustava sukupuolen suhteen. Iän suhteen vuoden 2016 aineistossa 45–54-vuotiaat ovat aliedustettuina ja 65–79-vuotiaat yliedustettuina. Tästä huolimatta aineisto edustaa melko hyvin koko ikäjakaumaa. Sen sijaan vuosien 2017 ja 2020 aineistot painottuvat hyvin vahvasti vanhempiin ikäluokkiin. Vuoden 2017 aineistossa yli 40 prosenttia vastaajista on 65–79-vuotiaita. 18–54-vuotiaat ovat aineistossa aliedustettuina. Myös vuonna 2020 vastaajista yli puolet kuuluvat ikäluokkaan 65–79, ja muut ikäluokat ovat aliedustettuina. Vuosina 2022 ja 2024 aineistot edustavat selvästi paremmin koko ikäjakaumaa, kun internetpaneeleilla on tavoitettu myös nuorempia vastaajia. Vuoden 2022 aineistossa 65–79-vuotiaat ovat aliedustettuna ja 35–64-vuotiaat hieman yliedustettuna. Myös vuonna 2024 65–79-vuotiaat

ovat hieman aliedustettuna. Kaikkina vuosina aineisto on painotettu iän mukaan, joten painot parantavat aineiston edustavuutta melko hyvin.

Väestön työllisyys- ja työttömyysasteet kuvaavat vuosikohtaisia 20–64-vuotiaiden työllisyys- ja työttömyysasteita. Myös aineiston työllisyys- ja työttömyysasteet on laskettu 20–64-vuotiaille. Aineiston ja väestön työllisyys- ja työttömyysasteiden laskutavat eroavat toisistaan. Aineistossa vastaajilta on kysytty heidän pääasiallista toimintaansa, jolloin luokat ovat toistensa poissulkevia eli samaan aikaan ei voi olla esimerkiksi opiskelija ja työssäkäyvä. Täten väestön työllisyys- ja työttömyysasteissa työllisten osuus on suurempi, kun työllisiksi on laskettu myös ne, jotka ovat tehneet jotain työtunteja mutta tekevät pääasiallisesti jotain muuta. Erilaisten laskutapojen takia aineiston työllisyysasteet jäävät väestön työllisyysasteita matalammiksi ja vastaavasti aineiston työttömyysasteet ovat korkeampia kuin väestön. Huomioitavaa on myös, että väestön työllisyys- ja työttömyysasteissa mukaan on sisällytetty myös Ahvenanmaan ja muu kuin suomenkielinen väestö.

Vuoden 2016 osalta aineiston ja väestön työllisyysasteet vastaavat melko hyvin toisiaan. Kyseisenä vuonna aineistossa työttömät ovat aliedustettuna, vaikka työttömyysaste näyttää vastaavan väestön työllisyysastetta hyvin, koska aineistossa työssäkäyviksi lukeutuu rajatumpi joukko kuin väestön työttömyysasteessa. Vuoden 2017 aineistossa työllisten osuus on vähän pienempi kuin väestössä, minkä takia aineiston työllisyysaste jää vähän matalaksi ja työttömyysaste on hieman väestön työttömyysastetta korkeampi. Painomuuttuja kuitenkin korjaa näitä hyvin. Vuoden 2020 aineistossa työlliset ja työttömät ovat vähän aliedustettuina, mutta työllisyys ja työttömyysasteet ovat melko edustavia painottomina ja työttömyysaste myös painotettuna. Painotetussa aineistossa nuorten vastaukset saavat enemmän painoarvoa, ja koska monet nuorista ovat opiskelijoita eli eivät päätoimisesti töissä, työllisyysaste on painotetussa aineistossa alhaisempi. Vuoden 2022 aineistossa työllisyysaste on väestön nähden matala ja työttömyysaste taas korkea. Aineistossa työttömät ovat yliedustettuna, eikä painomuuttuja korjaa tätä. Painottomassa aineistossa työlliset ovat hyvin edustettuna mutta painotetussa aineistossa aliedustettuna, minkä takia painotetut työllisyys- ja työttömyysasteet edustavat heikommin väestön työllisyys- ja työttömyysasteita. Vuoden 2024 aineistossa työttömät ovat yliedustettuna ja työlliset aliedustettuna, minkä takia painottomassa ja painotetussa aineistossa työllisyysaste on matala suhteessa väestön todelliseen työllisyysasteeseen ja työttömyysaste taas erittäin korkea verrattuna väestön työttömyysasteeseen.

Taulukko 2. Aineiston ja painotetun aineiston sukupuolten ja ikäluokkien jakaumat sekä työllisyys- ja työttömyysasteet suhteessa väestöön.

		Sukupuoli		Ikä						Työllisyys-aste	Työttömyys-aste
		mies	nainen	18–24v	25–34v	35–44v	45–54v	55–64v	65–79v		
2016											
Painottamaton	N	1258	1276	213	465	405	322	417	712		
	%	49,64	50,36	8,41	18,35	15,98	12,70	16,45	28,10	69,9	9,1
Painotettu	%	49,76	50,24	11,22	16,94	17,60	13,79	17,68	22,78	69,0	9,2
Väestö	N	1814495	1843636	398714	587131	569806	629921	674327	798232		
	%	49,60	50,40	10,90	16,05	15,58	17,22	18,43	21,82	72,2	8,3
2017											
Painottamaton	N	1198	1204	165	225	213	301	470	1028		
	%	49,88	50,12	6,87	9,37	8,87	12,53	19,57	42,80	65,1	12,1
Painotettu	%	49,65	50,35	10,89	16,05	15,59	17,20	18,42	21,86	67,2	10,9
Väestö	N	1813015	1840263	389240	586145	577288	613316	668056	819233		
	%	49,63	50,37	10,65	16,04	15,80	16,79	18,29	22,42	73,0	8,1
2020											
Painottamaton	N	1403	1297	65	208	364	268	309	1486		
	%	51,96	48,04	2,41	7,70	13,48	9,93	11,45	55,03	68,5	10,7
Painotettu	%	49,53	50,47	10,91	16,04	15,62	17,25	18,45	21,74	65,5	10,6
Väestö	N	1806263	1828780	365891	580091	589434	574371	655436	869820		
	%	49,69	50,31	10,07	15,96	16,22	15,80	18,03	23,93	75,2	7,1
2022											
Painottamaton	N	1153	1145	210	406	450	437	500	297		
	%	50,17	49,83	9,13	17,66	19,56	19,00	21,74	12,91	66,0	12,5
Painotettu	%	50,11	49,89	10,15	17,02	17,11	15,84	17,25	22,64	65,1	12,6
Väestö	N	1798484	1820189	360960	577557	579891	562266	644755	893244		
	%	49,70	50,30	9,97	15,96	16,02	15,54	17,82	24,68	78,1	6,3
2024											
Painottamaton	N	1427	1437	298	485	521	455	507	623		
	%	49,83	50,17	10,31	16,78	18,04	15,75	17,55	21,57	64,7	17,1
Painotettu	%	49,64	50,36	10,00	16,70	16,95	15,21	16,50	24,65	64,6	17,2
Väestö	N	1790706	1810476	362439	564544	578488	556846	631184	907681		
	%	49,73	50,27	10,06	15,68	16,06	15,46	17,53	25,21	76,7	7,8

Lähde: Työvoimatutkimus (Tilastokeskus 2025c) ja Väestörakenne (Tilastokeskus 2025d)

Tutkielma on toteutettu noudattaen Tutkimuseettisen neuvottelukunnan (TENK 2023) hyvää tieteellistä käytäntöä. Sen mukaan tutkimuseettikka tulee ottaa huomioon läpi koko tutkimusprosessin. Tämä tarkoittaa muun muassa aiemman tutkimustiedon huomioimista, asianmukaista viittaamista muiden julkaisuihin ja niin työn suunnittelun, toteutuksen kuin

dokumentoinnin tekemistä huolellisuutta, rehellisyyttä ja avoimuutta noudattaen. Huomiota tulee kiinnittää myös tutkimusaineiston keräämiseen, käyttöön, käsittelyyn ja säilyttämiseen liittyviin kysymyksiin. Tämän tutkielman aineistona on käytetty valmista kvantitatiivista kyselyaineistoa, joten aineiston kerännyt taho vastaa aineiston keruuseen liittyvästä tutkimusetiikasta. Tämän tutkielman aineiston aineistonkeruusta vastasi vuoden 2016 osalta TNS Global ja muiden kierrosten osalta Suomen Kyselytutkimus Oy. Kyselyaineiston havaintoyksikköinä ovat kyselyyn vastanneet henkilöt. Aineisto ei sisällä suoria henkilötietoja, mutta se sisältää epäsuoria tunnistetietoja, joiden perusteella yksittäisten vastaajien henkilöllisyyden selvittämien voi olla mahdollista. Tässä työssä tuloksia ei kuitenkaan esitetä niin pienistä ryhmistä, että yksittäisiä vastaajia olisi mahdollista tunnistaa.

4.3 Tutkimuksessa käytettävät muuttujat

Tutkimuksessa käytettävät muuttujat on esitetty Taulukossa 3. Tässä tutkimuksessa selitettävänä muuttujina tarkastellaan onnellisuuden tunteen kokemista ja elämään tyytyväisyyttä, jotka molemmat ovat paljon käytettyjä mittareita onnellisuustutkimuksen alalla. Tutkimuksessa on siten kaksi selitettävää muuttujaa. Onnellisuuden tunteen kokemista on mitattu kysymyksellä: ”Kuinka usein olet tuntenut itsesi viimeisten 12 kuukauden aikana onnelliseksi?” Vastausvaihtoehtoja on ollut viisi ja ne ovat: 1 ”ei koskaan”, 2 ”hyvin harvoin”, 3 ”joskus”, 4 ”melko usein” ja 5 ”jatkuvasti”. Elämään tyytyväisyyttä on mitattu kysymyksellä: ”Elämässä tapahtuu sekä hyviä että huonoja asioita. Kun ajattelet elämääsi nykyään, niin kuinka tyytymätön tai tyytyväinen olet elämääsi kokonaisuutena?” Vastaus annettiin 11-portaisella asteikolla, jossa 0 tarkoittaa tyytymätöntä ja 10 tyytyväistä.

Selittävinä muuttujina ovat koettu toimeentulo ja vuosi. Koettua toimeentuloa on mitattu kysymyksellä: ”Kun taloutenne kaikki tulot otetaan huomioon, saatteko tavanomaiset menonne niillä katetuiksi?” Vastausvaihtoehdot olivat: 1 ”suurin vaikeuksin”, 2 ”vaikeuksin”, 3 ”pienin vaikeuksin”, 4 ”melko helposti”, 5 ”helposti” ja 6 ”hyvin helposti”. Kyseinen muuttuja on muokattu kolmiluokkaiseksi niin, että luokat 1 ja 2 on yhdistetty luokaksi ”vaikeuksin”, luokat 3 ja 4 on luokaksi ”kohtalaisesti” ja luokat 5 ja 6 luokaksi ”helposti”. Vuosi-muuttuja viittaa eri aineistonkeruukierroksiin. Vuoden 2017 aineisto ei sisältänyt kysymystä onnellisuuden tunteesta, joten vuosi 2017 on sisällytetty analyysiin vain, kun tarkastellaan elämään tyytyväisyyttä.

Taulukko 3. Tutkielmassa käytettävät muuttujat.

		2016			2017			2020			2022			2024		
		Painottamaton		Painotettu	Painottamaton		Painotettu	Painottamaton		Painotettu	Painottamaton		Painotettu	Painottamaton		Painotettu
Muuttuja	Asteikko	N	%	%	N	%	%	N	%	%	N	%	%	N	%	%
Onnellisuuden tunne Kuinka usein olet tuntenut itsesi viimeisten 12 kuukauden aikana onnelliseksi?	1 = ei koskaan	14	0,55	0,52				45	1,67	1,52	37	1,61	1,78	38	1,32	1,30
	2 = hyvin harvoin	75	2,97	2,88				168	6,24	6,35	250	10,91	10,74	263	9,14	9,02
	3 = joskus	363	14,38	14,24				390	14,48	13,78	669	29,19	29,01	864	30,03	29,71
	4 = melko usein	1616	64,00	64,34				1558	57,83	58,83	1189	51,88	51,62	1489	51,76	52,19
	5 = jatkuvasti	457	18,10	18,04				533	19,78	19,52	147	6,41	6,85	223	7,75	7,80
Elämään tyytyväisyys Elämässä tapahtuu sekä hyviä että huonoja asioita. Kun ajattelet elämääsi nykyään, niin kuinka tyytymätön tai tyytyväinen olet elämääsi kokonaisuutena?	0 = tyytymätön	5	0,20	0,23	7	0,29	0,28	8	0,30	0,33	19	0,83	0,74	43	1,49	1,44
	1	2	0,08	0,09	4	0,17	0,15	7	0,26	0,33	26	1,13	1,07	44	1,53	1,47
	2	12	0,47	0,48	7	0,29	0,38	8	0,30	0,29	77	3,36	3,02	84	2,91	2,86
	3	15	0,59	0,58	16	0,67	0,74	20	0,75	1,02	96	4,18	3,86	137	4,75	4,64
	4	20	0,79	0,83	26	1,08	1,00	25	0,93	1,23	128	5,58	5,33	152	5,27	5,19
	5	63	2,49	2,43	118	4,92	4,53	67	2,50	2,23	193	8,41	8,02	251	8,70	8,59
	6	83	3,28	3,25	103	4,29	4,36	89	3,33	4,12	249	10,85	10,44	297	10,30	10,04
	7	294	11,61	11,66	346	14,42	14,59	296	11,07	12,43	427	18,61	18,62	517	17,93	17,83
	8	971	38,35	38,39	1000	41,68	41,06	1222	45,68	45,76	613	26,72	27,54	760	26,35	26,65
	9	784	30,96	31,17	561	23,38	24,92	569	21,27	21,11	354	15,43	15,92	451	15,64	15,99
10 = tyytyväinen	283	11,18	10,89	211	8,80	7,99	364	13,61	11,13	112	4,88	5,44	148	5,13	5,28	
Koettu toimeentulo Kun taloutenne kaikki tulot otetaan huomioon, saatteko tavanomaiset menonne niillä katetuiksi?	1 = vaikeuksin	142	5,65	5,75	131	5,46	5,55	134	4,99	6,67	365	16,03	15,37	443	15,64	15,26
	2 = kohtalaisesti	1223	48,67	48,88	1082	45,12	46,96	1061	39,52	39,07	1188	52,17	52,09	1450	51,20	50,83
	3 = helposti	1148	45,68	45,37	1185	49,42	47,49	1490	55,49	54,26	724	31,80	32,54	939	33,16	33,91
Sukupuoli	1 = mies	1258	49,64	49,76	1198	49,88	49,65	1403	51,96	49,53	1153	50,17	50,11	1427	49,83	49,64
	2 = nainen	1276	50,36	50,24	1204	50,12	50,35	1297	48,04	50,47	1145	49,83	49,89	1437	50,17	50,36
Ikä	1 = 18–24v	213	8,41	11,22	165	6,87	10,89	65	2,41	10,91	210	9,13	10,15	298	10,31	10,00
	2 = 25–34v	465	18,35	16,94	225	9,37	16,05	208	7,70	16,04	406	17,66	17,02	485	16,78	16,70
	3 = 35–44v	405	15,98	17,60	213	8,87	15,59	364	13,48	15,62	450	19,56	17,11	521	18,04	16,95
	4 = 45–54v	322	12,70	13,79	301	12,53	17,20	268	9,93	17,25	437	19,00	15,84	455	15,75	15,21
	5 = 55–64v	417	16,45	17,68	470	19,57	18,42	309	11,45	18,45	500	21,74	17,25	507	17,55	16,50
	6 = 65–79v	712	28,10	22,78	1028	42,80	21,86	1486	55,03	21,74	297	12,91	22,64	623	21,57	24,65
Työmarkkina-asema	1 = opiskelija	192	7,58	8,85	159	6,64	10,75	59	2,21	7,33	255	11,17	11,44	309	10,82	10,56
	2 = eläkeläinen	868	34,28	29,49	1155	48,27	28,22	1597	59,77	31,28	465	20,38	28,15	746	26,12	28,81
	3 = työtön	131	5,17	5,60	121	5,06	6,35	101	3,78	6,18	190	8,33	7,51	293	10,26	9,91
	4 = palkkatyössä	1102	43,52	46,03	742	31,01	44,02	706	26,42	43,33	1197	52,45	46,05	1279	44,78	43,01
	5 = yrittäjät	870	34,33	34,54	438	18,24	31,64	572	21,18	31,66	101	4,43	3,91	146	5,11	4,94
	6 = muu	64	2,53	2,73	77	3,22	3,49	65	2,43	4,04	74	3,24	2,95	83	2,91	2,78
Kotitaloustyyppi	1 = yhden tulonsaajan talous	751	29,70	29,34	751	31,49	30,35	895	33,60	32,81	826	36,28	37,36	1001	35,15	35,53
	2 = parisuhteessa	1 634	64,61	64,45	1533	64,28	63,76	1706	64,04	63,11	1366	59,99	58,69	1676	58,85	58,65
	3 = muu	144	5,69	6,21	101	4,23	5,90	63	2,36	4,09	85	3,73	3,95	171	6,00	5,82

Kontrollimuuttujina ovat sukupuoli, ikä, työmarkkina-asema ja kotitaloustyyppi. Vuosina 2022 ja 2024 mies- ja naissukupuolien lisäksi vaihtoehtona oli muu. Tutkimuksessa tarkastellaan kuitenkin vain kaksiluokkaista sukupuolimuuttujaa vastausvaihtoehdon ”muu” tapausten lukumäärän pienuuden (vuonna 2022 N=2 ja vuonna 2024 N=25) vuoksi. Ikä on muutettu kuusiluokkaiseksi. Nämä luokat ovat 18–24-vuotiaat, 25–34-vuotiaat, 35–44-vuotiaat, 45–54-vuotiaat, 55–64-vuotiaat ja 65–79-vuotiaat. Työmarkkina-aseman luokat ovat opiskelija, eläkeläinen, työtön, palkkatyössä ja yrittäjä, mihin on yhdistetty myös maatalousyrittäjät, sekä muu. Kotitaloustyyppi on alun perin kuusiluokkainen muuttuja, joka on luokiteltu kolmiluokkaiseksi niin, että yksinasuvat ja yksinhuoltajat on yhdistetty luokaksi nimeltä yhden tulosaajan kotitalous, parisuhteessa luokkaan on yhdistetty sekä parit, joilla on lapsia, että lapsettomat parit. Näiden lisäksi on luokka muu, johon yhdistettiin myös vanhempien kanssa asuvat. Koulutustasoa ei ole vakioitu analyyseissä, koska kontrollimuuttujina on mukana vahvasti koulutuksen kanssa korreloivia muuttujia. Aikaisempien tutkimusten mukaan koulutuksen yhteys onnellisuuteen on jokseenkin epäsuora ja selittyy pitkälti muun muassa tulotasolla ja hyvällä työmarkkina-aseamalla (ks. luku 2.2.).

