



Kansalaisten hyvinvointi kestävyyttä tavoittelevassa yhteiskunnassa

Arto O. Salonen ja Jyrki Konkka

Hyvinvointitutkimus oli Suomessa voimissaan ja kansainvälisesti tunnustettua viime vuosituhannen viimeisinä vuosikymmeninä. Kansainvälisesti tunnetuin tuotos noilta ajoilta oli Erik Allardtin Having, Loving and Being. Arto O. Salosen ja Jyrki Konkkan artikkeli sivuaa Allardtin teemoja, mutta tarkastelee kansalaisten hyvinvointia kestävyyttä tavoittelevassa yhteiskunnassa. Elämään tyytyväisyys ja arvokkuuden kokeminen yhdistettynä kestäviin elämäntapoihin tuovat oman mielenkiintoisen ulottuvuuden suomalaisen hyvinvointiin ja antavat taustaa myös suomalaisen onnellisuuden pohdinnalle.

Hyvinvointi elämän päämääränä

Jokainen ihminen haluaa elää hyvän elämän ja toivoo voivansa hyvin. Ymmärrämme tässä empiirisessä tutkimuksessa hyvän elämän ja hyvinvoinnin merkityssällöiltään toisiaan muistuttaviksi käsitteiksi, jotka kuvaavat sellaista elämän tilaa tai laatua, jota on mahdollista luonnehtia hyväksi. Tarkastelumme lähtökohtana on antiikin Kreikasta tuttu hedoninen ja eudaimoninen hyvinvointi. *Hedoninen* hyvinvointi perustuu elämän miellyttävyyteen, mielihyvään ja tyytyväisyyteen, jolloin hyvinvoinnin tavoittelua kuvaa ajatus siitä, että ”maailma on minua varten”. *Eudaimonisessa* hyvinvoinnissa on kyse omannäköisen ja merkitykselliseksi koetun elämän elämisestä itsen ja ympärillä olevan todellisuuden välisessä suhteessa, jossa elämälle muodostuu sitä kannattelevia tarkoituksia – ajatellaan, että ”minä olen maailmaa varten”. (Baumeister ym. 2013; Ryff ym. 2021; Mohsen ym. 2021; Huta 2015; Waterman 1993.) Hedonisen ja eudaimonisen hyvinvoinnin yhteyttä on tutkittu vain vähän (Ryff ym. 2021, 92). Tyypillisenä tutkimuskohteena on ollut joko hedonisen tai eudaimonisen hyvinvoinnin vai-

telu sosiodemografisten tekijöiden mukaan (esim. Blanchflower & Oswald 2008; Batz-Barbarich ym. 2018; Oishi & Diener 2014).

Kiinnostus hyvinvoinnin tavoittelun tapoihin on lisääntynyt viime vuosikymmeninä (Bloomfield 2014). Yhä useammin hyvinvoinnin laadulliseksi määreeksi mainitaan *kestävyys*, joka on nykyään huomion kohteena niin yhteiskunnallisessa päätöksenteossa, yritysten tuote- ja palvelukehityksessä kuin yksittäisten ihmisten arjessa. Ajatus on ilmaistu myös koulutusinstituutioidemme opetussuunnitelmissa aina esiopetuksesta tohtoriopintoihin saakka. Kestävyuden korostuminen hyvinvoinnin tavoittelussa on myönteistä, sillä Suomen kaltaiset vauraat, suurten tulotasojen maat vastaavat 74 prosenttia planeettamme luonnonvarojen kuluttamisesta (Hickel ym. 2022). Keskeinen kysymys on, kuinka hyvinvoinnin tavoittelun painopistettä onnistutaan siirtämään aineellisesta hyvästä aineettomaan, kuten tietoon, ihmisten väliseen luottamukseen, tyytyväisyyteen sekä arvokkuuden ja merkityksellisyyden kokemiseen (Salonen & Joutsenvirta 2018; Hirvilampi 2015). Aineettomien voimavarojen varaan rakentuva hyvinvointi ei johda samanlai-

siin ongelmiin kuin maapallon rajallisten resurssien varassa tapahtuva materiaalisten hyödykkeiden tuottaminen ja kuluttaminen. Ihmiselämän sovittaminen maapallon kantokyvyn rajoihin on ihmiskunnan hyvän tulevaisuuden ehto (Steffen ym. 2018).

Kansalliseksi tavoitteeksi asetettua päämäärää tehdä Suomesta maailman ensimmäinen hiili-neutraali hyvinvointiyhteiskunta vuoteen 2035 mennessä, ei voida saavuttaa, elleivät kansalaiset muuta elämäänsä monin tavoin. Nämä muutokset mielletään usein hyvinvoinnin kannalta kielteiseksi. Tätä tutkimusta motivoi hedonisen ja eudaimonisen hyvinvoinnin mahdollinen positiivinen yhteys kestäviin elämäntapoihin. Esimerkiksi kulkutapoja tutkittaessa on havaittu, että ne ihmiset, jotka tekevät kestäviä kulkutapavalintoja – silloin kun ne ovat mahdollisia – ovat tyytyväisempiä itseensä kuin ne, jotka mahdollisuuksista huolimatta eivät niin tee (Höysniemi & Salonen 2019). Miellämme ihmisen yhtä aikaa sekä yhteiskuntaan integroituvaksi ja erilaisten yhteisöjen jäseneksi että itsenäiseksi ja vapaaksi oman elämänsä subjektiksi (Hämäläinen 2012, 12–13). Olemme kiinnostuneita siitä, kuinka ihmiset arvioivat omaa elämäänsä kokonaisuutena ja millaiseksi he tämän reflektionsa valossa oman elämänsä mieltävät osana ympäröiviä yhteiskunnallisia ja maailmanlaajuisia olosuhteita.

Kestävä hyvinvointi tutkimuskohdeena

Elämään tyytyväisyys (life satisfaction) edustaa tässä tutkimuksessa hedonistista ”tyytyväisyys-onnaa” (Ojanen 2020). Se viittaa subjektiiviseen hyvään (Sumner 1996, 152; Tiberius 2018, 181). Empiirisissä hyvinvointitutkimuksissa tyytyväisyys elämää kohtaan mielletäänkin usein synonyymiksi subjektiiviselle hyvinvoinnille (esim.