4.4 Tutkimusmenetelmät

Tutkimuskysymyksiin vastataan kuvailevilla ja selittävillä monimuuttujamenetelmillä. Kuvailevassa analyysissä esitetään aineistossa havaittuja tilastollisia tunnuslukuja ja jakaumia, mikä mahdollistaa aineiston esittämisen tiiviissä ja yksinkertaistetussa muodossa numeerisesti (Nummenmaa 2021, 106). Kuvailevalla analyysillä pyritään vastaamaan ensimmäiseen tutkimuskysymykseen. Ensiksi tarkastellaan koetun toimeentulon prosenttijakaumia eri vuosina, jotta saadaan käsitys siitä, kuinka kokemus toimeentulosta vaihtelee eri vuosina. Kuvailevassa analyysissä tarkastellaan myös onnellisuuden tunteen ja elämään tyytyväisyyden keskiarvoja ja prosenttijakaumia eri vuosina niin koko aineistossa kuin koetun toimeentulon eri luokissa. Näin saadaan käsitys siitä, miten onnellisuuden tunne ja elämään tyytyväisyys ovat keskimäärin muuttuneet tutkimusperiodin aikana, ja miltä tämä muutos näyttää koetun toimeentulon eri luokissa. Prosenttijakaumien avulla voidaan havaita, miten kokemukset onnellisuuden tunteesta ja elämään tyytyväisyydestä jakautuvat koko aineistossa ja eri toimeentuloluokkien sisällä sekä millaisia muutoksia jakaumissa on tapahtunut tutkimusperiodin aikana.

Toiseen tutkimuskysymykseen vastataan selittävässä analyysissä lineaarisella regressioanalyysillä. Siinä selitettävän muuttujan arvojen vaihtelua pyritään selittämään

selittävien muuttujien avulla. Linearisessa regressioanalyysissä jokaiselle selittävällä muuttujalle on laskettu oma regressiokerroin. Yksittäinen regressiokerroin kuvaa selittävän ja selitettävän muuttujan välisen yhteyden voimakkuutta ja suuntaa muiden selittävien muuttujien ollessa vakioitu. (Nummenmaa 2021, 449–450.) Regressioanalyysi siis mahdollistaa useiden eri selitettävien tekijöiden yhtäaikaisen yhteyden tarkastelun selitettävään tekijään (Alkula ym. 1994, 244–245). Linearisessa regressioanalyysissä tarkastellaan koetun toimeentulon yhteyttä erikseen onnellisuuden tunteeseen ja elämään tyytyväisyyteen. Malleissa tarkastellaan, miten koetun toimeentulon yhteys onnellisuuden tunteeseen ja elämään tyytyväisyyteen muuttuu, kun kontrollimuuttujia lisätään malliin yksi kerrallaan. Viimeisenä malliin lisätään koetun toimeentulon ja vuoden interaktio. Interaktiovaikutuksen avulla voidaan katsoa, onko kahden muuttujan välinen yhteys ehdollinen kolmannesta muuttujasta (Alkula ym. 1994, 200–201). Näin voidaan tarkastella, onko koetun toimeentulon yhteydessä onnellisuuden tunteeseen ja elämään tyytyväisyyteen havaittavissa eroja eri vuosina. Muuten lineaarisen regression oletuksena on additiivisuus, millä tarkoitetaan sitä, ettei selittävän ja selittävän välisen yhteyden suunta tai suuruus ole riippuvainen toisesta selittävästä tekijästä (Alkula ym. 1994, 254). Lopuksi tarkastellaan, eroavatko koetun toimeentulon ehdolliset efektit eli regressiokertoimet eri vuosina toisistaan tilastollisesti merkitsevästi.

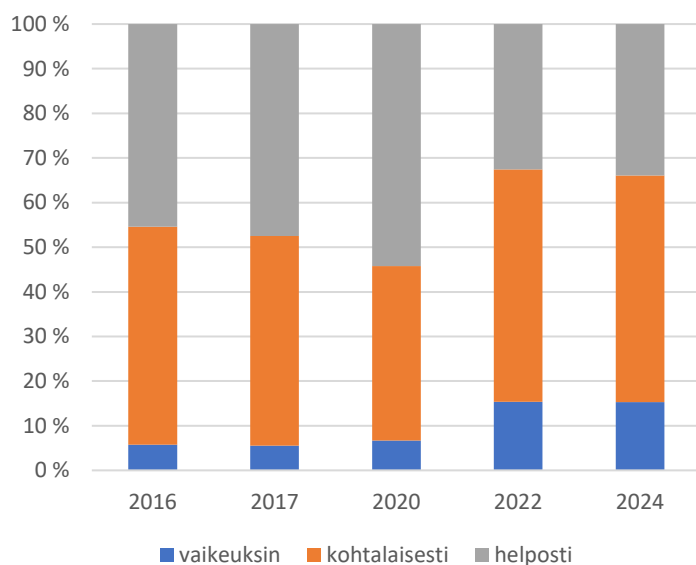
Linearisessa regressioanalyysissä selitettävän muuttujan on oltava jatkuva. Tämän tutkielman selittävät muuttujat onnellisuuden tunne ja elämään tyytyväisyys ovat järjestysasteikollisia ja 5- ja 11-portaisia. Siitä on eriäviä näkemyksiä, tulisiko järjestysasteikollista muuttujaa käsitellä jatkuvana, koska järjestysasteikollinen muuttuja rikkoo oletusta siitä, että etäisyydet toisiaan seuraavien luokkien välillä ovat yhtä suuria. Yleisesti tulosten tarkkuutta parantaa se, jos muuttujan asteikko pitää sisällään useampia vastausvaihtoehtoja, havaintoja on suuri määrä ja ne ovat normaalisti jakautuneita. (Gombolay & Shah 2016; Wu & Leung 2017.) Selittävinä voi olla jatkuvia ja kategorisia muuttujia. Oletuksena on, että selitettävän ja jatkuvien selittävien muuttujien välillä on lineaarinen yhteys. Kategoristen muuttujien tapauksessa yksi luokista toimii referenssiluokkana, ja regressiokertoimia tulkitaan suhteessa tähän referenssiluokkaan. (Kaakinen & Ellonen n.d. -a.) Tämän tutkielman regressiomalleissa kaikki selittävät muuttujat ovat kategorisia. Muita lineaariseen regressioon liittyviä oletuksia on muun muassa havaintojen riippumattomuus toisistaan, residuaalien eli havaittujen arvojen ja ennustettujen arvojen erotusten normaalijakautuneisuus ja homoskedastisuus, mikä tarkoittaa sitä, että

selitettävän arvojen kasvaessa residuaalit eivät suurene tai pienene (Kaakinen & Ellonen n.d. - b). Lisäksi mallissa ei saisi olla kovin voimakasta kollineaarisuutta eli selittävät muuttujat eivät saa korreloida liikseen keskenään. (Nummenmaa 2021, 451)

5 Tulokset

5.1 Subjekttiivisen hyvinvoinnin muutokset 2020-luvun kriisien aikana

Kuviossa 1 on esitetty koetun toimeentulon jakauman muutokset vuosina 2016–2024. Ennen pandemiaa, vuosina 2016 ja 2017 vain noin viitisen prosenttia vastaajista koki tulevansa toimeen vaikeuksin. Loput 95 prosenttia jakautuivat melko tasan niihin, jotka tulivat toimeen helposti tai kohtalaisesti. Vuonna 2020 helpoksi toimeentulonsa kokevien osuus oli kasvanut 54 prosenttiin, samoin toimeentulovaikeuksia kokevien osuus oli nyt hieman kasvanut noin 7 prosenttiin. Näyttää siis siltä, ettei pandemialla ollut ainakaan välittömiä merkittäviä seurauksia väestön koettuun toimeentuloon, ja jos olikin, niin ne olivat pikemminkin positiivisia. Tuloksista kuitenkin ilmenee, että vuosien 2020 ja 2022 välillä on huomattava muutos. Vuonna 2022 toimeentulon helpoksi kokevia oli enää kolmasosa ja kohtalaisesti toimeentulevien osuus oli noussut 52 prosenttiin. Myös vaikeuksin toimeentulevien osuus oli kasvanut 7 prosentista 15 prosenttiin.



Kuvio 1. Kokemukset taloudellisesta toimeentulosta vuosina 2016, 2017, 2020, 2022 ja 2024.

On huomattavaa, että vuoden 2022 kyselyn aineistonkeruu tapahtui syksyllä 2022 ja vuosien 2022 ja 2023 vaihteessa eli juuri pahimman energia- ja kustannuskriisin aikana. Kiinnostavaa on kuitenkin se, että kokemukset toimeentulon riittävydestä ovat säilyneet samankaltaisina myös vuotta 2024 tarkasteltaessa: 15 prosenttia vastaajista kokee tulevansa toimeen vain vaikeuksin, 51 prosenttia kohtalaisesti ja 34 prosenttia helposti. Analyysi osoittaa, että

tutkimusperiodille sijoittuvat kriisit ovat olleet taloudellisen toimeentulon kannalta luonteeltaan erilaisia: pandemialla oli väestötasolla pikemminkin positiivisia seurauksia, sen sijaan sen jälkeistä monikriisin aikaa luonnehtii vahvasti keskimääräisen taloudellisen toimeentulon tiukentuminen.

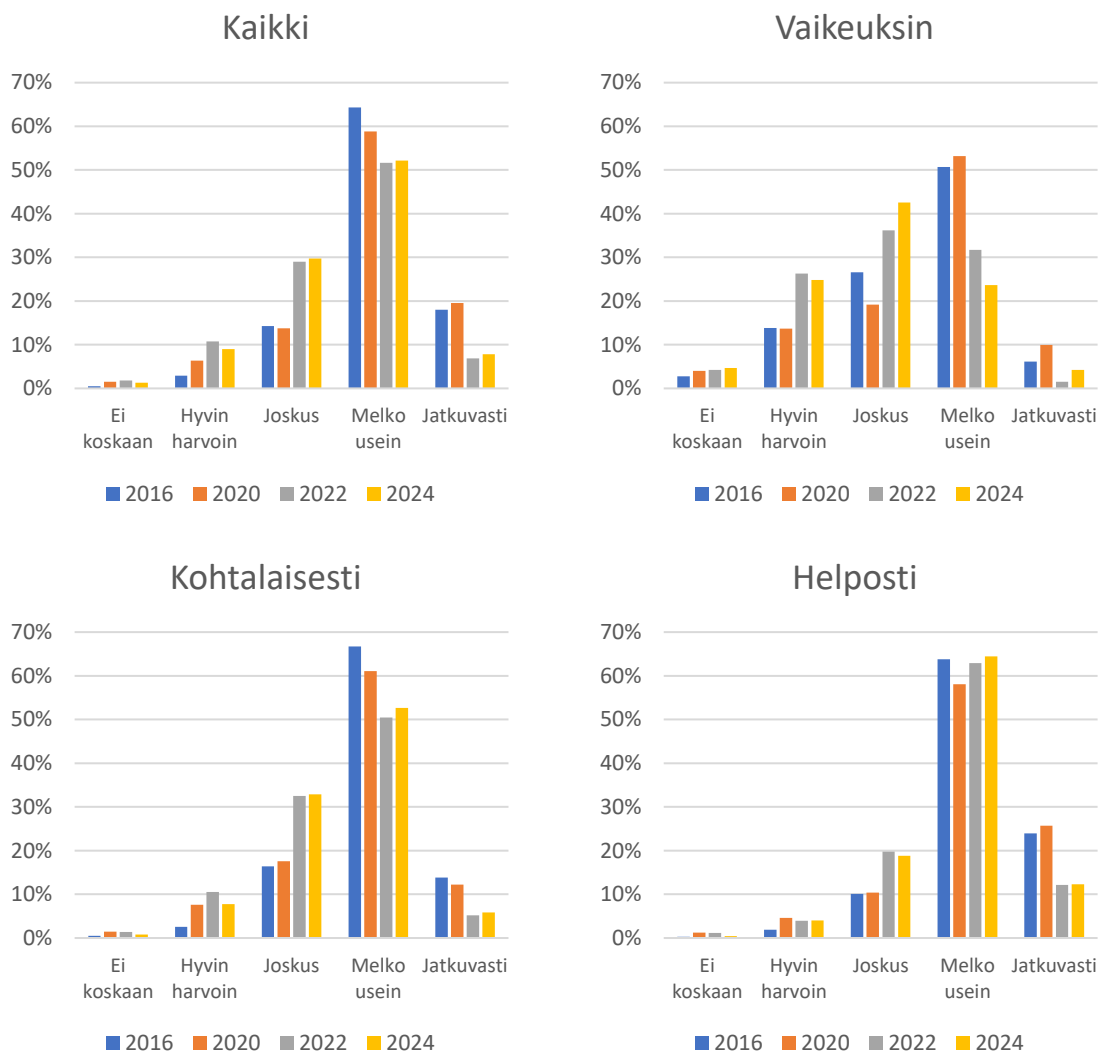
Taulukossa 4 on kuvattu onnellisuuden tunteen kokemusten keskimääräisiä muutoksia vuosina 2016–2024. Keskimääräisessä onnellisuuden tunteen tasossa ei näytä olevan juuri eroja vuosien 2016 ja 2020 välillä, mutta vuosien 2020 ja 2022 välillä keskimääräinen onnellisuus on selvästi laskenut. Muutos huonompaan on siten tapahtunut samaan aikaan kuin koetun taloudellisen toimeentulon kohdalla. Samalla tavoin vuosien 2022 ja 2024 välillä ei ole juuri tapahtunut muutoksia keskimääräisessä onnellisuudessa. Kaikkina tarkasteluajankohtina toimeentuloluokkien välillä on havaittavissa selviä eroja onnellisuudessa niin, että ne, jotka kokevat tulevansa helposti toimeen tuntevat itsensä onnellisimmiksi ja vähiten onnellisia ovat toimeentulonsa vaikeaksi kokevat. Vuosien 2020 ja 2022 välillä tapahtunut onnellisuuden tunteen lasku on havaittavissa kaikissa koetun toimeentulon luokissa, mutta lasku on ollut jyrkintä vaikeaksi toimeentulonsa kokevilla ja maltillisinta helposti toimeentulevilla. Kohtalaiseksi toimeentulonsa arvioivilla onnellisuuden tunteen laskua on havaittavissa jo vuosien 2016 ja 2020 välillä mutta myös vuosien 2020 ja 2022 välillä.

Taulukko 4. Keskimääräinen onnellisuuden tunteen kokeminen asteikolla 1–5 eri koetun toimeentulon luokissa vuosina 2016, 2020, 2022 ja 2024. Luottamusvälit 95 %:n luottamustasolla.

	kaikki		koettu toimeentulo					
			vaikeuksin		kohtalaisesti		helposti	
vuosi	ka.	95 %:n lv.	ka.	95 %:n lv.	ka.	95 %:n lv.	ka.	95 %-lv.
2016	3,97	3,94–3,99	3,44	3,29–3,59	3,91	3,87–3,95	4,09	4,05–4,13
2020	3,88	3,84–3,93	3,51	3,30–3,73	3,75	3,69–3,81	4,03	3,97–4,08
2022	3,51	3,47–3,55	3,00	2,90–3,10	3,48	3,43–3,53	3,81	3,75–3,87
2024	3,56	3,53–3,59	2,98	2,89–3,07	3,55	3,51–3,59	3,84	3,80–3,89

Kaikkien vastaajien osalta onnellisuuden jakaumassa useimmin esiintyvä vastaus eli moodi on ollut vuodesta riippumatta se, että he ovat viimeisen vuoden aikana kokeneet itsensä onnelliseksi melko usein (Kuvio 2). Sen on valinnut yli puolet vastaajista. Kuten onnellisuuden keskiarvon kohdalla, myös jakaumassa isoimmat muutokset ovat tapahtuneet vuosien 2020 ja 2022 välillä. Jatkuvasti onnellisena itsensä kokevien osuus romahti 20 prosentista 7 prosenttiin. Myös melko usein onnelliseksi kokevien osuus laski selvästi,

vaikkakin edelleen noin puolet vastaajista kokee olleensa onnellinen melko usein. Sen sijaan joskus ja hyvin harvoin onnellisuutta kokevien osuudet nousivat selvästi. Niiden osuudet, jotka eivät koe lainkaan onnellisuutta ovat kuitenkin pysytelleet koko tarkasteluperiodin pieninä. Lisäksi vuosien 2022 ja 2024 välisiä muutoksia tarkasteltaessa huomataan, että jakaumissa ei ole juurikaan tapahtunut muutosta.



Kuvio 2. Onnellisuuden tunteen jakauma vuosina 2016, 2020, 2022 ja 2024 koko aineistossa ja eri koetun toimeentulon luokissa.

Tarkasteltaessa onnellisuuden tunteen kokemisen jakaumia koetun toimeentulon eri luokissa havaitaan, että edellä kuvattu koko aineistoa koskeva tulos pätee pitkälti niin helposti toimeentulevien kuin kohtalaisesti toimeentulevien kohdalla. Näissä luokissa tyypillisin vastaus on, että vastaaja kokee olevansa melko usein onnellinen. Selkeimmät muutokset

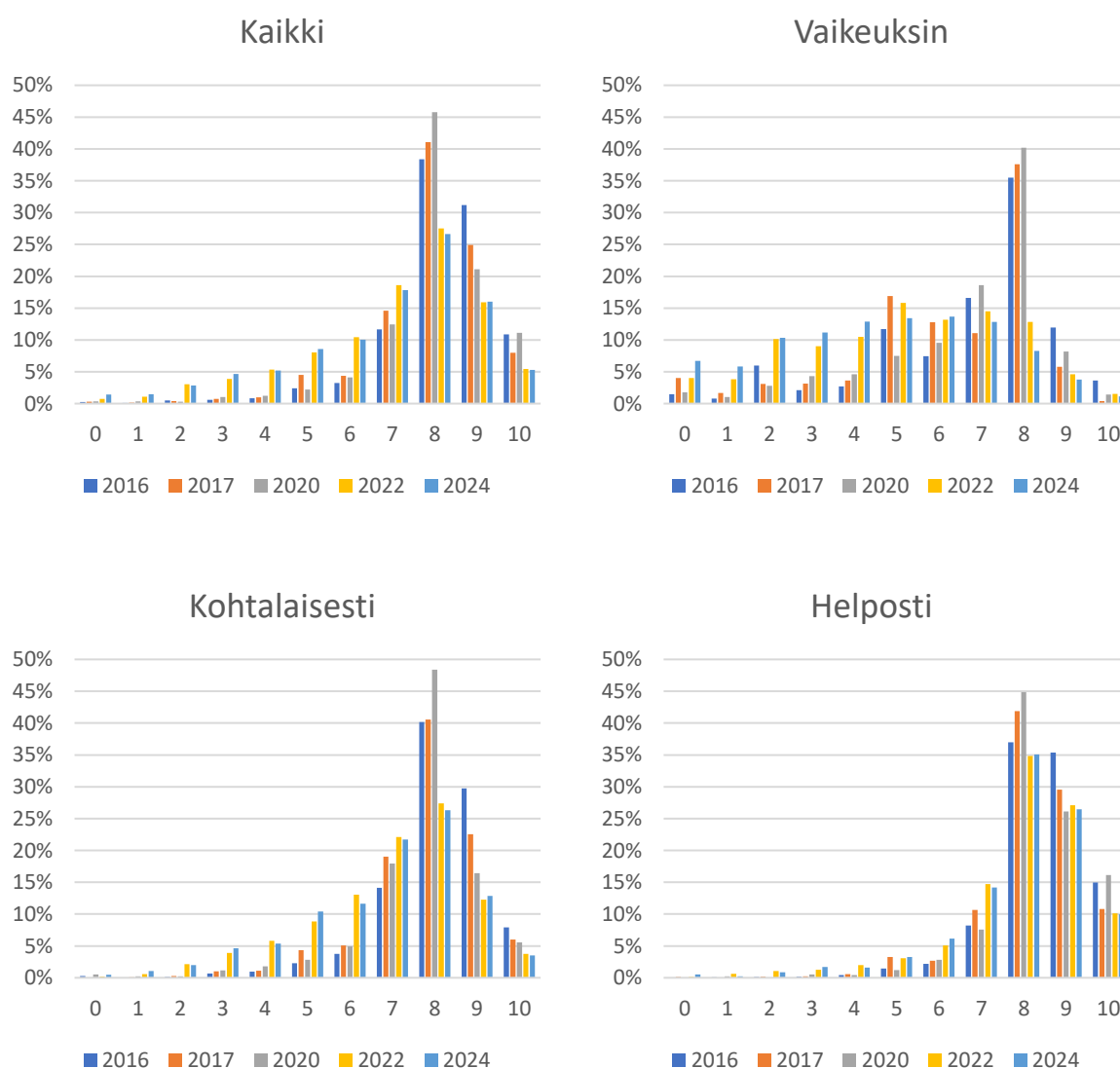
tapahtuvat niin ikään vuosien 2020 ja 2022 välillä, jossa etenkin jatkuvasti onnelliseksi itsensä kokevien osuus laskee selvästi. Lisäksi helposti ja kohtalaisesti toimeentulevilla vuoden 2024 jakaumat vastaavat vuoden 2022 jakaumia. Kiintoisin tulos on kuitenkin se, että vaikeaksi toimeentulonsa arvioivilla jakauma oli jo ennen pandemiaa vähemmän vasemmalle vino kuin muissa koetun toimeentulon luokissa, mutta se on muuttunut selvästi tarkasteluperiodin aikana ollen vuosina 2022 ja 2024 normaalijakauman muotoinen. Vaikeasti toimeentulevien moodi muuttui ”melko usein” onnellisesta ”joskus” onnelliseksi, ja usein tai jatkuvasti itsensä onnelliseksi kokevien osuudet laskivat. Lisäksi niiden osuus, jotka olivat kokeneet itsensä onnelliseksi vain harvoin, nousi vuosien 2022 ja 2024 välillä. Kokonaisuudessaan tulokset kertovat siitä, että koetulla toimeentulolla, erityisesti toimeentulovaikeuksilla, on selvä yhteys onnellisuuden tunteen kokemiseen.

Taulukon 5 mukaan myös keskimääräisessä elämään tyytyväisyydessä havaittavat muutokset ovat pitkälti samansuuntaisia, mutta jopa selkeämpiä kuin muutokset onnellisuudessa. Elämään tyytyväisyydessäkin suurimmat muutokset paikantuvat vuosien 2020 ja 2022 välille. Myös elämään tyytyväisyydessä on eroja toimeentuloluokkien välillä. Elämään tyytyväisyyden lasku on jyrkempää toimeentulovaikeuksia kokevilla ja vähäisempää toimeentulon helpoksi arvioivilla. Tämän seurauksena myös erot helposti ja vaikeuksin toimeentulevien elämään tyytyväisyydessä ovat kasvaneet. Vuonna 2020 ero helposti ja vaikeuksin toimeentulevien elämään tyytyväisyydessä oli 1,6 11-portaisella asteikolla. Vuonna 2022 ero oli kasvanut 2,7:ään ja vuonna 2024 3,3:een. Vuosien 2022 ja 2024 välillä elämään tyytyväisyys laski entisestään vaikeuksin toimeentulevilla. Muissa luokissa elämään tyytyväisyys oli säilynyt vuoden 2022 tasolla.

Taulukko 5. Keskimääräinen elämään tyytyväisyys asteikolla 0–10 eri koetun toimeentulon luokissa vuosina 2016, 2017, 2020, 2022 ja 2024. Luottamusvälit 95 %:n luottamustasolla.

	kaikki		koettu toimeentulo					
			vaikeuksin		kohtalaisesti		helposti	
vuosi	ka.	95 %:n lv.	ka.	95 %:n lv.	ka.	95 %:n lv.	ka.	95 %:n lv.
2016	8,16	8,11–8,21	6,78	6,41–7,14	8,07	7,99–8,14	8,44	8,37–8,51
2017	7,91	7,85–7,97	6,27	5,84–6,70	7,81	7,72–7,90	8,20	8,12–8,27
2020	7,99	7,92–8,06	6,73	6,33–7,13	7,71	7,60–7,82	8,35	8,27–8,43
2022	6,91	6,82–7,00	5,12	4,87–5,38	6,84	6,73–6,95	7,87	7,75–7,99
2024	6,80	6,72–6,88	4,62	4,38–4,85	6,76	6,66–6,86	7,84	7,74–7,95

Myös elämään tyytyväisyydessä jakauma on vasemmalle vino ja elämään tyytyväisyyden moodi on kaikkina vuosina 8 (Kuvio 3). Vuosina 2016, 2017 ja 2020 elämään tyytyväisyyden jakauman muutokset ovat olleet suhteellisen pieniä. Koetun toimeentulon tavoin koronapandemialla ei vaikuta olleen juuri välittömiä seurauksia elämään tyytyväisyyteen tai vähintäänkin elämään tyytyväisyys on heikentymisen sijaan ennemminkin kohentunut lievästi. Suurin muutos jakaumassa on tapahtunut vuosien 2020 ja 2022 välillä. Jakauma on muuttunut litteämmäksi ja vastauksien 8, 9 ja 10 osuudet ovat laskeneet. Vuorostaan näitä alemmissa elämään tyytyväisyyden luokissa vastaajien prosenttiosuudet ovat kasvaneet. Vuosien 2022 ja 2024 välillä jakaumassa ei ole tapahtunut muutoksia.



Kuvio 3. Elämään tyytyväisyyden jakauma asteikolla 0–10 vuosina 2016, 2017, 2020, 2022 ja 2024 koko aineistossa ja eri koetun toimeentulon luokissa.

Koko aineistoa kuvaava tulos pätee kohtalaiseksi toimeentulonsa kokeviin ja pitkälti myös toimeentulon helpoksi kokeviin. Myös vuosien 2020 ja 2022 välillä tapahtunut jakauman litistyminen on havaittavissa kaikissa koetun toimeentulon luokissa. Kuten onnellisuuden kohdalla, jakauman muutokset ovat olleet vähäisimpiä helpoksi toimeentulonsa kokevilla ja huomattavimpia vaikeuksin toimeentulevilla. Vuosina 2016, 2017 ja 2020 eli ennen pandemiaa ja ensimmäisenä pandemiavuonna vastausten moodi oli vaikeuksin toimeentulevilla 8 muiden koetun toimeentulon luokkien tavoin. Sen sijaan vuosina 2022 ja 2024 toimeentulovaikeuksia kokevilla ei ole yhtä selkeästi suosituinta vastausluokkaa, vaan elämään tyytyväisyyden arviot jakautuvat useisiin jakauman keskivaiheilla sijaitseviin luokkiin. Kuten onnellisuudessa, jakaumat muistuttavat normaalijakaumaa. Tosin vuonna 2024 vastausvaihtoehdon 0 valinneiden osuus on melko suuri. Jopa 7 prosenttia vastaajista on määritellyt elämään tyytyväisyytensä tasolle 0, kun taas tasoille 9 ja 10 määritelleiden vastaajien osuus on vain 5 prosenttia. Muissa koetun toimeentulon luokissa vuosien 2022 ja 2024 välillä jakaumissa ei ole oikeastaan havaittavissa muutoksia.

Päätulokset ovat siis pitkälti samanlaisia onnellisuuden mittarista riippumatta. Elämään tyytyväisyydessä vuosien 2020 ja 2022 väliset muutokset näyttävät onnellisuuden tunnetta voimakkaammilta niin koko aineistossa kuin kaikissa koetun toimeentulon luokissa. Muutos huonompaan on nähtävissä erityisesti vaikeuksin toimeentulevien luokassa. Kyseisessä luokassa elämään tyytyväisyys on laskenut vielä entisestään vuosien 2022 ja 2024 välillä. Voi olla, että elämään tyytyväisyydessä erot niin eri toimeentuloluokkien kuin eri tarkasteluajankohtien välillä tulevat selkeämmin näkyviin, sillä elämään tyytyväisyyttä on mitattu 0–10-asteikolla, kun taas onnellisuuden tunteen kokemuksia on mitattu vähemmän vaihtelua sallivalla 5-asteisella asteikolla.

5.2 Taloudellisen toimeentulon muutosten yhteys onnellisuuden tunteen ja elämään tyytyväisyyden muutoksiin

Taulukossa 6 on esitetty onnellisuuden tunteen kokemuksia selittävien lineaaristen regressiomallien tulokset. Mallissa 1 tarkastellaan koetun toimeentulon yhteyttä onnellisuuteen yksinään. Kyseisessä mallissa kaikkien koetun toimeentulon luokkien välillä on tilastollisesti merkitseviä eroja ($p < 0.001$). Toimeentulonsa vaikeaksi kokevat ovat kohtalaiseksi toimeentulonsa kokeviin verrattuna 0,53 yksikköä vähemmän onnellisia ja helpoksi toimeentulonsa kokevat ovat taas kohtalaiseksi toimeentulonsa kokeviin nähden 0,30 yksikköä onnellisempia.

Taulukko 6. Koetun toimeentulon yhteys onnellisuuden tunteeseen. Lineaarinen regressiomalli, jossa onnellisuutta selitetään koetulla toimeentulolla vakioiden askeltaen muilla selittävillä tekijöillä, regressiokertoimet, suluissa keskiarvot.

	malli1	malli2	malli3	malli4	malli5	malli6	malli7
Toimeentulo (ref. = kohtalaisesti)							
vaikeuksin	-0.534*** (0.0355)	-0.480*** (0.0348)	-0.479*** (0.0347)	-0.481*** (0.0342)	-0.450*** (0.0346)	-0.411*** (0.0345)	-0.383*** (0.0758)
helposti	0.302*** (0.0177)	0.267*** (0.0176)	0.273*** (0.0176)	0.276*** (0.0176)	0.266*** (0.0176)	0.244*** (0.0175)	0.180*** (0.0271)
Vuosi (ref. = 2016)							
2020		-0.104*** (0.0248)	-0.105*** (0.0248)	-0.104*** (0.0246)	-0.0984*** (0.0244)	-0.0928*** (0.0244)	-0.134*** (0.0368)
2022		-0.377*** (0.0228)	-0.378*** (0.0228)	-0.374*** (0.0227)	-0.378*** (0.0228)	-0.371*** (0.0225)	-0.422*** (0.0311)
2024		-0.320*** (0.0202)	-0.321*** (0.0202)	-0.317*** (0.0201)	-0.318*** (0.0202)	-0.312*** (0.0200)	-0.332*** (0.0273)
Sukupuoli (ref. = mies)							
nainen			0.116*** (0.0170)	0.117*** (0.0169)	0.113*** (0.0171)	0.121*** (0.0171)	0.121*** (0.0171)
Ikä (ref. = 18-24v.)							
25-34v.				-0.0765 [†] (0.0374)	-0.0541 (0.0413)	-0.113** (0.0419)	-0.112** (0.0411)
35-44v.				-0.169*** (0.0360)	-0.143*** (0.0427)	-0.211*** (0.0434)	-0.210*** (0.0426)
45-54v.				-0.146*** (0.0374)	-0.111 [†] (0.0445)	-0.176*** (0.0455)	-0.175*** (0.0448)
55-64v.				-0.143*** (0.0369)	-0.0654 (0.0462)	-0.129** (0.0469)	-0.128** (0.0463)
65-79v.				-0.132*** (0.0348)	0.0461 (0.0577)	-0.0159 (0.0579)	-0.0221 (0.0576)
Työmarkkina-asema (ref. = palkkatyössä)							
opiskelija					0.0357 (0.0391)	0.0596 (0.0391)	0.0559 (0.0387)
eläkeläinen					-0.173*** (0.0397)	-0.147*** (0.0391)	-0.143*** (0.0392)
työtön					-0.176*** (0.0384)	-0.139*** (0.0384)	-0.137*** (0.0381)
yrittäjä					-0.00547 (0.0402)	-0.0186 (0.0398)	-0.0194 (0.0396)
muu					0.0399 (0.0507)	0.0279 (0.0498)	0.0293 (0.0499)
Kotitaloustyyppi (ref. = parisuhteessa)							
yhden tulonsaajan talous						-0.241*** (0.0186)	-0.240*** (0.0186)
muu						-0.201*** (0.0470)	-0.209*** (0.0473)
Toimeentulo (ref. = kohtalaisesti) × vuosi (ref. = 2016)							
vaikeuksin × 2020							0.179 (0.139)
vaikeuksin × 2022							-0.0322 (0.0940)
vaikeuksin × 2024							-0.116 (0.0894)
helposti × 2020							0.0642 (0.0491)
helposti × 2022							0.139** (0.0468)
helposti × 2024							0.0826 [†] (0.0406)
Vakiotermi	3.665*** (0.0122)	3.871*** (0.0161)	3.810*** (0.0189)	3.926*** (0.0338)	3.920*** (0.0408)	4.053*** (0.0425)	4.080*** (0.0426)
N	10115	10115	10095	10115	10115	10115	10115
Korj. R ²	0.094	0.127	0.132	0.135	0.140	0.157	0.159
AIC	23778.8	23407.8	23313.8	23320.2	23266.6	23058.6	23042.6