Saari 2012; Tiberius, 2018; Fleurbaey, ym. 2016; Bishop, 2015). Subjektiivinen hyvinvointikokemus voi rakentua hyvin monilla eri tavoilla. Esimerkiksi lintulajien määrä omassa elinympäristössä on yhteydessä ihmisen kokemaan tyytyväisyyteen (Methorts ym. 2020). Tyytyväisyys on luonteeltaan hedonista, jolloin priorisoidaan oman elämän hyvyyttä altruistisemmän maailmaa varten elämisen sijaan (Mohsen ym. 2021). Tyytyväisyyden mittarit ovat yksinkertaisia ja helppokäyttöisiä. Niissä tyypillisesti kysytään, ”Kuinka tyytyväinen olet elämääsi kokonaisuutena?” Arviota tehdessään ihmiset ilmaisevat, kuinka heillä menee omassa elämässään heidän omien mittapuidensa mukaan arvioituna. (Diener & Louis 2015; Helliwell & Barrington-Leigh 2010; OECD 2013; Helliwell ym. 2021; Ryff ym. 2021.)

Arvokkuuden kokeminen (digitized living) viittaa eudaimoniseen hyvään eli oman elämän arvoon osana muuta elämää, jolloin korostuu hyvän elämän objektiivinen arvo – asiat, jotka ovat yksilöä laajemmassa kehityksessä tavoittelemisen arvoisia (Konkka 2020). Objektiivista arvoa edustavat asiat ylittävät yksilön sisäisen kokemuksen. Yhteiskunnan turvallisuus, terveys, poliittinen vapaus ja elin-

ympäristön puhtaus ovat esimerkkejä näistä kaikkia ihmisiä yhdistävistä, universaaleista hyvinvoinnin tekijöistä (Lauinger 2021). Ihmiskunnan yhteisten hyvien asioiden objektiivisesta luonteesta huolimatta jokapäiväinen elämä palautuu yksilön kokemukseen (Ryff ym. 2021). Elämässä koettu arvokkuus perustuu itselle mielekkäiden asioiden parissa toimimiseen siten, että toiminnan avulla kiinnitytään ympäröivään todellisuuteen – ollaan olemassa maailmaa varten (Csikszentmihalyi 2006, 234–235; Waterman 1993). Kyse on siis siitä, millaiseen merkityksen verkkoon (web of meaning) omaa elämää liittää (Lent 2017, 440–442). Elämänolosuhteet määrittävät esimerkiksi sitä, mikä on mahdollista ja mikä ei, tai mikä on

ELÄMÄSSÄ KOETTU ARVOK-
KUUS PERUSTUU ITSELLE MIE-
LEKKÄIDEN ASIOIDEN PARISSA
TOIMIMISEEN SITEN, ETTÄ
TOIMINNAN AVULLA KIINNITY-
TÄÄN YMPÄRÖIVÄÄN TODELLI-
SUUTEEN – OLLAAN OLEMASSA
MAAILMAA VARTEN (CSIK-
SZENTMIHALYI 2006, 234–235;
WATERMAN 1993). KYSE ON
SIIS SIITÄ, MILLAISEEN MER-
KITYKSEN VERKKOON (WEB
OF MEANING) OMAA ELÄMÄÄ
LIITTÄÄ (LENT 2017, 440–442).

hyväksytyä ja toivottua, ja mikä ei. Siksi arvokkaaksi koettu elämä on elämää, jolla on paitsi itselle mielekäs suunta, myös ulkopuolelta tuleva hyväksyntä ja arvonanto. Toisin sanoen elämän kokemisessa arvokkaaksi nivoutuu yhteen subjektiivinen arvio tavoiteltavan asian hyvyydestä, tavoiteltavan asian objektiivinen arvo sekä omien kykyjen käyttäminen tavoitteeseen pääsemiseksi (Haybron 2013; Dolan, Layard & Metcalfe 2011; Wolf 2010). Arvokkuuden kokemusten arvioimiseen käytetyt mittarit eivät juuri poikkea tyytyväisyyttä mittaavista mittareista. Niissä kysytään esimerkiksi ”Missä määrin koet, että asiat, joita elämässäsi on tai joiden puolesta toimit, ovat kokonaisuutta ajatellen arvokkaita ja merkityksellisiä?” (OECD 2013; Dolan, Layard & Metcalfe 2011; Valtioneuvoston kanslia 2022). Merkityksen verkoston laajentaminen ihmisten välisistä kytköksistä kohden ihmisen ja muun luonnon välisiä kytköksiä on kestävyysshaasteiden ratkaisemisen kannalta oleellista. Tällöin lähestytään systeemistä maailmankäsitystä, jossa olemassa oleva todellisuus mielletään elämän verkoksi (web of life) (Capra 1996; Patel & Moore 2020, 202–212). Tällainen lähestymistapa rakentaa siltaa elämän arvokkuuden kokemisen ja kestävien elämäntapojen toteutumisen välille.

Elämäntapa viittaa suhteelliseen vakiintuneeseen tapaan toimia – valintoihin, jotka ovat automatisoituneita niin, että ne toistuvat samantapaisina ihmisen elämässä. *Kestävässä elämäntavoissa* huomion kohteena on jokapäiväisen elämän aine- ja energiaintensiteetti. Markkinaehtoisuudessa suomalaisessa yhteiskunnassa kyse on pääosin kuluttamiseen liittyvistä tavoista ja tottumuksista eli siitä, mitä syömme, kuinka liikumme ja miten asumme. (Akenji ym. 2021; Salonen, Siirilä & Valtonen 2018; Salonen ym. 2014; Salonen 2010.) Kansalaisten kestävyyspyrkimyksiä voidaan lähestyä yksinkertaisesti kysymällä, ”kuinka kestävyyspyrkimykset ilmenevät jokapäiväisessä elämässäsi?” (Salonen 2010). Tällaisessa mittaustavassa kestävyys saa vastaajansa näköisen subjektiivisen tulkinnan kuten tyytyväisyyden ja arvokkuuden kokemisen mittaamisessakin.

Kestävä hyvinvointi on maapallon kantokykyä ja hyvän elämän tavoittelua yhdistävä käsittekonstruktio, joka saattaa yhteen kestävät elämäntavat ja hyvinvoinnin (Hirvilampi 2015; myös Bloomfield 2014). Kestävä hyvinvointi viittaa relationaaliseen ihmiskäsitykseen, jossa tunnustetaan ihmiselämän jokapäiväinen yhteys ympäristöön olosuhteisiin lähellä ja kaukana (Helne 2021; Helne & Hirvilampi 2015). Kestävän hyvinvoinnin välttämättömyydestä viestii se, että ihmisen hyvän elämän tavoittelu on pääasiallinen syy sille, että ilmasto on muuttumassa ihmiselämälle epäsuosiolliseksi, luonnonvarat hupenevat ja luonnon monimuotoisuus kaventuu. Nykyaikaa luonnehditaan kokonaan uuden geologisen aikakauden aluksi, ihmisen ajaksi, antroposeeniksi (Crutzen 2002), sillä ihmisen jättämä jälki maapalloon vertautuu jo jääkausiin ja maankuoren liikkeisiin (Lewis & Maslin 2015). Siksi kestävyuden yhdistäminen hyvinvoinnin tavoitteluun on yksi ihmiskunnan suurimpia haasteita. Taulukossa 1. (seuraavalla sivulla) havainnollistamme hyvän elämän osatekijät, niiden operationalisoinnit ja mittaamistavat tässä tutkimuksessa. Tässä tutkimuksessa kestävä hyvinvointi rakentuu tyytyväisyydestä (hedoninen hyvä), arvokkuuden kokemisesta (eudaimoninen hyvä) ja kestävästä elämäntavoista.