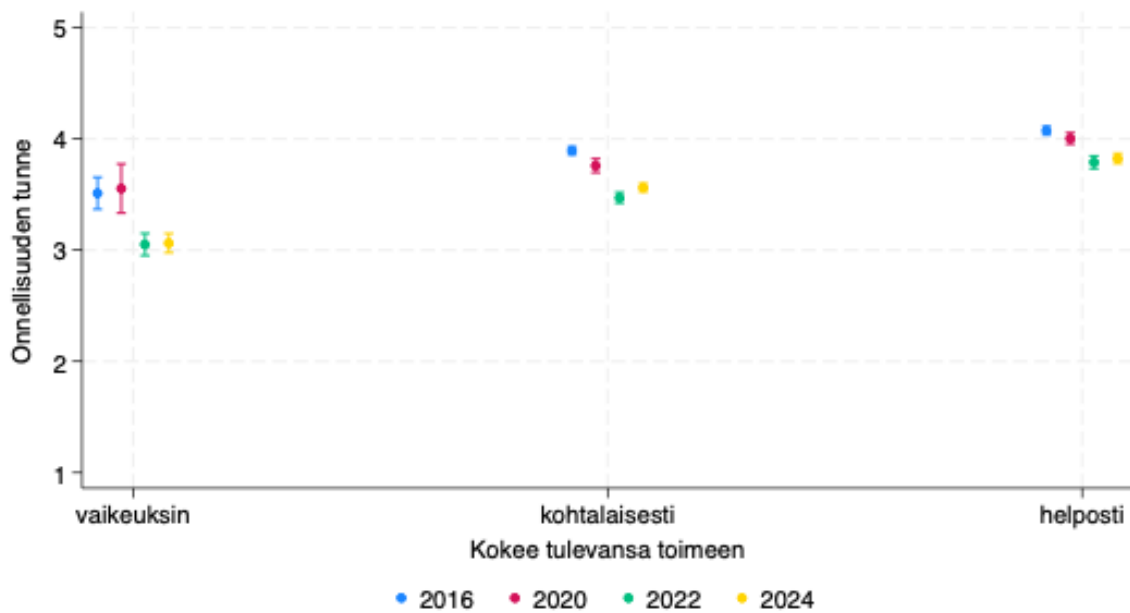
[†] $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Vakioiduissa malleissa (mallit 2–6) lisätään kontrollimuuttujat yksi kerrallaan. Tuloksista ilmenee, että tarkasteltava yhteys onnellisuuden tunteen ja koetun toimeentulon välillä pysyy samansuuntaisena ja tilastollisesti merkitsevänä. Regressiokertoimista havaittavat efektikoot

kuitenkin laskevat hieman. Malliin 2 on lisätty kontrollimuuttujana vuosi. Koetun toimeentulon luokkien yhteydet onnellisuuteen säilyvät tilastollisesti merkitsevinä ja samansuuntaisina eikä yhteyksien vahvuudessakaan ilmene merkittäviä muutoksia. Vuodet 2020, 2022 ja 2024 eroavat tilastollisesti merkitsevästi vuodesta 2016, kun koettu toimeentulo on vakioitu. Vuonna 2020 onnellisuus oli keskimäärin 0,10 yksikköä matalampaa kuin vuonna 2016, mutta suurempi onnellisuuden heikkeneminen on havaittavissa, kun verrataan vuotta 2022 vuoteen 2016. Vuonna 2022 onnellisuus oli keskimäärin 0,38 yksikköä alhaisemmalla tasolla kuin vuonna 2016. Myös vuonna 2024 onnellisuus oli keskimäärin 0,32 yksikköä matalampaa kuin vuonna 2016, kun koettu toimeentulo on vakioitu.

Työmarkkina-aseman ja kotitaloustyyppin lisääminen malleihin heikentävät hienoisesti koetun toimeentulon ja onnellisuuden tunteen välisen yhteyden voimakkuutta. Mallissa 6, joka sisältää kaikki käytetyt kontrollimuuttujat, vaikeuksien toimeentulevat kokevat itsensä keskimäärin 0,41 yksikköä vähemmän onnellisiksi kuin kohtalaiseksi toimeentulonsa arvioivat. Toimeentulon helpoksi kokevat taas ovat keskimäärin 0,24 yksikköä onnellisempia kuin kohtalaisesti toimeentulevat. Vuosien yhteydessä ei tapahdu muutoksia, kun lisätään kontrollimuuttujia.

Kuviossa 4 on esitetty koetun toimeentulon ja vuoden interaktio, kun sukupuoli, ikä, työmarkkina-asema ja kotitaloustyyppi on vakioitu. Selitettävänä muuttujana on onnellisuuden tunne. Kuviosta voidaan lukea, että vuodesta riippumatta toimeentulon helpoksi kokevat ovat keskimäärin onnellisimpia. Keskimäärin vähiten onnellisia ovat ne, jotka kokevat tulevansa toimeen vaikeuksien. Lähes kaikkina vuosina kaikki koetun toimeentulon ehdolliset efektit ovat tilastollisesti merkitseviä, kun referenssiryhmänä on kohtalaiseksi toimeentulonsa kokevat (Liitetaulukko 1). Vain vuonna 2020 vaikeuksien ja kohtalaisesti toimeentulevien välillä ei ole tilastollisesti merkitsevää eroa.



Kuvio 4. Onnellisuuden tunne koetun toimeentulon ja vuoden mukaan.

Kaikissa koetun toimeentulon luokissa onnellisuuden tunteen kokemukset laskivat vuosien 2020 ja 2022 välillä. Vuonna 2020 vaikeuksin toimeentulevien onnellisuus oli keskimäärin 3,56 ja vuonna 2022 enää 3,06. Kohtalaiseksi toimeentulonsa kokevilla keskimääräinen onnellisuus laski 3,76:sta 3,47:ään ja toimeentulon helpoksi arvioivilla 4,00:sta 3,79:ään. Kohtalaiseksi toimeentulonsa kokevilla onnellisuuden tunteen kokemuksissa on havaittavissa lievää laskua jo 2016 ja 2020 välillä. Lasku on siis ollut jyrkintä vaikeuksin toimeentulevilla ja lievintä toimeentulon helpoksi kokevilla, minkä seurauksena erot onnellisuudessa ovat kasvaneet eri koetun toimeentulon luokkien välillä. Kuitenkaan vuosien 2020 ja 2022 välisten koetun toimeentulon ehdollisten efektien erotukset eivät ole tilastollisesti merkitseviä, kun referenssiluokkana on toimeentulonsa kohtalaiseksi kokevat (Liitetaulukko 1). Toisin sanoen erot vaikeuksin ja kohtalaisesti sekä helposti ja kohtalaisesti toimeentulevien keskimääräisessä onnellisuudessa eivät ole kasvaneet niin, että tuloksen voisi yleistää perusjoukkoon.

Taulukossa 7 on kuvattu elämään tyytyväisyyttä selittävien lineaaristen regressiomallien tulokset. Mallissa 1 on kuvattu pelkän koetun toimeentulon yhteys elämään tyytyväisyyteen. Myös elämään tyytyväisyyden kohdalla koetun toimeentulon luokkien välillä on tilastollisesti merkitseviä eroja ($p < 0,001$). Ne, jotka arvioivat tulevansa toimeen vaikeuksin, ovat

keskimäärin 1,92 yksikköä tyytymättömämpiä elämäänsä kuin kohtalaiseksi toimeentulonsa arvioivat. Toimeentulon helpoksi kokevilla elämään tyytyväisyys on keskimäärin 0,77 yksikköä korkeammalla tasolla kuin kohtalaisesti toimeentulevilla. Mallissa 2 on koetun toimeentulon ja vuoden yhteys elämään tyytyväisyyteen. Jälleen koetun toimeentulon regressiokertoimien voimakkuus heikkenee hieman, kun vuosi on vakioitu. Tarkastelluista vuosista kaikki eroavat tilastollisesti merkitsevästi vuodesta 2016, kun koettu toimeentulo on vakioitu. Vuonna 2017 oltiin keskimäärin 0,27 yksikköä vähemmän tyytyväisiä elämään kuin vuonna 2016 ja vuonna 2020 0,21 yksikköä. Elämään tyytyväisyyden tasossa on havaittavissa suurempi ero vuosien 2016 ja 2022 välillä ja vuosi 2024 eroaa vieläkin enemmän vuodesta 2016. Vuonna 2022 elämään tyytyväisyys oli keskimäärin 0,99 yksikköä matalampaa verrattuna vuoteen 2016 ja vuonna 2024 1,11 yksikköä alhaisempaa, kun koettu toimeentulo on vakioitu.

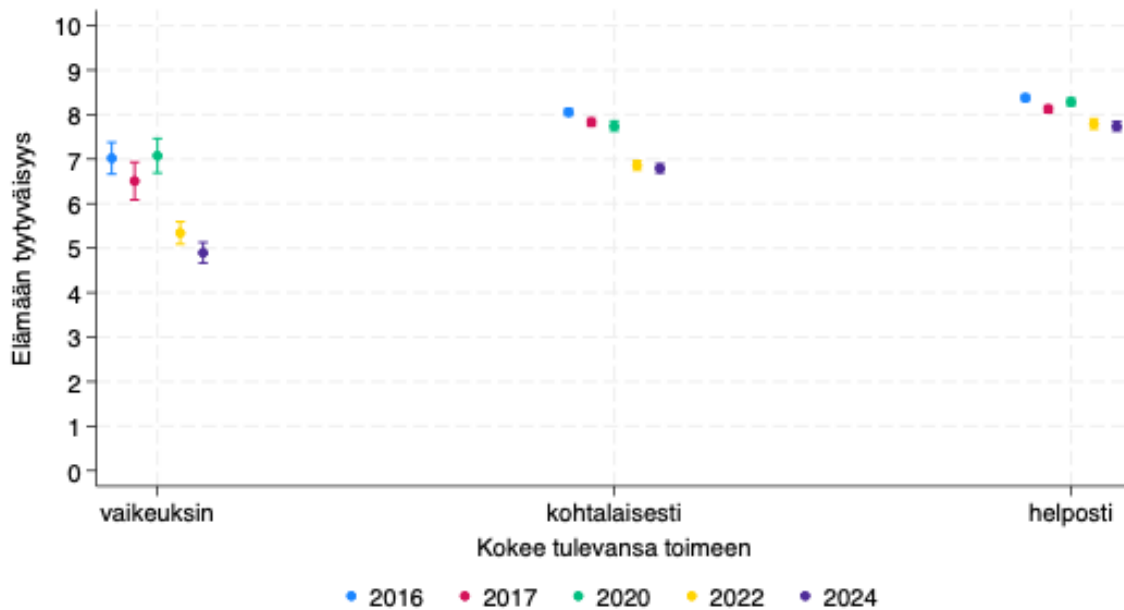
Malleissa 3–6 loput kontrollimuuttujat lisätään malliin yksitellen. Niin koettu toimeentulo kuin vuosi säilyvät kaikissa malleissa tilastollisesti merkitsevinä. Koetun toimeentulon yhteys elämään tyytyväisyyteen näyttää heikkenevän lievästi iän, työmarkkina-aseman ja kotitaloustyyppin vakioinnin seurauksena. Vuoden yhteys elämään tyytyväisyyteen säilyy samanlaisena kaikissa malleissa. Mallissa 6 toimeentulonsa vaikeaksi kokevat ovat keskimäärin 1,47 yksikköä tyytymättömämpiä elämäänsä kuin kohtalaiseksi toimeentulonsa arvioivat ja helpoksi toimeentulon kokevat taas keskimäärin 0,58 yksikköä tyytyväisempiä elämäänsä, kun vuosi, sukupuoli, ikä, työmarkkina-asema ja kotitaloustyyppi on vakioitu.

Taulukko 7. Koetun toimeentulon yhteys elämään tyytyväisyyteen. Lineaarinen regressiomalli, jossa onnellisuuden tunnetta selitetään koetulla toimeentulolla vakioiden askeltaen muilla selittävillä tekijöillä, regressiokertoimet, suluisissa keskivirheet.

	malli1	malli2	malli3	malli4	malli5	malli6	malli7
Toimeentulo (ref. = kohtalaisesti)							
vaikeuksin	-1.918*** (0.0820)	-1.739*** (0.0779)	-1.734*** (0.0776)	-1.693*** (0.0776)	-1.542*** (0.0765)	-1.470*** (0.0764)	-1.034*** (0.186)
helposti	0.774*** (0.0312)	0.673*** (0.0308)	0.684*** (0.0308)	0.655*** (0.0305)	0.614*** (0.0305)	0.576*** (0.0304)	0.325*** (0.0506)
Vuosi (ref. = 2016)							
2017		-0.265*** (0.0410)	-0.266*** (0.0409)	-0.267*** (0.0413)	-0.264*** (0.0409)	-0.261*** (0.0403)	-0.226*** (0.0576)
2020		-0.212*** (0.0450)	-0.213*** (0.0448)	-0.212*** (0.0447)	-0.192*** (0.0441)	-0.186*** (0.0435)	-0.310*** (0.0681)
2022		-0.993*** (0.0492)	-0.993*** (0.0490)	-1.000*** (0.0482)	-1.004*** (0.0481)	-0.996*** (0.0476)	-1.196*** (0.0656)
2024		-1.110*** (0.0466)	-1.111*** (0.0465)	-1.130*** (0.0463)	-1.120*** (0.0460)	-1.110*** (0.0456)	-1.261*** (0.0635)
Sukupuoli (ref. = mies)							
nainen			0.227*** (0.0312)	0.212*** (0.0308)	0.203*** (0.0308)	0.212*** (0.0306)	0.211*** (0.0303)
Ikä (ref. = 18-24v.)							
25-34v.				-0.0240 (0.0748)	-0.00118 (0.0869)	-0.140 (0.0891)	-0.138 (0.0873)
35-44v.				0.0101 (0.0731)	0.0228 (0.0902)	-0.136 (0.0925)	-0.131 (0.0909)
45-54v.				0.120 (0.0739)	0.162 (0.0914)	0.00921 (0.0937)	0.0125 (0.0921)
55-64v.				0.202*** (0.0713)	0.365*** (0.0939)	0.211* (0.0965)	0.215* (0.0949)
65-79v.				0.473*** (0.0676)	0.873*** (0.113)	0.721*** (0.115)	0.691*** (0.114)
Työmarkkina-asema (ref. = palkkatyössä)							
opiskelija					0.00107 (0.0803)	0.0600 (0.0793)	0.0524 (0.0777)
eläkeläinen					-0.471*** (0.0721)	-0.421*** (0.0714)	-0.409*** (0.0714)
työtön					-0.863*** (0.0811)	-0.792*** (0.0809)	-0.772*** (0.0801)
yrittäjä					0.0566 (0.0718)	0.0333 (0.0711)	0.0256 (0.0703)
muu					-0.0306 (0.0970)	-0.0425 (0.0958)	-0.0344 (0.0959)
Kotitaloustyyppi (ref. = parisuhteessa)							
yhden tulonsaajan talous						-0.419*** (0.0354)	-0.413*** (0.0352)
muu						-0.535*** (0.0908)	-0.569*** (0.0897)
Toimeentulo (ref. = kohtalaisesti) × vuosi (ref. = 2016)							
vaikeuksin × 2017							-0.287 (0.288)
vaikeuksin × 2020							0.365 (0.278)
vaikeuksin × 2022							-0.483* (0.232)
vaikeuksin × 2024							-0.861*** (0.225)
helposti × 2017							-0.0290 (0.0776)
helposti × 2020							0.216* (0.0867)
helposti × 2022							0.608*** (0.0940)
helposti × 2024							0.621*** (0.0893)
Vakiotermi	7.414*** (0.0236)	7.955*** (0.0311)	7.835*** (0.0354)	7.697*** (0.0674)	7.762*** (0.0860)	8.040*** (0.0892)	8.129*** (0.0909)
N	12499	12499	12499	12499	12499	12499	12499
Korj. R ²	0.174	0.232	0.235	0.245	0.261	0.273	0.284
AIC	48338.6	47439.6	47379.5	47222.2	46963.1	46766.1	46577.2

* $p < 0.05$, ** $p < 0.01$, *** $p < 0.001$

Kuviossa 5 on esitetty koetun toimeentulon ja vuoden interaktio, kun sukupuoli, ikä, työmarkkina-asema ja kotitaloustyyppi on vakioitu. Selitettävänä muuttujana on vuorostaan elämään tyytyväisyys. Myös elämään tyytyväisyyden kohdalla kaikkina vuosina tyytyväisimpiä elämäänsä ovat toimeentulon helpoksi kokevat ja vähiten tyytyväisiä ovat vaikeuksin toimeentulevat. Kaikkina tarkasteluajankohtina toimeentuloluokkien välillä on tilastollisesti merkitseviä eroja elämään tyytyväisyydessä (Liitetaulukko 2).



Kuvio 5. Elämään tyytyväisyys koetun toimeentulon ja vuoden mukaan.

Vuosien 2017 ja 2020 välillä toimeentulon helpoksi arvioivilla elämään tyytyväisyys kohentui hienoisesti. Sama on havaittavissa myös vaikeuksin toimeentulevien kohdalla, mutta tulos ei ole tilastollisesti merkitsevä. Kuitenkin on havaittavissa, että ero vaikeuksin ja kohtalaisesti toimeentulevien elämään tyytyväisyydessä on kaventunut tilastollisesti merkitsevästi vuosien 2017 ja 2020 välillä (Liitetaulukko 2). Lisäksi ero helposti ja kohtalaisesti toimeentulevien elämään tyytyväisyydessä on kasvanut tilastollisesti merkitsevästi. Onnellisuuden tunteen tavoin kaikissa koetun toimeentulon luokissa elämään tyytyväisyys laski vuosien 2020 ja 2022 välillä. Elämään tyytyväisyyden lasku oli suurinta niillä, jotka kokevat tulevansa vaikeuksin toimeen, ja maltillisinta toimeentulon helpoksi arvioivilla. Toimeentulon vaikeaksi kokevilla keskimääräinen elämään tyytyväisyys laski 7,08:sta 5,34:ään, toimeentulonsa kohtalaiseksi kokevilla 7,75:stä 6,86:een ja toimeentulon helpoksi kokevilla 8,28:sta 7,79:ään. Täten myös elämään tyytyväisyydessä erot ovat kasvaneet koetun toimeentulon eri luokkien

välillä. Toisin kuin onnellisuuden tunteen kohdalla, elämään tyytyväisyydessä erot vaikeuksien ja kohtalaisesti sekä helposti ja kohtalaisesti toimeentulevien elämään tyytyväisyydessä ovat kasvaneet tilastollisesti merkitsevästi (Liitetaulukko 2). Vuosien 2022 ja 2024 välillä toimeentulon kohtalaiseksi ja helpoksi kokevien elämään tyytyväisyydessä ei ole tapahtunut merkitseviä muutoksia. Vaikeuksien toimeentulevilla elämään tyytyväisyys näyttäisi laskeneen myös vuosien 2022 ja 2024 välillä, mutta ero ei ole tilastollisesti merkitsevä. Sen sijaan kyseisellä aikavälillä ero vaikeuksien ja kohtalaisesti toimeentulevien elämään tyytyväisyydessä on kasvanut tilastollisesti merkitsevästi (Liitetaulukko 2).

6 Johtopäätökset

Tässä tutkielmassa tarkasteltiin suomalaisten subjektiivisen hyvinvoinnin muutoksia 2020-luvun kriisien aikana. Ensimmäisen tutkimuskysymyksen kohdalla tarkasteltiin onnellisuuden tunteen ja elämään tyytyväisyyden muutoksia tarkasteluperiodin aikana. Toiseen tutkimuskysymykseen vastattiin analysoimalla, millä tavoin taloudellinen toimeentulo on yhteydessä onnellisuuden tunteen kokemusten ja elämään tyytyväisyyden muutosten kanssa.

Tarkasteltaessa tutkimusperiodilla tapahtuneita koetun toimeentulon muutoksia havaittiin, että kriisit ovat siinä suhteessa luonteeltaan erilaisia, etteivät kokemukset toimeentulosta heikentyneet ensimmäisenä pandemiavuonna vaan ennemminkin kohenivat. Sen sijaan koetussa toimeentulossa ilmeni selvää heikkenemistä vuosien 2020 ja 2022 välillä. Vuoden 2022 aineistonkeruu ajoittui vuosien 2022 ja 2023 vaihteeseen, jolloin koronapandemia rajoitustoimineen oli jo hiipumassa, mutta Ukrainan sodasta seurannut elinkustannuskriisi oli pahimmillaan. Tulosten mukaan kyse ei kuitenkaan ollut pelkästä elinkustannuskriisin huippuun ajoittuvasta koetun toimeentulon hetkellisestä heikkenemisestä, sillä vuosien 2024 ja 2025 vaihteessa toimeentulon kokemukset olivat säilyneet samanlaisina huolimatta ostovoiman parantumisesta ja inflaation hellittämisestä. Toisaalta vuosien 2024 ja 2025 vaihteessa työttömyysaste oli noussut aikaisempaan nähden (Tilastokeskus 2025b) ja oli toteutettu sosiaaliturvan leikkauksia, joiden on arvioitu kohdistuvan erityisesti jo valmiiksi heikossa taloudellisessa asemassa oleviin väestöryhmiin (Hiilamo ym. 2023, 23–26; STM 2023). Koska tutkielmassa kiinnostuksen kohteena on ollut juuri koettu taloudellinen toimeentulo, tutkielman perusteella ei voida sanoa, missä määrin ihmisten toimeentulossa on todellisuudessa tapahtunut muutoksia. Voi olla, että pitkään jatkuneena monikriisille ominainen seurauksien vaikea ennustettavuus, on omiaan lisäämään kokemuksia toimeentulon epävarmuudesta riippumatta siitä, millainen yksilön toimeentulo on objektiivisin mittarein.

Koetun toimeentulon tavoin pandemia ei näytä juuri muuttaneen ihmisten onnellisuuden tunteen kokemuksia ja elämään tyytyväisyyttä, vaan ne säilyivät pandemiaa edeltäneellä tasolla. Tulos mukailee aikaisempia tutkimustuloksia, joissa koronapandemialla ja siihen liittyvillä rajoitustoimilla ei ole havaittu olevan juuri yhteyttä subjektiiviseen hyvinvointiin tai yhteys on ollut negatiivinen mutta vähäinen. (esim. Niemelä & Laaninen 2024, 23; Prati & Mancini 2021, 205; Richter ym. 2024, 8; Rzeszutek ym. 2024, 14–16.) Myös onnellisuuden tunteen kokeminen ja elämään tyytyväisyys laskivat selvästi vuosien 2020 ja 2022 välillä. Itä-Saksaa ja Puolaa käsittelevissä tutkimuksissa subjektiivisen hyvinvoinnin ei havaittu

laskeneen Ukrainan sodasta ja siitä seuranneesta elinkustannusten noususta huolimatta (Richer ym. 2024, 8; Rzeszutek ym. 2024, 14–16). Myös onnellisuuden tunteen kokemus ja elämään tyytyväisyys olivat vuonna 2024 säilyneet sillä tasolla, millä ne olivat pahimman elinkustannuskriisin aikana. Se, etteivät onnellisuuden tunteen kokemus ja elämään tyytyväisyys ole palautuneet elinkustannusten nousua edeltäneelle tasolle, ei tue ajatusta hedonisesta adaptaatiosta, jonka mukaan niin kielteisten kuin myönteisten tapahtumien jälkeen ihmisten onnellisuudella on taipumus palata nopeasti suhteellisen vakaalle tasolle (Diener 1984, 567; Pavot & Diener 2014, 137).

Niin koetun toimeentulon, onnellisuuden tunteen kuin elämään tyytyväisyyden kohdalla tulokset ovat yhtenäisiä Koivulan ym. (2025) sekä Niemelän ja Laanisen (2024) tutkimusten tulosten kanssa, mikä ei sikäli ole yllättävää, koska kyseisissä tutkimuksissa on käytetty samaa aineistoa ulottuen vuoteen 2022 asti. Kainulainen (2025) on tarkastellut suomalaisten elämään tyytyväisyyttä ajanjaksolla 2013–2022 käyttäen World database of Happiness -aineistoa, ja hänen mukaansa kyseisellä aikavälillä elämään tyytyväisyydessä ei ole havaittavissa suuria muutoksia. Kuitenkin jos tarkastelee vain 2020-lukua, niin myös World database of Happiness -aineistolla tarkasteltaessa elämään tyytyväisyydessä on tapahtunut laskua 2020-luvulla. Vastoin tämän tutkielman tuloksia elämään tyytyväisyys näyttää kuitenkin palautuneen kriisejä edeltäneelle tasolle vuonna 2023. (Veenhoven n.d. -b.)

Läpi tutkimusperiodin koetun toimeentulon luokkien välillä on eroja keskimääräisessä koetussa onnellisuuden tunteessa ja elämään tyytyväisyydessä. Toimeentuloluokista useimmin itsensä onnellisiksi kokevat toimeentulon helpoksi arvioivat, ja he ovat myös tyytyväisimpiä elämäänsä, kun taas vaikeuksien toimeentulevat kokevat vähiten onnellisuuden tunteita ja tyytyväisyyttä elämäänsä. Sama tulos on todettu lukuisissa aiemmissä tutkimuksissa (esim. Diener, Kahneman ym. 2009, 241; Eskelinen ym. 2022, 157–159; Kahneman & Deaton 2010; Kainulainen 2018, 67).

Tarkasteltaessa onnellisuuden tunteen kokemuksia ja elämään tyytyväisyyttä eri koetun toimeentulon luokissa havaittiin, että ensimmäisenä pandemiavuonna onnellisuuden tunteen ja elämään tyytyväisyyden kokemukset pysyivät suunnilleen pandemiaa edeltäneellä tasolla kaikissa koetun toimeentulon luokissa. Aiemmissä tutkimuksissa tulokset tulojen yhteydestä onnellisuuteen pandemian aikana ovat olleet jokseenkin ristiriitaisia. Kuten tässä tutkielmassa, myös muissa tutkimuksissa on osoitettu, että taloudellinen toimeentulo on yhteydessä onnellisuuteen ja elämään tyytyväisyyteen myös pandemia-aikana (Mureşan ym. 2023, 757;

Long 2021, 11; Xu 2024). Tulokset eivät kuitenkaan tue sitä, että onnellisuus olisi laskenut alimpiin tuloluokkiin kuuluvilla pandemian aikana (Mureşan ym. 2023, 757). Toisaalta aiemmat tutkimukset ovat antaneet näyttöä, että kaikissa maissa toimeentuloilla ei ole ollut vahvaa yhteyttä onnellisuuteen pandemia-aikana (Bimonte ym. 2022, 831; Long 2021, 11). Tämän tutkielman tulosten mukaan koetun toimeentulon luokkien väliset erot onnellisuuden tunteessa ja elämään tyytyväisyydessä ovat säilyneet myös pandemia-aikana, eikä näytä siltä, että onnellisuus olisi laskenut erityisesti heikosti toimeentulevilla. Päinvastoin ensimmäisenä pandemiavuonna ero vaikeuksin ja kohtalaisesti toimeentulevien elämään tyytyväisyydessä jopa kaventui.

Onnellisuuden tunteessa ja elämään tyytyväisyydessä tapahtunut lasku vuosien 2020 ja 2022 välillä on havaittavissa kaikissa toimeentuloluokissa, mutta lasku on ollut maltillisempaa helpoksi toimeentulon arvioivilla ja huomattavinta vaikeuksin toimeentulevilla, minkä seurauksena toimeentuloluokkien väliset erot onnellisuuden tunteen kokemisessa ja elämään tyytyväisyydessä ovat kasvaneet. Tulos tukee osittain Richerin ym. (2024, 8) ja Rzeszutekin ym. (2024, 14) tutkimuksia. Niiden mukaan se, että on kokenut Ukrainan sodasta seuranneen elinkustannusten nousun uhkaavaksi, on yhteydessä heikompaan subjektiiviseen hyvinvointiin. Lisäksi Rzeszutekin ym. (2024, 14) tutkimuksen mukaan inflaatio on koettu vaikutuksiltaan suuremmaksi hyvinvointinsa matalaksi kokevilla ja vähäisemmäksi hyvinvointinsa korkeaksi kokevilla. Erona on kuitenkin se, että onnellisuuden tunteen kokemukset ja elämään tyytyväisyys ovat laskeneet kaikissa koetun toimeentulon luokissa, eikä vain vaikeuksin toimeentulevilla. Tulokset mukailevat myös aiemmista talouskriiseistä saatuja tuloksia siinä suhteessa, että myös niissä juuri toimeentulovaikeuksista kärsivien onnellisuus on heikentynyt erityisen voimakkaasti (Gonza & Burger 2017, 1786; Gudmundsdottir 2013, 1096–1097). Se, että onnellisuuden tunteen kokemukset ja elämään tyytyväisyys ovat laskeneet voimakkaammin vaikeuksin toimeentulevilla ja vähiten toimeentulon helpoksi kokevilla, on linjassa aikaisempien tutkimusten kanssa, joissa toimeentulon on havaittu olevan vahvemmin yhteydessä subjektiiviseen hyvinvointiin matalatuloisilla (Dolan ym. 2008, 97–98; Kainulainen 2014, 490; 2018, 64; Mentzakis & Moro 2009, 154).

Vuonna 2024 eri koetun toimeentulon luokkien onnellisuuden tunteen kokemukset ja elämään tyytyväisyys säilyivät pääasiassa samalla tasolla kuin mitä ne olivat vuonna 2022. Kuvailevan analyysin perusteella toimeentulon vaikeaksi arvioivien elämään tyytyväisyys laski entisestään vuosien 2022 ja 2024 välillä. Tosin tulos ei ole selittävässä analyysissä

merkitsevä, mutta ero vaikeuksien ja kohtalaisesti toimeentulevien elämään tyytyväisyydessä on kuitenkin kasvanut. Helpoksi ja kohtalaiseksi toimeentulon kokevilla onnellisuuden tunteessa ja elämään tyytyväisyydessä ei siis ole tapahtunut elpymistä siitä huolimatta, että ostovoima on parantunut. Se, että ostovoiman parantuminen ei heijastu ihmisten onnellisuuteen tai elämään tyytyväisyyteen, voinee liittyä siihen, että tulojen nousun vaikutus elämään tyytyväisyyteen on vähäisempi kuin tulojen menetyksen (Boyce ym. 2013, 2560–2561; Senik 2009, 418).

Kasvua elämään tyytyväisyydessä vaikeuksien ja kohtalaisesti toimeentulevien välillä voi selittää se, että vuonna 2024 on toteutettu sosiaaliturvan leikkauksia, jotka ovat kohdistuneet heikossa taloudellisessa asemassa oleviin. Aiemmissa tutkimuksissa on esitetty, että elämään tyytyväisyys on onnellisuutta vahvemmin yhteydessä toimeentuloon (Diener, Kahneman ym. 2009, 243–244, Gonza & Burger 2017, 1775–1776; Inglehart ym. 2008, 280). Lisäksi aiemman tutkimustiedon mukaan elämään tyytyväisyys laskee erityisesti silloin, kun toimeentulo laskee suhteessa muihin (Senik 2009, 418). Lisäksi vertailu muihin ja aikaisempaan näkyy vahvemmin elämään tyytyväisyyden arvioissa kuin onnellisuuden tunteen (Inglehart ym. 2008, 280). On kuitenkin huomioitava, että elämään tyytyväisyyden mittaamiseen on käytetty laajempaa mitta-asteikkoa, mikä sallii enemmän vastausten vaihtelua ja täten myös muutoksia voi olla helpompi havaita.

Tutkielman vahvuutena on aineiston mahdollistama 2020-luvun monikriisin aikaisen subjektiivisen hyvinvoinnin kehityksen pitkän aikajänteen tarkastelu koronapandemiaa edeltävältä ajalta aina 2020-luvun puoliväliin. Tutkielma valottaa monikriisin pidemmän aikavälin seurauksia, joita ei ole vielä juurikaan ehditty tutkia. Oletuksena oli, että onnellisuus ja elämään tyytyväisyys olisivat palautuneet ainakin helposti ja kohtalaisesti toimeentulevilla elinkustannuskriisin helpottaessa. Näin ei kuitenkaan näytä tapahtuneen: koettu taloudellinen tilanne ei ole parantunut eikä myöskään onnellisuus tai elämään tyytyväisyys elpynyt. Kainulaisen (2025, 91–92) mukaan Suomessa lähivuosikymmenten talouskriisien seuraukset eivät ole juuri heijastuneet onnellisuuteen, kun kriisien seurauksia on onnistuttu lievittämään sosiaaliturvalla, ja kriisit ovat koskettaneet lähinnä vain pientä taloudellisesti huonossa asemassa olevien väestönosaa. 2020-luvun monikriisi vaikuttaa poikkeavan tässä suhteessa aiemmista. Sen seuraukset ovat koetelleet koko väestön onnellisuutta ja elämään tyytyväisyyttä.

Kainulainen (2025, 92) kuvaa myös, kuinka aiemmissa talouskriiseissä elämään tyytyväisyys on palautunut ajan saatossa kriisiä edeltävälle tasolle. Tässäkin suhteessa 2020-luvun monikriisi näyttää poikkeavan edeltäjistään, sillä vuosien 2024 ja 2025 vaihteessa elpymistä ei ollut tapahtunut väestötasolla eikä missään koetun toimeentulon luokista. Onnellisuuden elpyminen ei siis selvästikään ole mikään itsestäänselvyys, vaan se vaatii yksilön itsensä lisäksi yhteiskunnalta aktiivisia toimia. Lisäksi näyttää siltä, että elinkustannuskriisin seurauksena toimeentulon vaikeaksi kokevien joukko ei ole enää kovin marginaalinen, jos siihen kuuluu 15 prosenttia väestöstä ja tässä joukossa elämään tyytyväisyys on heikennyt entisestään.