Metodologiamme on subjektiivinen. Self-anchoring scale -tyyppisestä mittaamisesta, jossa vastaaja itse suhteuttaa asteikon omaan elämänsä ja kokemuksiinsa, on viime vuosina tullut keskeinen osa hyvinvointiin ja hyvään elämään liittyvää tutkimusta (ks. Helliwell ym. 2021; Myers & Diener 2018; Alexandrova, 2017; Haybron, 2016; Lucas 2016; Graham 2016). Subjektiivisesti koettu hyvä on kuitenkin ihmisen elämismaailmassa monin tavoin yhteydessä objektiiviseen hyvään. Yhteys ilmenee esimerkiksi työmatkapyöräilyssä. Työmatkapyöräily voi lisätä omaa aikaansaamista työssä, jolloin se edustaa hedonistista, hyvän elämän subjektiivista luonnetta. Samaan aikaan pyöräily on tyypillinen keino vähentää liikkumisesta johtuvia hiilidioksidipäästöjä, jolloin sen voidaan ajatella olevan hyväksi kaikille ihmisille ilmastomuutosta

Taulukko 1. Kestävän hyvinvoinnin teoreettinen jäsentyminen, operationalisointi ja mittaaminen tässä tutkimuksessa.

KESTÄVÄN HYVINVOINNIN OSATEKIJÄ	Tyytyväisyys (hedonia)	Arvokkuuden kokeminen (eudaimonia)	Kestävät elämäntavat
OPERATIONALISOINTI	Oma arvio elämään tyytyväisyydestä	Oma arvio elämän arvokkuudesta	Oma arvio kestävien elämäntapojen toteutumisesta
MITTAAMINEN	Kuinka tyytyväinen olet kaiken kaikkiaan nykyiseen elämääsi?	Kuinka merkitykselliseksi ja arvokkaaksi koet elämäsi?	Kuinka 43 ruokaan, kulkemiseen ja kuluttamiseen liittyvää asiaa toteutuvat elämässäsi?

hidastavan vaikutuksensa vuoksi – mikä ilmentää hyvän elämän objektiivista puolta eli eudaimonista hyvää.

Tarkastelemme tässä tutkimuksessa kestäviä hyvinvointia (a) tyytyväisyyden (hedoninen hyvinvointi), (b) arvokkuuden kokemisen (eudaimoninen hyvinvointi) ja (c) kestävien elämäntapojen välisenä kokonaisuutena. Suuntaamme tutkimuksemme seuraavien tutkimuskysymysten avulla:

1. Mitkä sosiodemografiset tekijät ovat yhteydessä elämään tyytyväisyyteen ja arvokkuuden kokemiseen?
2. Miten kestävien elämäntapojen toteutumisen jäsentyy suomalaisten jokapäiväisessä elämässä?
3. Kuinka kestävät elämäntavat ovat yhteydessä elämään tyytyväisyyteen ja arvokkuuden kokemiseen Suomessa?

Tutkimusaineisto ja aineiston analysoiminen

Aineisto kerättiin strukturoidun sähköisen kyselylomakkeen avulla huhtikuussa 2017 Kantar TNS Osakeyhtiön Forum-paneelissa, jossa on 40 000 kansalaista. Suunnitelimme aineiston keruussa käytetyn strukturoidun kyselylomakkeen yhteistyössä tulevaisuustalo Sitran asiantuntijoiden kanssa. Lähtökohtana olivat jo aikaisemmin empiirisissä tutkimuksissa käytetyt mittarit (Salonen 2010; Salonen & Konkka 2017). Aineisto (n = 2052) edusti Manner-Suomen suomenkielistä

18–79-vuotiasta väestöä sukupuolen, iän ja asuinpaikan osalta, sillä tutkimusaineisto oikaistiin vastaajien sukupuolen, iän ja asuinalueen mukaan vastaamaan kohdejoukon väestötietoja. Vastaajia pyydettiin arvioimaan tyytyväisyyttä, arvokkuuden kokemista sekä kestävien elämäntapojen toteutumista omassa elämässään.

Tyytyväisyyden arviot saatiin pyytämällä vastaajia vastaamaan asteikolla (1–5) kysymykseen ”Kuinka tyytyväinen olet kaiken kaikkiaan nykyiseen elämääsi?” (1 = erittäin tyytymätön, 2 = melko tyytymätön, 3 = en tyytymätön enkä tyytyväinen, 4 = melko tyytyväinen ja 5 = erittäin tyytyväinen). Arvokkuuden kokemiseen liittyvän tiedon keräsimme vastaavalla tavalla. Käänsimme asteikon kuitenkin toisin päin, jotta vastaajan aktiivisuus säilyisi mahdollisimman hyvänä. Pyysimme vastaajia ottamaan kantaa kysymykseen ”Kuinka merkitykselliseksi ja arvokkaaksi koet elämäsi?” (1 = erittäin arvokkaaksi, 2 = melko arvokkaaksi, 3 = en arvokkaaksi enkä arvottomaksi, 4 = en kovin arvokkaaksi ja 5 = en lainkaan arvokkaaksi). Kestävien elämäntapojen toteutumista edusti kyselylomakkeessamme 43 kestäviin elämäntapoihin liittyvää väittämää, joiden toteutumista vastaajat arvioivat viisiportaisella asteikolla siten, että ääripäinä olivat 1 = toteutuu erittäin huonosti ja 5 = toteutuu erittäin hyvin. Nämä 43 väittämää kattavat laajasti jokapäiväisiä asioita kulutuskäyttämisen, energiankäytön, liikkumisratkaisujen ja ruokavalintojen osalta (ks. kuvio 1). Väittämien yksiselitteisyyttä testattiin koejoukolla (n = 25) ennen aineiston keruuta, jolloin monitulkintaiset