2020-luvun monikriisiä eletään yhä. Tutkimusperiodin viimeisen mittausajankohdan jälkeenkin kriisi on saanut uusia piirteitä. Geopoliittiseen ympäristöön on tullut uudenlaista epävakautta, mikä on esimerkiksi jälleen synkettänyt talouden näkymiä Suomessa. Tässä hetkessä ei ole vielä näkyvissä ulospääsyä monikriisistä, mutta jää nähtäväksi, miten hallituksen jo toteuttamat ja lähivuosiksi suunnittelemaat sosiaaliturvan leikkaukset tulevat näkymään väestön onnellisuudessa. Leikkausten on arvioitu kohdistuvan erityisesti jo valmiiksi taloudellisesti heikossa asemassa oleviin, joiden onnellisuus ja elämään tyytyväisyys on muutenkin jo kärsinyt tästä monikriisistä eniten. Tämän tutkielman tulosten valossa koettu taloudellinen toimeentulo näyttää olevan vahvasti yhteydessä onnellisuuden tunteeseen ja elämään tyytyväisyyteen. Monikriisin pitkittyessä koetun toimeentulon merkitys hyvinvoinnille näyttää vain lisääntyneen ja vielä erityisesti juuri vaikeuksien toimeentulevien kohdalla.

Aineisto ei ole kaikilta osin perusjoukkoa edustava. Vuoden 2022 ja vielä vahvemmin vuoden 2024 aineistoille lasketut työllisyysasteet ovat selvästi väestön todellisia työllisyysasteita matalampia ja työttömyysasteet taas ovat väestön todellisia työllisyysasteita korkeampia, mikä voi osaltaan selittää koetun toimeentulon ja myös onnellisuuden ja elämään tyytyväisyyden heikompaa tasoa näinä vuosina. Aineistona toimivat toistuvat poikkileikkausaineistot, joiden perusteella ei voi tehdä oletuksia syy-seuraussuhteista. Täten tulevaisuudessa olisikin tarpeen tutkia muutoksia paneeliaineistolla. Koivula ym. (2025) ovatkin tutkineet suomalaisten subjektiivista hyvinvointia paneeliaineistolla mutta aikajänne ulottuu vuoteen 2022. Koska monikriisin ominaispiirre on useiden kriisien ainakin osittainen yhtäaikaisuus ja toisiaan voimistava luonne, tutkielman perusteella ei voida selvittää, mihin yksittäisiin kriiseihin muutokset koetussa hyvinvoinnissa tarkalleen liittyvät.

Lähteet

- Adams-Prassl, A., Boneva, T., Golin, M., & Rauh, C. (2020). Inequality in the impact of the coronavirus shock: Evidence from real time surveys. *Journal of Public Economics, 189*, 104245-. <https://doi.org/10.1016/j.jpubeco.2020.104245>
- Alkula, T., Pöntinen, S., Ylöstalo, P. (1994). *Sosiaalitutkimuksen kvantitatiiviset menetelmät*. Porvoo: WSOY.
- Allen, R., Kannangara, C., & Carson, J. (2023). Long-Term Mental Health Impacts of the Covid-19 Pandemic on University Students in the UK: A Longitudinal Analysis Over 12 Months. *British Journal of Educational Studies, 71*(6), 585–608. <https://doi.org/10.1080/00071005.2023.2215857>
- Almeida, V., Barrios, S., Christl, M., De Poli, S., Tumino, A., & van der Wielen, W. (2021). The impact of COVID-19 on households' income in the EU. *Journal of Economic Inequality, 19*(3), 413–431. <https://doi.org/10.1007/s10888-021-09485-8>
- Andrews, F. M., & Withey, S. B. (1976). *Social indicators of well-being: Americans' perceptions of life quality*. New York: Plenum Press.
- Araki, S. (2024). The Societal Determinants of Happiness and Unhappiness: Evidence From 152 Countries Over 15 Years. *Social Psychological and Personality Science, 15*(5), 603–615. <https://doi.org/10.1177/19485506231197803>
- Arrosa, M. L., & Gandelman, N. (2016). Happiness Decomposition: Female Optimism. *Journal of Happiness Studies, 17*(2), 731–756. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9618-8>
- Aysan, M. F., & Aysan, U. (2017). The Effect of Employment Status on Life Satisfaction in Europe. Teoksessa M. H. Bilgin, H. Danis, E. Demir, & U. Can (Toim.), *Empirical Studies on Economics of Innovation, Public Economics and Management* (Vsk. 6, ss. 335–347). Springer International Publishing. https://doi.org/10.1007/978-3-319-50164-2_21

- Baarck, J., d'Hombres, B., & Tintori, G. (2022). Loneliness in Europe before and during the COVID-19 pandemic. *Health Policy (Amsterdam)*, *126*(11), 1124–1129.
<https://doi.org/10.1016/j.healthpol.2022.09.002>
- Bachmann, R., Gonschor, M., Korfhage, T., & Wübker, A. (2023). Covid-19 and life satisfaction across Europe. *Applied Economics Letters*, *30*(5), 635–639.
<https://doi.org/10.1080/13504851.2021.2005766>
- Barrafrem, K., Tinghög, G., & Västfjäll, D. (2021). Trust in the government increases financial well-being and general well-being during COVID-19. *Journal of Behavioral and Experimental Finance*, *31*, 100514. <https://doi.org/10.1016/j.jbef.2021.100514>
- Bartram, D. (2024). To Evaluate the Age–Happiness Relationship, Look Beyond Statistical Significance. *Journal of Happiness Studies*, *25*(1–2), 22-.
<https://doi.org/10.1007/s10902-024-00728-9>
- Batz-Barbarich, C., Tay, L., Kuykendall, L., & Cheung, H. K. (2018). A Meta-Analysis of Gender Differences in Subjective Well-Being: Estimating Effect Sizes and Associations With Gender Inequality. *Psychological Science*, *29*(9), 1491–1503.
<https://doi.org/10.1177/0956797618774796>
- Becker, C. K., & Trautmann, S. T. (2022). Does Happiness Increase in Old Age? Longitudinal Evidence from 20 European Countries. *Journal of Happiness Studies*, *23*(7), 3625–3654. <https://doi.org/10.1007/s10902-022-00569-4>
- Beja, E. L. (2014). Income growth and happiness: reassessment of the Easterlin Paradox. *International Review of Economics*, *61*(4), 329–346. <https://doi.org/10.1007/s12232-014-0211-y>
- Beja, E. L. (2018). The U-shaped relationship between happiness and age: Evidence using world values survey data. *Quality & Quantity*, *52*(4), 1817–1829.
<https://doi.org/10.1007/s11135-017-0570-z>

- Below, Ł. (2024). Does Inflation Matter? The Influence of Perceived Price Changes on Well-being. *Central European Journal of Economic Modelling and Econometrics*, 61–93. <https://doi.org/10.24425/cejeme.2024.151365>
- Bera, L., Souchon, M., Ladsous, A., Colin, V., & Lopez-Castroman, J. (2022). Emotional and Behavioral Impact of the COVID-19 Epidemic in Adolescents. *Current Psychiatry Reports*, 24(1), 37–46. <https://doi.org/10.1007/s11920-022-01313-8>
- Besser, L. L. (2020). *The Philosophy of Happiness*. Routledge.
- Bidzan-Bluma, I., Bidzan, M., Jurek, P., Bidzan, L., Knietzsch, J., Stueck, M., & Bidzan, M. (2020). A Polish and German Population Study of Quality of Life, Well-Being, and Life Satisfaction in Older Adults During the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychiatry*, 11, 585813. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.585813>
- Bimonte, S., Bosco, L., & Stabile, A. (2022). In Virus Veritas Lockdown and Happiness Under COVID-19. *Social Indicators Research*, 164(2), 823–842. <https://doi.org/10.1007/s11205-022-02974-x>
- Biroli, P., Bosworth, S., Della Giusta, M., Di Girolamo, A., Jaworska, S., & Vollen, J. (2021). Family Life in Lockdown. *Frontiers in Psychology*, 12, 687570–687570. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.687570>
- Bittmann, F. (2022). How Trust Makes a Difference: The Impact of the First Wave of the COVID-19 Pandemic on Life Satisfaction in Germany. *Applied Research in Quality of Life*, 17(3), 1389–1405. <https://doi.org/10.1007/s11482-021-09956-0>
- Bonasia, M., Napolitano, O., & Spagnolo, N. (2018). Happy PIIGS? *Journal of Happiness Studies*, 19(6), 1763–1782. <https://doi.org/10.1007/s10902-017-9873-y>
- van den Boom, W., van Dijk, M., Snijders, B., Luijben, G., van der Laan, J., Euser, S., Sanders, J. G., Buitenhuis, A. H., Spruijt, P., Kroese, F., Lambooy, M., Muhren, Y., Tak, N., van der Swaluw, K., van Rossum, C., Nielen, T., Elberse, J., Renes, R. J., Leurs, M., & de Bruin, M. (2023). Cohort profile: The Corona Behavioral Unit cohort,

a longitudinal mixed-methods study on COVID-19-related behavior, well-being and policy support in the Netherlands. *PloS one*, *18*(7), e0289294.

<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0289294>

Boyce, C. J., Wood, A. M., Banks, J., Clark, A. E., & Brown, G. D. A. (2013). Money, Well-Being, and Loss Aversion: Does an Income Loss Have a Greater Effect on Well-Being Than an Equivalent Income Gain? *Psychological Science*, *24*(12), 2557–2562.

<https://doi.org/10.1177/0956797613496436>

Burns, R. A., & Crisp, D. A. (2022). Prioritizing Happiness has Important Implications for Mental Health, but Perhaps Only if you Already are Happy. *Applied Research in Quality of Life*, *17*(1), 375–390. <https://doi.org/10.1007/s11482-020-09891-6>

Carrieri, V. (2012). Social Comparison and Subjective Well-being: Does the Health of Others Matter? *Bulletin of Economic Research*, *64*(1), 31–55. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8586.2011.00393.x>

Cavallini, E., Rosi, A., Van Vugt, F. T., Ceccato, I., Rapisarda, F., Vallarino, M., Ronchi, L., Vecchi, T., & Lecce, S. (2021). Closeness to friends explains age differences in positive emotional experience during the lockdown period of COVID-19 pandemic. *Aging Clinical and Experimental Research*, *33*(9), 2623–2631.

<https://doi.org/10.1007/s40520-021-01927-7>

Cénat, J. M., Farahi, S. M. M. M., Dalexis, R. D., Darius, W. P., Bekarkhanechi, F. M., Poisson, H., Broussard, C., Ukwu, G., Auguste, E., Nguyen, D. D., Sehabi, G., Furyk, S. E., Gedeon, A. P., Onesis, O., El Aouame, A. M., Khodabocus, S. N., Shah, M., & Labelle, P. R. (2022). The global evolution of mental health problems during the COVID-19 pandemic: A systematic review and meta-analysis of longitudinal studies. *Journal of Affective Disorders*, *315*, 70–95.

<https://doi.org/10.1016/j.jad.2022.07.011>

Chapman, B., & Guven, C. (2016). Revisiting the Relationship Between Marriage and Wellbeing: Does Marriage Quality Matter? *Journal of Happiness Studies*, *17*(2), 533–551. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9607-3>

- Chen, X., Cai, Z., He, J., & Fan, X. (2020). Gender Differences in Life Satisfaction Among Children and Adolescents: A Meta-analysis. *Journal of Happiness Studies*, 21(6), 2279–2307. <https://doi.org/10.1007/s10902-019-00169-9>
- Christl, M., De Poli, S., Figari, F., Hufkens, T., Leventi, C., Papini, A., & Tumino, A. (2024). Monetary compensation schemes during the COVID-19 pandemic: implications for household incomes, liquidity constraints and consumption across the EU. *Journal of Economic Inequality*, 22(2), 411–431. <https://doi.org/10.1007/s10888-023-09596-4>
- Clark, A. E., & Lepinteur, A. (2022). Pandemic Policy and Life Satisfaction in Europe. *Review of Income and Wealth*, 68(2), 393–408. <https://doi.org/10.1111/roiw.12554>
- Cummins, R. A. (2014). Measuring happiness and subjective well-being. Teoksessa: S. A. David, I. Boniwell, & A. Conley Ayers (Toim.), *The Oxford handbook of happiness* Oxford University Press.
- Cuñado, J., & Pérez de Gracia, F. (2012). Does education affect happiness?: Evidence for Spain. *Social Indicators Research*, 108(1), 185–196. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9874-x>
- Davidson, R., Pacek, A., & Radcliff, B. (2021). Public Sector Employment, Quality of Government, and Well-Being: A Global Analysis. *International Area Studies Review*, 24(3), 193–204. <https://doi.org/10.1177/22338659211011747>
- Davies, M., & Hobson, C. (2023). An embarrassment of changes: International Relations and the COVID-19 pandemic. *Australian Journal of International Affairs*, 77(2), 150–168. <https://doi.org/10.1080/10357718.2022.2095614>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 9(1), 1–11. <https://doi.org/10.1007/s10902-006-9018-1>

- Delgado-Rodríguez, M. J., Pinto Hernández, F., & Tailbot, K. (2024). Has Covid-19 left an imprint on our levels of life satisfaction? Empirical evidence from the Netherlands. *Heliyon*, *10*(15), e35494. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e35494>
- Delle Fave, A., Massimini, F. & Bassi, M. (2011). Hedonism and eudaimonism in positive psychology. Teoksessa: *Psychological selection and optimal experience across cultures*. Springer, Dordrecht.
- DeMaris, A. (2018). Marriage Advantage in Subjective Well-Being: Causal Effect or Unmeasured Heterogeneity? *Marriage & Family Review*, *54*(4), 335–350. <https://doi.org/10.1080/01494929.2017.1359812>
- DeMaris, A., & Oates, G. (2022). The Trajectory of Subjective Well-Being: A Partial Explanation of the Marriage Advantage. *Journal of Family Issues*, *43*(6), 1650–1668. <https://doi.org/10.1177/0192513X211030033>
- Di Tella, R., MacCulloch, R. J. & Oswald, A. J. (2001). Preferences over Inflation and Unemployment: Evidence from Surveys of Happiness. *The American Economic Review*, *91*(1), 335–341. <http://www.jstor.org/stable/2677914>
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*(3), 542–575.
- Diener, E. (2009). Assessing Subjective Well-Being: Progress and Opportunities Teoksessa: *The Science of Well-Being*. Social Indicators Research Series, vol 37. Springer, Dordrecht.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of personality assessment*, *49*(1), 71–75. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Kahneman, D., Arora, R., Harter, J. & Tov, W. (2009). Income's Differential Influence on Judgments of Life Versus Affective Well-Being. Teoksessa: Diener, E. (toim.) *Assessing Well-Being*. Social Indicators Research Series, vol 39. Springer, Dordrecht.