Taulukko 2. Taustamuuttajat sekä niiden frekvenssit ja prosentiosuudet aineistossa

Taustamuuttuja		n	%
Sukuoli	Nainen	1048	51,1
	Mies	1004	48,9
Ikä	15–24v	113	5,6
	25–34v	228	11,2
	35–44v	269	13,2
	45–54v	403	19,7
	55–64v	401	19,5
	65 vuotta tai enemmän	630	30,8
Kouluttautuminen	Ylempi opisto-, AMK- tai alempi korkeakoulu	463	22,9
	Opistoasteen ammatillinen tutkinto	412	20,4
	Ammatillinen perustutkinto, ammattikoulu	385	19,0
	Yliopistotutkinto tai ylempi	355	17,6
	Ylioppilas	210	10,4
	Perus-, kansa- tai keskikoulu	196	9,7
Koettu taloudellinen pärjääminen	Tulee erinomaisesti toimeen	157	7,7
	Tulee melko mukavasti toimeen	775	37,8
	Pärjään, kun tekee ostokset harkiten	640	31,2
	Joutuu ajoittain tinkimään ostoksista	266	13,0
	Joutuu tinkimään lähes kaikesta	169	8,2
	Ei osaa sanoa	45	2,2
Henkilökohtaiset bruttotulot	Alle 10 000 €	189	11,2
	10 – 19 999 €	331	19,5
	20 – 29 999 €	428	25,3
	30 – 39 999 €	342	20,2
	40 – 49 999 €	210	12,3
	50 000 € tai yli	194	11,5
Asuinympäristö	Muu kaupunkiympäristö	1062	51,8
	Pääkaupunkiseutu	521	25,4
	Maaseutu	469	22,9
Asumiseen liittyvä talotyyppi	Kerrostalo	890	44,8
	Erillinen pientalo (omakotitalo tai paritalo)	760	38,2
	Rivitalo	307	15,4
	Muu	31	1,6
Perherakenne	Kaksin puolison kanssa	885	43,9
	Yksin asuva	613	30,2
	Lapsiperhe	428	21,1
	Muu (esimerkiksi yksinhuoltaja tai kotona vanhempien kanssa asuva)	101	5,0

välttämät poistettiin tai niitä pelkistettiin yksiselitteisemmiksi. Näin toimimalla parantui tutkimuksen käsitevaliditeetti (Cronbach & Meehl 1955, 282–300).

Taustamuuttujina olivat sukupuoli, ikä, koulutautuminen, koettu taloudellinen pärjääminen, henkilökohtaiset bruttotulot, asuinympäristö, asuimuoto ja perherakenne (taulukko 2). Huomionarvoista on havaita taustamuuttujien luonne. Pääasiassa ne ovat objektiivisia, eli ne eivät ole riippuvaisia vastaajan kokemuksesta. Sen sijaan koettu taloudellinen pärjääminen viestii siitä kuinka vas-

taaja kokee rahojensa riittävän jokapäiväisessä elämässään.

Analyysi toteutettiin SPSS Statistics 27 -ohjelmistolla. Aluksi tutkimme taustamuuttujien yhteyttä tyytyväisyyteen ja arvokkuuden kokemiseen kovarianssianalyysillä (ANCOVA). Vakioimme tuloksia siten, että yhden taustamuuttajan ollessa tyytyväisyyden tai arvokkuuden kokemuksen selittäjänä muut taustamuuttajat toimivat kovariantteina. Tällä tavoin pystyimme eliminoimaan satunnaista vaihtelua ja saamaan esiin säännönmukaisen vaihtelun.

Seuraavaksi halusimme tietää kuinka kestäviin elämäntapoihin liittyvät 43 eri osiota jäsenyivät aineistossamme eli millaiset ovat kestävien elämäntapojen toteutumisen latentit piirteet. Toteutimme analyysin korrelaatiomatriisiin perustuvan suorakulmaisen eksploratiivisen faktorianalyysin avulla. Kaiser-Meyer-Olkin arvon perusteella ($KMO = 0,96$) aineisto soveltuu hyvin faktorianalyysiin (Hutcheson & Sofroniou 1999, 225). Tulosten tulkinnan helpottamiseksi käytimme Varimax-rotatointia, joka pienentää pieniä faktorilatauksia ja suurentaa voimakkaita faktorilatauksia (Tabachnik & Fidell 2007, 620). Tiedostimme, että suorakulmainen faktorianalyysi on omiaan pelkistämään tutkittavaa ilmiötä, sillä se sallii vain vähäisen faktoreitten välisen korrelaation (Tabachnik & Fidell 2007, 637). Tarkistimme korrelaatiomatriisista muuttujien väliset korrelaatiot. Voimakkain havaitsemamme korrelaatio oli 0,65, joten multikollinearisuus ei estänyt tulosten esittämistä (Field 2009).

Lopuksi tutkimme faktorianalyysissä muodostuneiden faktoreiden mahdollisia yhteyksiä tyytyväisyyteen ja arvokkuuden kokemiseen kahden erillisen binaarisen logistisen regressionanalyysin avulla. Koodasimme selitettävät muuttujat (tyytyväisyys ja arvokkuuden kokeminen) binaarisiksi siten, että käyttämämme asteikon (1–5) vastauksista 1 ja 2 muodostui uusi 0-luokka ja vastauksista 4 ja 5 uusi 1-luokka. Vastausvaihtoehdon 3 jätimme analyysistä pois, sillä sen antama informaatio oli neutraalia tyytyväisyyden osalta (en ole elämäni tyytymätön enkä tyytyväinen) ja arvokkuuden kokemisen osalta (en koe elämäni arvokkaaksi enkä arvottomaksi). Selittävien muuttujien osalta regressionanalyysin lähtökohtana olivat nyt faktoripisteet ja metodina lisäämällä askeltava menettely (Forward Stepwise). Analyysin jälkeen tarkistimme residuaalit (Cookin etäisyys, leverage ja $DF\beta$ arvot), jotta tulokset voidaan esittää. Cookin etäisyys oli kaikissa tapauksissa pienempi kuin 1, leverage-arvot olivat hyvin lähellä laskemaamme odotusarvoa $(k + 1) / N$, joka tässä tapauksessa oli 0,004. $DF\beta$ arvot olivat alle 1. (Field 2009, 292–293.) Hosmerin ja Lemeshown testitulokset ei ollut minkään muuttujan osalta tilastollisesti merkitsevä, mikä osoittaa mallin hyvyttä (Tabachnik & Fidell 2007, 459).

Tulokset

Mitkä sosiodemografiset tekijät ovat yhteydessä elämään tyytyväisyyteen ja arvokkuuden kokemiseen?

Tulostemme mukaan 71 prosenttia suomalaisista koki olevansa erittäin tai melko tyytyväisiä elämäänsä (ka 3,70, kh 0,88). Vastaavasti 68 prosenttia suomalaisista koki elämänsä erittäin tai melko arvokkaaksi (ka 3,81, kh 0,94). Elämään tyytyväisyyden ja arvokkuuden kokemisen välillä oli tilastollisesti erittäin merkitsevä korrelaatio, $r = 0,6$, p (one-tailed) $< 0,01$.

Elämään tyytyväisyyteen oli yhteydessä koettu taloudellinen pärjääminen, perherakenne ja sukupuoli. Kovarianssianalyysissä ilmeni, että rahojen riittämisen perusteella muodostettujen ihmisryhmien välillä oli tilastollisesti erittäin merkitsevä ero tyytyväisyydessä $F(4, 1677) = 107,5$, $p < 0,000$, $\eta^2 = 0,204$. Havaitsimme myös, että puolison kanssa asuvat olivat tyytyväisempiä elämäänsä kuin yksin asuvat, lapsiperheissä elävät tai muihin perherakenteisiin luokittelumme kansalaiset (esimerkiksi vanhempiensa kanssa asuvat ja yksinhuoltajat). Ero oli tilastollisesti erittäin merkitsevä $F(3, 1678) = 6,5$, $p < 0,000$, $\eta^2 = 0,011$. Edelleen tulostemme mukaan naiset olivat tyytyväisempiä elämäänsä kuin miehet $F(1, 1680) = 16,7$, $p < 0,000$, $\eta^2 = 0,010$ kun vakioimme muiden taustamuuttujien vaikutuksen.

Myös *arvokkuuden kokemiseen* yhteydessä olevia tekijöitä olivat koettu taloudellinen pärjääminen, perherakenne ja sukupuoli. Koetun taloudellisen pärjäämisen perusteella muodostettujen kansalaisryhmien välillä oli tilastollisesti erittäin merkitsevä ero arvokkuuden kokemisessa $F(4, 1662) = 19,5$, $p < 0,000$, $\eta^2 = 0,045$. Niin ikään eri perherakenteissa elävien ihmisten välillä oli tilastollisesti erittäin merkitsevä ero $F(3, 1663) = 11,8$, $p < 0,000$, $\eta^2 = 0,021$ siten, että lapsiperheissä koettiin arvokkuutta enemmän kuin muissa perherakenteissa. Myös sukupuolten välillä oli eroa arvokkuuden kokemisessa. Naiset kokivat elämänsä merkityksellisemmäksi ja arvokkaammaksi kuin miehet $F(1, 1665) = 46,1$, $p < 0,000$, η^2

= 0,027 kun vakioimme muiden taustamuuttujien vaikutuksen.

Kuviossa 1. havainnollistamme elämään tyytyväisyyden ja arvokkuuden kokemisen vaihtelua koetun taloudellisen pärjäämisen näkökulmasta. Kuvio havainnollistaa myös vahvaa korrelaatiota, joka tyytyväisyyden ja arvokkuuden kokemisen välillä oli.

Subjektiiivisesti koetun taloudellisen pärjäämisen lisäksi yhtenä taustamuuttujana oli vastaajan henkilökohtaiset bruttotulot. Teimme mielenkiintoisen havainnon tarkastellessamme vastaajien henkilökohtaisten bruttotulojen yhteyttä elämään tyytyväisyyteen ja arvokkuuden kokemiseen. Havaitsimme, että 40–50 tuhatta euroa ansaitsevasta väestöstä yli 50 000 euroa ansaitseviin siirtyessä merkityksellisyyden ja arvokkuuden kokemuksissa oli pientä laskua. Elämän arvokkaaksi kokemisen maksimitaso saavutettiin siis 3300–4200 euron kuukausituloilla. Sen sijaan tyytyväisyys elämää kohtaan parantui lineaarisesti bruttotulojen kasvaessa.

Miten kestävien elämäntapojen toteutumisen jäsentyy suomalaisten jokapäiväisessä elämässä?

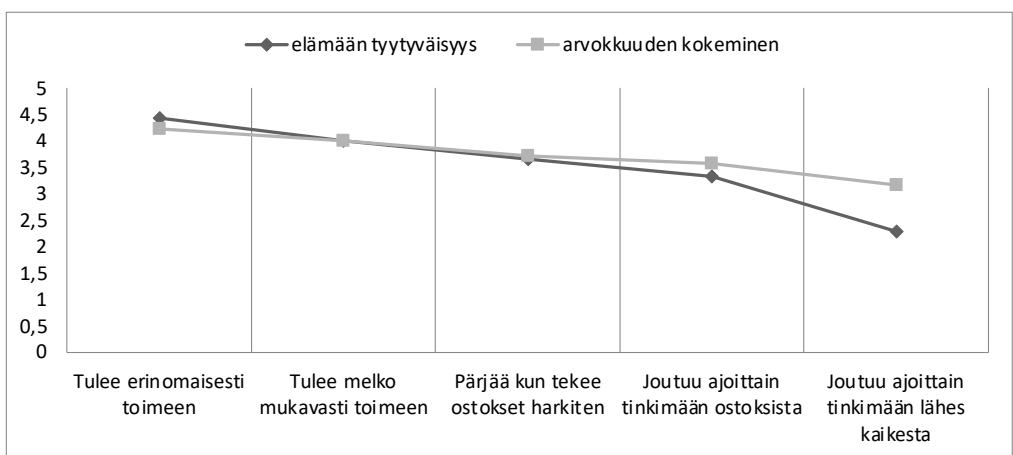
Seuraavaksi analysoimme 43 kestävien elämäntapojen toteutumista mittaavan osion jäsentymistä

eksploratiivisen faktorianalyysin avulla. Taulukossa 3 (seuraavalla sivulla) on esitetty kestävien elämäntapojen toteutumiseen perustuva faktori-rakenne. Tummennetut muuttujat (lataus > 0,40) ovat mukana reliabiliteettitarkastelussa ja tulosten tulkinnassa. Seitsemään faktoriin jäsenyvä faktori-rakenne selitti 53,6 prosenttia kestävien elämäntapojen vaihtelusta. Faktorit olivat (a) tiedostava kuluttaminen (b) kulkutavat (c) kestävyteen sitoutuminen (d) säästäväisyys (e) alkuperätietoisuus (f) ruokavalinnat ja (g) hyödykkeiden lainaaminen ja yhteiskäyttö.

Kuinka kestävät elämäntavat ovat yhteydessä elämään tyytyväisyyteen ja arvokkuuden kokemiseen Suomessa?