- Diener, E., Scollon, C. N. & Lucas, R.E. (2009). The Evolving Concept of Subjective Well-Being: The Multifaceted Nature of Happiness. Teoksessa: Diener, E. (toim.) *Assessing Well-Being*. Social Indicators Research Series, vol 39. Springer, Dordrecht.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276–302. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.125.2.276>
- Dolan, P., Peasgood, T., & White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29(1), 94–122. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2007.09.001>
- Easterlin R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot: Some empirical evidence. Teoksessa P. A. David, & Reder, M. W. (Toim.), *Nations and Households in Economic Growth; Essays in Honor of Moses Abramowitz*. Academic Press, 89–125
- Easterlin, R. A. (2001). Income and Happiness: Towards a Unified Theory. *The Economic Journal*, 111(473), 465–484. <http://www.jstor.org/stable/2667943>
- Easterlin, R. A., & O'Connor, K. J. (2022). Explaining happiness trends in Europe. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 119(37), e2210639119. <https://doi.org/10.1073/pnas.2210639119>
- Easterlin, R. A., & O'Connor, K. J. (2023). Three years of COVID-19 and life satisfaction in Europe: A macro view. *Proceedings of the National Academy of Sciences*, 120(19), e2300717120. <https://doi.org/10.1073/pnas.2300717120>
- Ervasti, H. (2004). Työttömyys ja koettu hyvinvointi. Deprivaatioteorian, insentiviteorian ja selviytymisnäkökulman vertailua. *Janus Sosiaalipolitiikan ja sosiaalityön tutkimuksen aikakauslehti*, 12(3), 298–318. <https://journal.fi/janus/article/view/50282>

- Eskelinen, N., Kainulainen, S., Kujala, P., & Niemelä, M. (2022). Koetun hyvinvoinnin muutokset ja väestöryhmittäiset erot. Teoksessa: Rajavuori, Anna (toim.) *Eriarvoisuuden tila Suomessa 2022*. Helsinki: Into Kustannus, 151–179.
- Fujita, F., & Diener, E. (2005). Life Satisfaction Set Point: Stability and Change. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(1), 158–164. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.88.1.158>
- Galasso, V. (2020). COVID: Not a Great Equalizer. *CESifo Economic Studies*, 66(4), 376–393. <https://doi.org/10.1093/cesifo/ifa019>
- Gombolay, M. C., & Shah, A. (2016). Appraisal of Statistical Practices in HRI vis-a-vis the T-Test for Likert Items/Scales. *National Conference on Artificial Intelligence*. <http://aaai.org/ocs/index.php/FSS/FSS16/paper/view/14093>
- Gonza, G., & Burger, A. (2017). Subjective Well-Being During the 2008 Economic Crisis: Identification of Mediating and Moderating Factors. *Journal of Happiness Studies*, 18(6), 1763–1797. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9797-y>
- Graham, C., & Ruiz Pozuelo, J. (2017). Happiness, stress, and age: How the U curve varies across people and places. *Journal of Population Economics*, 30(1), 225–264. <https://doi.org/10.1007/s00148-016-0611-2>
- Greve, B. (2012). The impact of the financial crisis on happiness in affluent European countries. *Journal of Comparative Social Welfare*, 28(3), 183–193. <https://doi.org/10.1080/17486831.2012.736354>
- Gudmundsdottir, D. G. (2013). The Impact of Economic Crisis on Happiness. *Social Indicators Research*, 110(3), 1083–1101. <https://doi.org/10.1007/s11205-011-9973-8>
- Happonen, K., Helfer, A., Haikkola, L., & Lahtinen, J. (2024). COVID-19-Related Life Events and Life Satisfaction Among Young People in Finland. Teoksessa S. Maddanu & E. Toscano, *Inequalities, Youth, Democracy and the Pandemic* (1. p., ss. 137–156). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003459682-10>

- Haybron, D. M. (2000). Two Philosophical Problems in the Study of Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1(2), 207–225. <https://doi.org/10.1023/A:1010075527517>
- Haybron, D. M. (2020). “Happiness”. Teoksessa: Zalta, E. N. (toim.), *The Stanford Encyclopaedia of Philosophy*, Revised Edition 2020. <https://plato.stanford.edu/entries/happiness/>
- Hellevik, O. (2017). The U-shaped age–happiness relationship: Real or methodological artifact? *Quality & Quantity*, 51(1), 177–197. <https://doi.org/10.1007/s11135-015-0300-3>
- Helliwell, J., Aknin, L., Huang, H., Norton, M., Wang, S., Cheung, F., Archer Lee, Y., & Konrath, S. (2025). *Caring and sharing: Global analysis of happiness and kindness*. University of Oxford. <https://doi.org/10.18724/WHR-31ZP-GA37>
- Helliwell, J., Huang, H., Shiplett, H. & Wang, S. (2024). *Happiness of the Younger, the Older, and Those In Between*. University of Oxford. <https://doi.org/10.18724/WHR-F1P2-QJ33>
- Helliwell, J. F., & Putnam, R. D. (2004). The social context of well–being. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London. Series B: Biological Sciences*, 359(1449), 1435–1446. <https://doi.org/10.1098/rstb.2004.1522>
- Hiilamo, A., Korpela, T., Mäkinen, L., Mukkila, S., Räsänen, T. & Ristikari, T. (2022) Hintojen nousun vaikutuksia lapsiperheköyhyyteen voidaan lieventää vain vähän lapsilisäjärjestelmän muutoksilla. Kelan tutkimusblogi.
- Hiilamo, H., Kivipelto, M., Moisio, P., Mukkila, S., Nykänen, E., Ollonqvist, J., Peltoniemi, J.,
Saikku, P., Tervola, J, Tuovinen, A-K. & Virrankari, L. (2023). Hallitusohjelman mukaisten sosiaaliturvan leikkausten vaikutukset vuoteen 2027. THL työpapereita. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

- Hudson, N. W., Lucas, R. E., & Donnellan, M. B. (2017). Day-To-Day Affect is Surprisingly Stable: A 2-Year Longitudinal Study of Well-Being. *Social Psychological and Personality Science*, 8(1), 45–54. <https://doi.org/10.1177/1948550616662129>
- Hvide, H. K., & Johnsen, J. (2022). COVID-19 and mental health: a longitudinal population study from Norway. *European journal of epidemiology*, 37(2), 167–172. <https://doi.org/10.1007/s10654-021-00836-3>
- Ilmakunnas, I., Uotinen, J., & Vaalavuo, M. (2024). Association Between Age and Subjective Economic Hardship Across the Income Distribution in Europe. *Social Indicators Research*, 173(2), 523–542. <https://doi.org/10.1007/s11205-024-03351-6>
- Inglehart, R., Foa, R., Peterson, C., & Welzel, C. (2008). Development, Freedom, and Rising Happiness: A Global Perspective (1981–2007). *Perspectives on Psychological Science*, 3(4), 264–285. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00078.x>
- Kaakinen, M. & Ellonen, N. (n.d. -a). Regressioanalyysi. [online].
<<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/regressio/analyysi/>>.
Luettu 13.4.2025.
- Kaakinen, M. & Ellonen, N. (n. d. -b). Regressioanalyysin oletukset. [online].
<<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/regressio/oletukset/>>.
Luettu 13.4.2025.
- Kahneman, D. & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences - PNAS*, 107(38), 16489–16493.
- Kahneman, D., Diener, E., & Schwarz, N. (Toim.). (1999). *Well-being: The foundations of hedonic psychology*. Russell Sage Foundation.
- Kainulainen, S. (2014). Raha ja rakkaus hyvinvoinnin lähteinä. *Yhteiskuntapolitiikka* 79 (2014):5, 485–497.

- Kainulainen, S. (2018). Tulojen ja onnellisuuden välinen yhteys Suomessa. *Kansantaloudellinen aikakauskirja*, 114(1), 57–70.
https://www.taloustieteellinenyhdistys.fi/wp-content/uploads/2018/03/KAK_1_2018_176x245_WEB-59-72.pdf
- Kainulainen, S. (2019). Milloin tulot riittävät edes kohtuulliseen elämään? *Yhteiskuntapolitiikka* 84(1), 92-101. <https://urn.fi/URN:NBN:fi-fe201902144962>
- Kainulainen, S. (2025). Elämään tyytyväisyys on hyvällä tasolla. Teoksessa: J. Saari (Toim.), *Hyviä uutisia Suomesta: menestyvän yhteiskunnan tilannekuva*. Vastapaino.
- Kainulainen, S., Kouvo, A., Kujala, P., Niemelä, M. & Saari, J. (2020). Hyvinvointi ja eriarvoisuus Suomessa 2020. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto.
<https://doi.org/10.60686/t-fsd3539>
- Kainulainen, S. & Niemelä, M. (2016). Hyvinvointi ja eriarvoisuus Suomessa 2016. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://doi.org/10.60686/t-fsd3310>
- Kainulainen, S. & Niemelä, M. (2018). Hyvinvointi ja eriarvoisuus Suomessa 2017–2018. Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto. <https://doi.org/10.60686/t-fsd3316>
- Kainulainen, S. & Saari, J. (2013). Koettu huono-osaisuus Suomessa. Teoksessa: M. Niemelä, & J. Saari (Toim.), *Huono-osaisten hyvinvointi Suomessa*. Kelan tutkimusosasto, 22–43. <http://hdl.handle.net/10138/40230>
- Kainulainen, S., Saari, J. & Veenhoven, R. (2018). Life-satisfaction is more a matter of feeling well than having what you want: Tests of Veenhoven's theory. *International Journal of Happiness and Development*, 4(3), 209-235.
<https://doi.org/10.1504/IJHD.2018.093728>
- Kamp Dush, C. M., & Amato, P. R. (2005). Consequences of relationship status and quality for subjective well-being. *Journal of Social and Personal Relationships*, 22(5), 607–627. <https://doi.org/10.1177/0265407505056438>

- Kestilä, L., Kapiainen, S., Mesiäislehto, M. & Rissanen, P. (toim.) (2022). Covid-19-epidemian vaikutukset hyvinvointiin, palvelujärjestelmään ja kansantalouteen: Asiantuntija-arvio, kevät 2022. *Raportti 4/2022*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Kestilä, L., & Karvonen, S. (2023). Toimeentulon vaikeudet – verkkoraportti. *Terve Suomi*. Helsinki: Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.
- Koivula, A., Laaninen, M., & Niemelä, M. (2025). Changes in Subjective Well-Being and its Mechanisms during Times of Crises in Finland. *Social Indicators Research*.
<https://doi.org/10.1007/s11205-025-03594-x>
- Koivula, A., Räsänen, P., Salminen, N., Marttila, E. & Koiranen, I. (2021). Digiajan ensimmäinen pandemia. Havaintoja ja tulkintoja Covid-19-kriisistä väestötason seuranta-aineiston perusteella. *Sosiaalitieteiden laitoksen julkaisuja 1*. Turku: Turun yliopisto.
- Kristoffersen, I. (2018). Great expectations: Education and subjective wellbeing. *Journal of Economic Psychology*, 66, 64–78. <https://doi.org/10.1016/j.joep.2018.04.005>
- Kullenberg, C., & Nelhans, G. (2015). The happiness turn? Mapping the emergence of “happiness studies” using cited references. *Scientometrics*, 103(2), 615–630.
<https://doi.org/10.1007/s11192-015-1536-3>
- Laaninen, M. & Niemelä, M. (2023) Koettu yksinäisyys Suomessa 2016–2022. *Yhteiskuntapolitiikka* 88, 237–247.
- Lawrence, M., Homer-Dixon, T., Janzwood, S., Rockstöm, J., Renn, O., & Donges, J. F. (2024). Global polycrisis: the causal mechanisms of crisis entanglement. *Global Sustainability*, 7. <https://doi.org/10.1017/sus.2024.1>
- Lee, H., Kim, S., Couper, M. P., & Woo, Y. (2019). Experimental Comparison of PC Web, Smartphone Web, and Telephone Surveys in the New Technology Era. *Social Science Computer Review*, 37(2), 234–247. <https://doi.org/10.1177/0894439318756867>

- Lee, S. (2022). Subjective Well-being and Mental Health During the Pandemic Outbreak: Exploring the Role of Institutional Trust. *Research on Aging, 44*(1), 10–21.
<https://doi.org/10.1177/0164027520975145>
- Li, C. L. Y., & Gutman, L. M. (2024). Life satisfaction in UK emerging adults during the COVID-19 pandemic. *Current Psychology, 43*(18), 16848–16858.
<https://doi.org/10.1007/s12144-023-04580-7>
- Liu, Y. L., Yuan, W. J., & Zhu, S. H. (2022). The state of social science research on COVID-19. *Scientometrics, 127*(1), 369–383. <https://doi.org/10.1007/s11192-021-04206-4>
- Lomas, T., W. Case, B., Cratty, F. J., & VanderWeele, T. J. (2021). A global history of happiness. *International Journal of Wellbeing, 11*(4), 68–87.
<https://doi.org/10.5502/ijw.v11i4.1457>
- Long, T. Q. (2021). Individual Subjective Well-Being during the COVID-19 Pandemic. *Sustainability, 13*(14), 7816. <https://doi.org/10.3390/su13147816>
- Lorber, M., Černe Kolarič, J., Kmetec, S., & Kegl, B. (2023). Association between Loneliness, Well-Being, and Life Satisfaction before and during the COVID-19 Pandemic: A Cross-Sectional Study. *Sustainability, 15*(3), 2825-.
<https://doi.org/10.3390/su15032825>
- Lucas, R. E. (2007). Adaptation and the Set-Point Model of Subjective Well-Being: Does Happiness Change after Major Life Events? *Current Directions in Psychological Science: A Journal of the American Psychological Society, 16*(2), 75–79.
- Lucas, R. E., Clark, A. E., Georgellis, Y., & Diener, E. (2004). Unemployment Alters the Set Point for Life Satisfaction. *Psychological Science, 15*(1), 8–13.
<https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2004.01501002.x>

- Lucas, R. E. & Diener, E. (2009). Personality and Subjective Well-Being. Teoksessa: Diener, E. (toim.) *The Science of Well-Being*. Social Indicators Research Series, vol 37. Springer, Dordrecht.
- Mader, M. (2024). Increased support for collective defence in times of threat: European public opinion before and after Russia's invasion of Ukraine. *Policy Studies*, 45(3–4), 402–422. <https://doi.org/10.1080/01442872.2024.2302441>
- Mahon, N. E., Yarcheski, A., & Yarcheski, T. J. (2005). Happiness as Related to Gender and Health in Early Adolescents. *Clinical Nursing Research*, 14(2), 175–190. <https://doi.org/10.1177/1054773804271936>
- Majeed, M. T., & Samreen, I. (2020). Social capital as a source of happiness: Evidence from a cross-country analysis. *International Journal of Social Economics*, 48(1), 159–179. <https://doi.org/10.1108/IJSE-10-2019-0602>
- Mathentamo, Q., Lawana, N., & Hlafa, B. (2024). Interrelationship between subjective wellbeing and health. *BMC Public Health*, 24(1), 2213. <https://doi.org/10.1186/s12889-024-19676-3>
- Marmot, M. (1999). Epidemiology of socioeconomic status and health: are determinants within countries the same as between countries?. *Annals of the New York Academy of Sciences*, 896, 16–29. <https://doi.org/10.1111/j.1749-6632.1999.tb08102.x>
- Marmot, M. (2006). Health in an unequal world. *Lancet (London, England)*, 368(9552), 2081–2094. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(06\)69746-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(06)69746-8)
- Martela, F., Greve, B., Rothstein, B., & Saari, J. (2020). The Nordic Exceptionalism: What Explains Why the Nordic Countries are Constantly Among the Happiest in the World. Teoksessa: *World Happiness Report 2020*, 128-146. Sustainable Development Solutions Network. <https://worldhappiness.report/ed/2020/the-nordic-exceptionalism-what-explains-why-the-nordic-countries-are-constantly-among-the-happiest-in-the-world/>

- Meisenberg, G., & Woodley, M. A. (2015). Gender Differences in Subjective Well-Being and Their Relationships with Gender Equality. *Journal of Happiness Studies*, 16(6), 1539–1555. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9577-5>
- Mentzakis, E., & Moro, M. (2009). The poor, the rich and the happy: Exploring the link between income and subjective well-being. *The Journal of Socio-Economics*, 38(1), 147–158. <https://doi.org/10.1016/j.socec.2008.07.010>
- Mureşan, G.-M., Văidean, V.-L., Mare, C., & Achim, M. V. (2023). Were we happy and we didn't know it? A subjective dynamic and financial assessment pre-, during and post-COVID-19. *The European Journal of Health Economics*, 24(5), 749–768. <https://doi.org/10.1007/s10198-022-01506-1>
- Nashwan, A. J., Mathew, R. G., Anil, R., Allobaney, N. F., Nair, S. K., Mohamed, A. S., Abujaber, A. A., Balouchi, A., & Fradelos, E. C. (2023). The safety, health, and well-being of healthcare workers during COVID-19: A scoping review. *AIMS Public Health*, 10(3), 593–609. <https://doi.org/10.3934/publichealth.2023042>
- Navarro-Carrillo, G., Valor-Segura, I., & Moya, M. (2021). The consequences of the perceived impact of the Spanish economic crisis on subjective well-being: The explanatory role of personal uncertainty. *Current Psychology*, 40(11), 5286–5300. <https://doi.org/10.1007/s12144-019-00506-4>
- Neugarten, B. L., Havighurst, R. J., & Tobin, S. S. (1961). The measurement of life satisfaction. *Journal of Gerontology*, 16, 134–143. <https://doi.org/10.1093/geronj/16.2.134>
- Ngamaba, K. H. (2016). Determinants of subjective well-being in representative samples of nations. *The European Journal of Public Health*, ckw103. <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckw103>
- Niemelä, M. & Laaninen, M. (2024). Monikriisi ja eriarvoisuus. Teoksessa A. Rajavuori (toim.) *Eriarvoisuuden tila Suomessa 2024*. Into Kustannus, 19–46.