Saatuamme selville kestävien elämäntapojen toteutumisen latentit piirteet, tutkimme, millaisia yhteyksiä niillä oli elämään tyytyväisyyteen ja arvokkuuden kokemiseen. Elämään tyytyväisyyttä ja arvokkuuden kokemuksia selittäviksi muuttujiksi otimme faktorianalyysissa muodostuneet faktorit. Jatkoanalyysina toteutettu logistinen regressioanalyysi perustui faktoripisteisiin. Taulukossa 4. (sivulla 32) havainnollistamme löydöksemme.

Kestävien elämäntapojen toteutumisen ja elämään tyytyväisyyden välillä oli yhteys. Kestävät elämäntavat selittivät elämäänsä tyytyväisten ja



Kuvio 1. Tyytyväisyyden ja arvokkuuden kokemisen vaihtelu sen mukaan kuinka vastaaja kokee käytettävissään olevien rahojen riittävän jokapäiväisessä elämässään (koettu taloudellinen pärjääminen)..

Taulukko 3. Kestävien elämäntapojen jäsentyminen Suomessa. Suorakulmaisen faktorianalyysin Varimax-rotatoidut faktorit latauksineen. Harmaalla taustalla merkityt muuttujat (lataus > 0,40) ovat mukana reliabiliteettitarkastelussa ja tulosten tulkinnassa.

MUUTTUJA	FAKTORI						
	1. Tiedostava kulut taminen	2. Kulku-tavat	3. Kestä-vyy-teen sitoutu-minen	4. Säästä-väisyys	5. Alku perä tie-toisuus	6. Ruoka-valin-nat	7. Lainaa-minen ja yhteis-käyttö
1. Pyydän ympäristöstävällisiä tuotteita kaupan valikoimiin	,648	,221	,070	,170	,182	,103	,299
2. Valitsen ilmastoystävällisen aterian ravintolassa	,628	,231	,078	,169	,105	,261	,255
3. Suosin reilun kaupan tuotteita	,626	,163	,131	,141	,276	,228	,215
4. Pyrin valinnoillani minimoimaan ruokavali- oni ympäristövaikutuksia	,608	,217	,340	,195	,146	,251	,176
5. Suosin luomuruokaa	,583	,143	,101	,096	,366	,357	,125
6. Suosin ympäristösertifioituja tuotteita	,572	,235	,277	,190	,339	,184	,197
7. Otan ympäristövaikutukset huomioon, kun suunnittelen lomiani	,558	,293	,282	,198	,100	,068	,229
8. Ostan luomu-, lähi- ja kausiruokaa	,490	,077	,197	,054	,425	,358	,143
9. Ympäristösyty vaikuttavat tulevaisuu- dessa päätökseeni hankkia auto tai luopua siitä	,419	,370	,294	,064	,034	,136	,298
10. Kävelen entistä useammin paikasta toiseen sen sijaan että kulkisin autolla tai julkisilla	,093	,740	,078	,131	,101	,126	,051
11. Käytän joukkoliikennettä, vaikka minulla olisi mahdollisuus käyttää omaa autoa matkoihin	,100	,654	,077	0,32	,055	,094	,135
12. Olen valmis muuttamaan liikkumistapo- jeni ympäristövaikutusten vähentämiseksi	,333	,641	,212	,164	,083	,195	,159
13. Minimoin oman auton käytön	,094	,588	,172	,248	,013	,082	,180
14. Pyöräilen aina kun sää sallii	,125	,510	,017	,158	,121	,042	,075
15. Olen valinnut asuinpaikkani juuri hyvien joukkoliikenneyhteyksien varrelta	,115	,503	,103	-,023	-,018	,107	,114
16. Pyrin minimoimaan liikkumistapojeni ympäristövaikutuksia	,430	,452	,379	,215	,066	,130	,200
17. Tulen luultavasti luopumaan omasta autosta seuraavan parin kolmen vuoden aikana	,169	,394	,035	-,048	-,055	,129	,316
18. Toimiminen ympäristöä säästävästi on tärkeää jo esimerkin vuoksi	,253	,152	,643	,145	,205	,197	,123
19. Minun on järkevää toimia ympäristön puolesta, vaikka muut eivät niin toimisikaan	,258	,148	,643	,147	,141	,190	,156
20. Lajittelen säännöllisesti jätteitä materiaa- lien kierron mahdollistamiseksi	,065	,98	,560	,286	,198	,074	,032
21. Pyrin systemaattisesti vähentämään koti- taloudessani syntyvän jätteen määrää	,276	,150	,536	,376	,116	,133	,082

22. Olen tietoisesti vähentänyt kuluttamistani ympäristöystävistä ja pyrin tekemään vastuullisia valintoja	,451	,214	,526	,220	,113	,195	,187
23. Huolehdin vaaralliset jätteet sekä sähkö- ja elektroniikkajätteen asianmukaiseen keräyspaikkaan	-,006	,046	,510	,297	,240	,077	-,054
24. Minimoin lämpimän veden kulutusta	,192	,119	,167	,664	,005	,068	,130
25. Säästän energiaa huonelämpötilaa alentamalla	,170	,093	,085	,646	,095	,152	,144
26. Säästän energiaa sammuttamalla turhat laitteet ja valaisimet	,038	,095	,256	,617	,099	,031	,029
27. Säästän energiaa energiatehokkailla valaisin- ja kodinkoneatkaisilla	,131	,082	,188	,518	,178	,098	,042
28. Pyrin pienentämään ruokahävikkiäni	,043	,122	,365	,424	,224	,212	,009
29. Vähennän jätteiden määrää ostokäyttämistäni muuttamalla	,362	,223	,392	,402	,201	,116	,135
30. Suosin kotimaisista raaka-aineista valmistettua ruokaa	,147	,008	,236	,168	,771	,112	,029
31. Suosin kotimaisia tuotteita ostopäätöksiä tehdessäni	,198	,046	,204	,167	,758	,047	,056
32. Huomioin ruoan alkuperän ostopäätöstä tehdessäni	,288	,108	,220	,103	,624	,255	,093
33. Suosin kasvispainotteista ruokavaliota	,348	,217	,123	,129	,073	,593	,139
34. Muutan ruokailutottumuksiani lisääntyvän tiedon perusteella	,251	,240	,242	,164	,221	,565	,155
35. Vältän punaisen lihan syömistä (naudanliha, sianliha, lampaanliha)	,379	,250	,118	,077	-,003	,490	,128
36. Kokeilen mielelläni uusia terveellisiä, ympäristöystävällisiä elintarvikkeita	,390	,185	,315	,109	,225	,433	,177
37. Suosin kausiruokaa	,248	,136	,154	,194	,345	,414	,150
38. Muutan kulutustottumuksiani lisääntyvän tiedon perusteella	,326	,260	,373	,198	,236	,407	,159
39. Vaikutan aktiivisesti siihen, mitä syön	,052	,133	,208	,213	,242	,380	,106
40. Olen lisännyt omistamieni tavaroiden lainaamista muille viimeisen 12 kk aikana	,261	,104	,090	,109	,054	,151	,599
41. Lainaan tai vuokraan tarvitsemiani hyödykkeitä/tavaroita usein ostamisen sijasta	,225	,136	,146	,113	,072	,065	,595
42. Olen valmis siirtämään autoni yhteiskäyttöautoksi	,186	,311	-,065	-,005	-,008	,067	,560
43. Tarjoan kimpakyytejä	,080	,189	,091	,139	,126	,108	,531
53,6 % varianssista selitetty	35,6	5,9	4,1	2,6	2,1	1,7	1,5
Cronbachin α	0,9	0,8	0,9	0,8	0,9	0,9	0,7

Taulukko 4. Faktorianalyysissa muodostuneiden kestävien elämäntapojen yhteys tyytyväisyyteen (Nagelkerken $R^2 = ,152$) ja arvokkuuden kokemiseen (Nagelkerken $R^2 = ,096$) eteenpäin askeltavan binaarisen logistisen regressioanalyysin avulla analysoituna.

Elämään tyytyväisyys (Nagelkerken $R^2 = ,152$)	Wald	std. error	sig.	Exp(B)	B	df
1. Kestävyteen sitoutuminen	18,00	,125	,000	1,70	,53	1
2. Ruokavalinnat	13,02	,156	,001	1,75	,56	1
3. Alkuperätietoisuus	11,14	,124	,001	1,51	,41	1
4. Kuluttavat	9,48	,147	,000	1,57	,45	1
Arvokkuuden kokeminen (Nagelkerken $R^2 = ,096$)						
1. Kestävyteen sitoutuminen	15,01	,130	,000	1,66	,51	1
2. Alkuperätietoisuus	10,91	,127	,001	1,52	,42	1
3. Tiedostava kuluttaminen	5,03	,142	,025	1,38	,32	1

tyytymättömien ihmisten välisestä erosta 15,2 prosenttia. Kestävien elämäntapojen toteutuminen oli yhteydessä myös arvokkuuden kokemiseen. Kestävät elämäntavat selittivät 9,6 prosenttia arvokkuuden ja arvottomuuden kokemisen välisestä erosta. *Kestävyteen sitoutuminen* ja *alkuperätietoisuus* selittivät sekä tyytyväisyyttä että arvokkuuden kokemista.

Yhteenvedo ja pohdinta

Määrittelimme tässä tutkimuksessa hyvinvoinniksi tyytyväisyyden (hedoninen hyvinvointi) ja arvokkuuden kokemisen (eudaimoninen hyvinvointi). Yhdistimme hyvinvoinnin kestävyteen siten, että pyysimme vastaajia kertomaan kuinka heidän elämässään toteutuvat kestävyttä edistävät jokapäiväiset asiat. Yhdessä nämä kolme tekijää – tyytyväisyys, arvokkuuden kokeminen ja kestävät elämäntavat – muodostivat tarkastelussamme *kestävän hyvinvoinnin*, jonka merkitys lisääntyy tulevaisuudessa, kun sekä torjutaan että sopeudutaan ilmastonmuutokseen, luonnon monimuotoisuuden kaventumiseen ja luonnonvarojen hupenemiseen.

Tunnistimme yhteyden tyytyväisyyden ja arvokkuuden kokemisen välillä. Tyytyväiset ihmiset kokivat elämänsä arvokkaaksi – ja päinvastoin. Tämä tuloksemme vahvistaa empiirisesti sen, että hedoninen ja eudaimoninen hyvinvointi lomittuvat ihmisen elämismaailmassa, ja että niiden erottelu on mahdollista vain teoriassa (esim. Annas 1995). Sekä elämään tyytyväisyyttä että arvokkuuden kokemista selittivät tulostemme mukaan *koettu taloudellinen pärjääminen, perherakenne, sukupuoli ja kestävät elämäntavat*. Subjekttiivinen kokemus käytössä olevien rahojen riittävydestä oli yhteydessä sekä elämään tyytyväisyyteen että arvokkuuden kokemiseen. Sen sijaan eri tuloryhmien välisessä tarkastelussa suomalaisten välillä ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja tyytyväisyydessä ja arvokkuuden kokemisessa. Tulos on samansuuntainen aikaisemman Suomesta saadun näytön kanssa (Kainulainen, 2018, 62). Se, että käytössä olevat rahat saadaan riittämään, on yhteydessä riittävyden (sufficiency) määrittämiseen omassa jokapäiväisessä elämässä (Spengler 2018). Vaikuttaa siltä, että hyvinvoinnin näkökulmasta suomalaisessa yhteiskunnassa on olennaisempaa tarpeiden ja halujen erottelu kuin tulojen jatkuva kasvattaminen. Välttämättömät tar-

peet ovat universaaleja, kaikkia ihmisiä yhdistäviä. Sen sijaan haluihin perustuvat valinnat vaihtelevat ja niitä voidaan eettisesti kyseenalaistaa (Di Giulio ym. 2014, 51). Oppimisen näkökulmasta tämä viittaa siihen, että halujen kultivointi on keskeistä kestävyteen pyrkivässä yhteiskunnassa (Värrö 2018). Sekä oppimisen että politiikkatoimien näkökulmasta huomiota kannattane kiinnittää siihen, kuinka kansalainen onnistuu kääntämään käytettävissään olevat voimavarat toimijuutensa vahvistamiseen (Saari, Eskelinen & Björklund, 2020, 208–209). Maiden välisissä vertailuissa on jopa havaittu, että elämä koetaan köyhissä maissa merkityksellisemmäksi kuin vauraissa maissa (Oishi & Diener, 2014). Nämä havainnot haastavat vallalla olevan elintason jatkuvaan parantamiseen tähtäävän hyvinvointikäsityksen ja avaavat mahdollisuuksia kestäväälle hyvinvoinnille erityisesti elämän arvokkuutta ja merkityksellisyyttä (eudaimoninen hyvinvointi) painotettaessa tyytyväisyyden (hedoninen hyvinvointi) sijaan. Yhteiskunnallisen edistymisen näkökulmasta kyse on siitä, kuinka kehitystä mitataan, sillä bruttokansantuotteen tuoma informaatio voi johtaa osittain sivuun siitä, mikä on oleellista kansalaisten hyvinvoinnin kannalta Suomen kaltaisessa yhteiskunnassa (Martela & Ahokas 2021; Martela 2018).