- Nikolaev, B. (2016). Does Higher Education Increase Hedonic and Eudaimonic Happiness? *Journal of Happiness Studies*. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9833-y>
- Nima, A. A., Garcia, D., Sikström, S. & Cloninger, K. M. (2024). The ABC of happiness: Validation of the tridimensional model of subjective well-being (affect, cognition, and behavior) using Bifactor Polytomous Multidimensional Item Response Theory. *Heliyon*, *10*(2), e24386–e24386.
- Nummenmaa, L. (2021). *Tilastotieteen käsikirja*. Tammi.
- 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), pgac224. <https://doi.org/10.1093/pnasnexus/pgac224>
- Oswald, A. J. (1997). Happiness and Economic Performance. *The Economic Journal (London)*, *107*(445), 1815–1831. <https://doi.org/10.1111/1468-0297.00260>
- Otto, S., Dekker, V., Dekker, H., Richter, D. & Zabel, S. (2022). The joy of gratifications: Promotion as a short-term boost or long-term success—The same for women and men? *Human Resource Management Journal*, *32*(1), 151–168.
- Pailhé, A., Solaz, A., & Wilner, L. (2022). Housework and Parenting during the Lockdowns in France: How Have Socio-Economic and Gender Inequalities Changed? *Economie & Statistique*, *536–37*, 3–25. <https://doi.org/10.24187/ecostat.2022.536.2086>
- Pappa, S., Barmparessou, Z., Athanasiou, N., Sakka, E., Eleftheriou, K., Patrinos, S., Sakkas, N., Pappas, A., Kalomenidis, I., & Katsaounou, P. (2022). Depression, Insomnia and Post-Traumatic Stress Disorder in COVID-19 Survivors: Role of Gender and Impact on Quality of Life. *Journal of Personalized Medicine*, *12*(3), 486-. <https://doi.org/10.3390/jpm12030486>
- Park, Y., & Gim, T. H. T. (2024). Who remained happy despite the pandemic?: the impact of changed life situations and mobility and perceptions and attitudes toward the altered

- lifestyle during COVID-19. *Journal of Asian Architecture and Building Engineering*, 24(2), 985–999. <https://doi.org/10.1080/13467581.2023.2298869>
- Pavot, W. & Diener, E. (2014). Happiness experienced: The science of subjective well-being. Teoksessa: S. A. David, I. Boniwell, & A. Conley Ayers (Toim.), *The Oxford handbook of happiness Oxford University Press*.
- Polinesi, G., Ciommi, M., & Gigliarano, C. (2024). Impact of COVID-19 on elderly population well-being: Evidence from European countries. *Quality & Quantity*, 58(6), 5201–5223. <https://doi.org/10.1007/s11135-023-01656-1>
- Prati, G., & Mancini, A. D. (2021). The psychological impact of COVID-19 pandemic lockdowns: a review and meta-analysis of longitudinal studies and natural experiments. *Psychological medicine*, 51(2), 201–211. <https://doi.org/10.1017/S0033291721000015>
- Proto, E., & Rustichini, A. (2013). A reassessment of the relationship between GDP and life satisfaction. *PloS one*, 8(11), e79358. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0079358>
- Rebecchi, A., Lepinteur, A., Clark, A. E., Rohde, N., Vögele, C., & D'Ambrosio, C. (2024). Loneliness during the COVID-19 pandemic: Evidence from five European countries. *Economics and Human Biology*, 55, 101427-. <https://doi.org/10.1016/j.ehb.2024.101427>
- Reeskens, T., & Vandecasteele, L. (2017). Economic Hardship and Well-Being: Examining the Relative Role of Individual Resources and Welfare State Effort in Resilience Against Economic Hardship. *Journal of Happiness Studies*, 18(1), 41–62. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9716-2>
- Richter, E. P., Brähler, E., Zenger, M., Stöbel-Richter, Y., Emmerich, F., Junghans, J., Krause, J., Irmscher, L., & Berth, H. (2024). Compounded Effects of Multiple Global Crises on Mental Health: A Longitudinal Study of East German Adults. *Journal of Clinical Medicine*, 13(16), 4754. <https://doi.org/10.3390/jcm13164754>

- Robb, C. E., de Jager, C. A., Ahmadi-Abhari, S., Giannakopoulou, P., Udeh-Momoh, C., McKeand, J., Price, G., Car, J., Majeed, A., Ward, H., & Middleton, L. (2020). Associations of Social Isolation with Anxiety and Depression During the Early COVID-19 Pandemic: A Survey of Older Adults in London, UK. *Frontiers in Psychiatry, 11*, 591120-. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2020.591120>
- Ryff, C. D. (2024). Decades of scientific research on human happiness: Questions, findings, and urgent future directions. Teoksessa: K. Barclay, D. M. McMahon, & P. N. Stearns (Toim.), *The Routledge history of happiness* (pp. 408-428). <https://doi.org/10.4324/9781003314462-32>
- Rzeszutek, M., Czerwonka, M., Stasiak, A., Drabarek, K., Van Hoy, A., Pięta-Lendzion, M., & Gruszczyńska, E. (2024). Stability of subjective well-being during the economic crisis: A four-wave latent transition analysis in a national sample of Poles. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, *aphw.12595*. <https://doi.org/10.1111/aphw.12595>
- Salanti, G., Peter, N., Tonia, T., Holloway, A., White, I. R., Darwish, L., Low, N., Egger, M., Haas, A. D., Fazel, S., Kessler, R. C., Herrman, H., Kieling, C., De Quervain, D. J. F., Vigod, S. N., Patel, V., Li, T., Cuijpers, P., Cipriani, A., ... Honda, Y. (2022). The Impact of the COVID-19 Pandemic and Associated Control Measures on the Mental Health of the General Population: A Systematic Review and Dose–Response Meta-analysis. *Annals of Internal Medicine, 175*(11), 1560–1571. <https://doi.org/10.7326/M22-1507>
- Scharbert, J., Humberg, S., Kroencke, L., Reiter, T., Sakel, S., Ter Horst, J., Utesch, K., Gosling, S. D., Harari, G., Matz, S. C., Schoedel, R., Stachl, C., Aguilar, N. M. A., Amante, D., Aquino, S. D., Bastias, F., Bornamanesh, A., Bracegirdle, C., Campos, L. A. M., ... Back, M. D. (2024). Psychological well-being in Europe after the outbreak of war in Ukraine. *Nature Communications, 15*(1), 1202. <https://doi.org/10.1038/s41467-024-44693-6>
- Seligman, M. E. P. (2011). *Flourish : a visionary new understanding of happiness and well-being* (1st Free Press trade pbk. ed.). Free Press.

- Senik, C. (2009). Direct evidence on income comparisons and their welfare effects. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 72(1), 408–424.
<https://doi.org/10.1016/j.jebo.2009.04.019>
- Smith, D. M., Langa, K. M., Kabeto, M. U., & Ubel, P. A. (2005). Health, Wealth, and Happiness: Financial Resources Buffer Subjective Well-Being After the Onset of a Disability. *Psychological Science*, 16(9), 663–666. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.2005.01592.x>
- Sosiaali- ja terveystieteiden ministeriö. (2023). Vuoden 2024 sosiaaliturvamuutosten yhteisvaikutusten arviointi. [online].
 <https://stm.fi/documents/1271139/148062577/V+2024+sosiaaliturvamuutosten+yhteisvaikutukset_muistio.pdf>. Luettu 27.1.2025.
- Sorsa, T., Kuokkanen, S., Lehtonen, N., & Berg, V. (2025). *Tahdotko?: Suomalaisten parisuhteet, sinkkuus ja seksielämä* (2. korjattu painos.). Väestöliitto ry.
- Stevenson, B., & Wolfers, J. (2008). Economic Growth and Subjective Well-Being: Reassessing the Easterlin Paradox. (NBER Working Papers Series 14282). *National Bureau of Economic Research*. <https://doi.org/10.3386/w14282>
- Suomen Pankki. (2025). Euriborkorot kuukausittain. [online].
 <https://www.suomenpankki.fi/fi/tilastot/taulukot-ja-kuviot/korot/kuviot/korot_kuviot/euriborkorot_kk_chrt_fi/>. Luettu 13.4.2025.
- TENK (2023) Hyvä tieteellinen käytäntö ja sen loukkausepäilyjen käsitteleminen Suomessa. Tutkimuseettisen neuvottelukunnan HTK-ohje 2023. *Tutkimuseettisen neuvottelukunnan julkaisuja 2/2023*. https://tenk.fi/sites/default/files/2023-03/HTKohje_2023.pdf.
- Tilastokeskus. (2025a). Kuluttajahintaindeksi. [data].
 <https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__khi/statfin_khi_pxt_11xb.px>. Viitattu 16.5.2025

Tilastokeskus. (2025b). Työvoimatutkimus. [data].

<https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__tyti/statfin_tyti_pxt_135y.px>. Viitattu 16.5.2025

Tilastokeskus. (2025c). Työvoimatutkimus. [data].

<https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__tyti/statfin_tyti_pxt_13aj.px>. Viitattu 16.5.2025

Tilastokeskus. (2025d). Väestörakenne. [data].

<https://pxdata.stat.fi/PxWeb/pxweb/fi/StatFin/StatFin__vaerak/statfin_vaerak_pxt_11s2.px>. Viitattu 16.5.2025

Toshkov, D. (2022). The Relationship Between Age and Happiness Varies by Income.

Journal of Happiness Studies, 23(3), 1169–1188. <https://doi.org/10.1007/s10902-021-00445-7>

Valtioneuvosto. (2020). Hyvinvoinnin ja tasa-arvon vahvistaminen koronakriisin aikana ja sen jälkeen. *Valtioneuvoston julkaisuja 2020:19*.

Valtioneuvosto. (2022). Kansalaispulssi – 41.kierros. [online].

<<https://valtioneuvosto.fi/kansalaispulssi/yhteenvedot>>. Luettu 21.5.2025

Valtiovarainministeriö. (2024). Taloudellinen katsaus Talvi 2024. *Valtiovarainministeriön julkaisuja*, 2024(68). <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-367-861-3>

Veenhoven, R. (n.d. -a). Rank report Average Happiness in Nations 2010-2019, World

Database of Happiness, Erasmus University Rotterdam, The Netherlands. [online].

<<https://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/wp-content/uploads/TrendReport-AverageHappinessInNations1946-2021-4.pdf>>. Luettu 3.11.2024.

Veenhoven, R. (n.d. -b). Rank Report on Happiness in Finland (FI),

World Database of Happiness, Erasmus University Rotterdam, The Netherlands. [online]. <

<https://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/nations/finland-46/>>. Luettu 23.2.2025.

- Veenhoven, R. (1984). *Conditions of happiness*. Reidel.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24(1), 1–34. <https://doi.org/10.1007/BF00292648>
- Veenhoven, R. (1994). Is happiness a trait? Tests of the theory that a better society does not make people any happier. *Social Indicators Research*, 32(2), 101–160. <https://doi.org/10.1007/BF01078732>
- Veenhoven, R. (2009). Chapter 3: How Do We Assess How Happy We Are? Tenets, Implications and Tenability of Three Theories. Teoksessa: *Happiness, Economics and Politics*. Cheltenham, UK: Edward Elgar Publishing. <https://doi.org/10.4337/9781849801973.00009>
- Veenhoven, R. (2010). How universal is happiness? Teoksessa: E. Diener, J. F. Helliwell, & D. Kahneman (Toim.), *International differences in well-being* (pp. 328–350). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/acprof:oso/9780199732739.003.0011>
- Veenhoven, R. (2012). Happiness: Also Known as “Life Satisfaction” and “Subjective Well-Being”. Teoksessa: Land, K., Michalos, A., Sirgy, M. (Toim.) *Handbook of Social Indicators and Quality of Life Research*. Springer, Dordrecht.
- Veenhoven, R. (2014). Notions of the good life. Teoksessa: S. A. David, I. Boniwell, & A. Conley Ayers (Toim.), *The Oxford handbook of happiness* Oxford University Press.
- Veenhoven, R. & Hagerty, M. (2006). Rising happiness in nations 1946-2004: A reply to Easterlin. *Social Indicators Research*, 79(3), 421–436. <https://doi.org/10.1007/s11205-005-5074-x>
- Veenhoven, R. & Kegel, S. (2022). Trend report Average Happiness in Nations 1946-2021, World Database of Happiness, Erasmus happiness Economics Research Organization EHERO, Erasmus University Rotterdam, Netherlands. [online].

<<https://worlddatabaseofhappiness.eur.nl/wp-content/uploads/TrendReport-AverageHappinessInNations1946-2021-4.pdf>>. Luettu 3.11.2024.

- Veldhuis, C. B., Nesoff, E. D., McKowen, A. L. W., Rice, D., Ghoneima, H., Wootton, A., Papautsky, E. L., Arigo, D., Goldberg, S., & Anderson, J. (2021). Addressing the critical need for long-term mental health data during the COVID-19 pandemic: Changes in mental health from April to September 2020. *Preventive Medicine, 146*, 106465–106465. <https://doi.org/10.1016/j.ypmed.2021.106465>
- Vera-Villaruel, P., Cells-Atenas, K., Pavez, P., Lillo, S., Bello, F., Díaz, N., & López, W. (2012). Money, age and happiness: Association of subjective wellbeing with socio-demographic variables. *Revista Latinoamericana de Psicología, 44*(2), 155–163.
- Verbakel, E. (2012). Subjective Well-Being by Partnership Status and Its Dependence on the Normative Climate. *European Journal of Population / Revue Européenne de Démographie, 28*(2), 205–232. <https://doi.org/10.1007/s10680-012-9257-2>
- Vezzoli, M., Valtorta, R. R., Mari, S., Durante, F., & Volpato, C. (2023). Effects of objective and subjective indicators of economic inequality on subjective well-being: Underlying mechanisms. *Journal of Applied Social Psychology, 53*(2), 85–100. <https://doi.org/10.1111/jasp.12928>
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*(4), 678–691. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.64.4.678>
- Westerhof, G. J., & Keyes, C. L. M. (2006). After the Fall of the Berlin Wall: Perceptions and Consequences of Stability and Change Among Middle-Aged and Older East and West Germans. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 61*(5), S240–S247. <https://doi.org/10.1093/geronb/61.5.S240>
- Wu, H., & Leung, S.-O. (2017). Can Likert scales be treated as interval scales?—A simulation study. *Journal of Social Service Research, 43*(4), 527–532. <https://doi.org/10.1080/01488376.2017.1329775>

- Wulfgramm, M. (2014). Life satisfaction effects of unemployment in Europe: The moderating influence of labour market policy. *Journal of European Social Policy*, 24(3), 258–272. <https://doi.org/10.1177/0958928714525817>
- Xu, F. (2024). Subjective well-being and mental health during the COVID-19 pandemic in Hungary. *Mental Health and Social Inclusion*. <https://doi.org/10.1108/MHSI-10-2024-0178>
- Yakovlev, P., & Leguizamon, S. (2012). Ignorance is not bliss: On the role of education in subjective well-being. *The Journal of Socio-Economics*, 41(6), 806–815. <https://doi.org/10.1016/j.socec.2012.08.009>
- Yue, W., & Cowling, M. (2021). The Covid-19 lockdown in the United Kingdom and subjective well-being: Have the self-employed suffered more due to hours and income reductions? *International Small Business Journal*, 39(2), 93–108. <https://doi.org/10.1177/0266242620986763>
- Zacher, H., & Rudolph, C. W. (2024). Subjective wellbeing during the COVID-19 pandemic: A 3-year, 35-wave longitudinal study. *The Journal of Positive Psychology*, 19(3), 442–456. <https://doi.org/10.1080/17439760.2023.2224757>
- Zhang, Z., He, Z., & Chen, W. (2022). The relationship between physical activity intensity and subjective well-being in college students. *Journal of American College Health*, 70(4), 1241–1246. <https://doi.org/10.1080/07448481.2020.1790575>
- Zweig, J. S. (2015). Are Women Happier than Men? Evidence from the Gallup World Poll. *Journal of Happiness Studies*, 16(2), 515–541. <https://doi.org/10.1007/s10902-014-9521-8>
- Žuk, P. (2023). The war in Ukraine: Consequences for the economy, labour class and equitable development in Europe and beyond. *The Economic and Labour Relations Review*, 34(2), 343–356. <https://doi.org/10.1017/elr.2023.18>

Liitteet

Liitetaulukko 1. Koetun toimeentulon ehdolliset efektit eri vuosina ja niiden erotukset. Selitettävänä onnellisuuden tunne.

Koettu toimeentulo (ref. = kohtalaisesti)	vuosi	ehdollinen efekti	keskivirhe	p-arvo
vaikeuksin				
Ehdolliset efektit	2016	-0,383	0,076	0,000
	2020	-0,204	0,117	0,081
	2022	-0,415	0,056	0,000
	2024	-0,498	0,048	0,000
Ehdollisten efektien erotus	2020–2016	0,179	0,139	0,199
	2022–2020	-0,211	0,129	0,103
	2024–2022	-0,084	0,073	0,253
helposti				
Ehdolliset efektit	2016	0,180	0,027	0,000
	2020	0,244	0,041	0,000
	2022	0,319	0,038	0,000
	2024	0,263	0,030	0,000
Ehdollisten efektien erotus	2020–2016	0,064	0,049	0,191
	2022–2020	0,075	0,056	0,183
	2024–2022	-0,056	0,049	0,247

Liitetaulukko 2. Koetun toimeentulon ehdolliset efektit eri vuosina ja niiden erotukset. Selitettävänä elämään tyytyväisyys.

Koettu toimeentulo (ref. = kohtalaisesti)	vuosi	ehdollinen efekti	keskivirhe	p-arvo
vaikeuksin				
Ehdolliset efektit	2016	-1,034	0,186	0,000
	2017	-1,321	0,220	0,000
	2020	-0,669	0,206	0,001
	2022	-1,517	0,139	0,000
	2024	-1,895	0,129	0,000
Ehdollisten efektien erotus	2017–2016	-0,287	0,288	0,320
	2020–2017	0,652	0,302	0,031
	2022–2020	-0,848	0,248	0,001
	2024–2022	-0,378	0,188	0,045
helposti				
Ehdolliset efektit	2016	0,325	0,051	0,000
	2017	0,296	0,059	0,000
	2020	0,541	0,071	0,000
	2022	0,932	0,080	0,000
	2024	0,945	0,074	0,000
Ehdollisten efektien erotus	2017–2016	-0,029	0,078	0,708
	2020–2017	0,245	0,092	0,008
	2022–2020	0,391	0,106	0,000
	2024–2022	0,013	0,108	0,903