Perherakenteen osalta tyytyväisyyteen ja arvokkuuden kokemiseen liittyvät arviot vaihtelivat kiinnostavasti. Tulostemme mukaan kaikkein tyytyväisin elämä saavutetaan Suomessa kaksin puolison kanssa asuttaessa, mutta kaikkein arvokkaimmaksi koettu elämä lapsiperheessä. Tämä saattaa johtua siitä, että itsekkäät nautinnon tai mielihyvän kokemukset (hedoninen hyvinvointi) eivät ole luonteenomaisia lapsiperheen arjessa, mutta toisaalta lapset lisäävät elämän mielekkyyttä vahvistamalla eudaimonista hyvinvointia (Graham 2016, 437; myös Diener ym. 2018). Toisin sanoen vaikka hedoninen hyvän elämän osa-alue ei saavuta täytymystään kompensoi eudaimoninen hyvä tätä hyvinvointivajetta. Lapsiperheen aikuisen tyytyväisyyttä voi vähentää valinnan mahdollisuuksien ja toimintamahdollisuuksien rajoittuneisuus, mikä on luonnollisesti haaste myös kestävien elämäntapojen omaksumiselle. Toisaalta lapset konkretisoivat

ylisukupolvisen suhtautumisen ja kestäväen tulevaisuuden merkitystä.

Myös sukupuolten välillä oli tilastollisesti erittäin merkittävä ero sekä elämään tyytyväisyydessä että arvokkuuden kokemisessa. Eroa selittänevät kulttuuriset piirteet, sillä muista tutkimuksista ei löydy yhteneväistä linjaa tähän hyvinvointieroon. Laajan, 146 maassa toteutetun vertailututkimuksen mukaan naiset olivat 76 maassa omaan elämäänsä tyytyväisempiä kuin miehet (Diener & Tay 2015). Toisaalta 281 tutkimuksen tuloksia yhteenvetävän meta-analyysin mukaan naisten tyytyväisyys elämää kohtaan oli heikompaa kuin miehillä (Batz-Barbarich ym. 2018). Yhteiskunnallisen kestävyysmurroksen näkökulmasta kiinnostavaa on se, että aikaisempien tutkimusten mukaan naiset omaksuvat kestäviä elämäntapoja miehiä paremmin Suomessa (Salonen ym. 2015). Tästä herää mielenkiintoinen kysymys ja mahdollinen jatkotutkimusaihe: voisiko kestävyysmurrokseen löytyä malli suomalaisten naisten tavasta tavoitella hyvää elämää ja hyvinvointia, sillä tulostemme mukaan he ovat miehiä tyytyväisempiä, kokevat elämänsä arvokkaammaksi kuin miehet ja myös heidän elämäntapansa ovat keskimäärin miehiä kestävämpiä. Toisaalta sukupuolittuneella ajattelulla on ilmeisiä rajoitteita yhteiskunnallisessa keskustelussa.

Huomiota herättävää on se, että useat sosiodemografiset tekijät olivat neutraaleja elämään tyytyväisyyden ja arvokkuuden kokemisen suhteen – ne eivät selittäneet kansalaisten välisiä hyvinvointieroja. Eri ikäryhmiin kuuluvien suomalaisten välillä ei ollut tilastollisesti merkittäviä eroja elämään tyytyväisyydessä tai elämän kokemisessa merkitykselliseksi ja arvokkaaksi. Aineistossa oli kuitenkin tunnistettavissa samansuuntainen hyvinvoinnin notkahdus kuin kansainvälisissäkin tutkimuksissa (Blanchflower & Oswald 2007). Aineistossamme sekä tyytyväisyyden että arvokkuuden kokemusten keskiarvot kasvoivat 25–34 ikävuoteen saakka. Sen jälkeen keskiarvot laskivat koko eliniän minimiin. Haasteellisin ajanjakso elämään tyytyväisyyden ja arvokkuuden kokemisen osalta ajoittui ikävuosiin 35–44. Aikaisempien tutkimusten perusteella notkahduksen selittäjänä ovat suuret muutokset elämässä. Merkittäviä koettuun hyvinvointiin liittyviä

muutoksia voivat olla perheen perustaminen, nivelvaihe koulun ja työelämän välillä tai oman viiteryhmän mukaiseen asuntoon ja alueelle muuttaminen (Graham 2011 ja 2016, 433).

Niin ikään tyytyväisyydessä ja arvokkuuden kokemisessa ei ollut tilastollisesti merkitseviä eroja asumismuodon (kerrostalo, erillinen pientalo, rivitalo, muu asumismuoto), asuinympäristön (pääkaupunkiseutu, muu kaupunkiympäristö, maa-seutu) tai koulutustaustan osalta.

Se, että asumismuoto ja asuinympäristö eivät ole yhteydessä tyytyväisyyteen ja arvokkuuden kokemiseen, saattaa madaltaa kynnystä muuttaa paikasta toiseen, mikä voi auttaa kokonaisvaltaisen yhteiskunnallisen kestävyys siirtymän toteutumisessa Suomessa. Myös koulutustaustan osalta tulos on mielenkiintoinen, sillä se viestii, että erilaisilla koulutustaustoilla on mahdollista saavuttaa yhtä hyvä tyytyväisyys ja arvokkuuden kokeminen. Aikaisemman näytön perusteella itsensä kehittäminen koulutuksen avulla yleensä lisää elämään tyytyväisyyttä (Ryff ym. 2021), mutta voi myös vähentää sitä (Dorsett & Oswald 2014). Vaihtelu voi viitata siihen, että ihmisenä kasvamisen kannalta laaja-alainen sivistyminen on olennaisempaa kuin nykyaikana korostuva rajattuun osaamiseen keskittyvä oppiminen (Heikkinen & Kukkonen 2019). Sivistymisen näkökulmasta yleisten periaatteiden omaksuminen on olennaisempaa kuin yksittäisten tietojen oppiminen (Moilanen 2022; Moilanen & Salonen 2022). Elämän arvokkuuden kokeminen (eudaimoninen hyvinvointi) edellyttää omien voimavarojen tunnistamista ja käyttämistä yhteisen hyvän edistämiseksi niissä yhteisöissä ja olosuhteissa, joissa ihminen toimii (Ryff ym. 2021, 97–100).

Elämäänsä tyytyväisten ja tyytymättömien ihmisten välisestä erosta selittyi 15,2 prosenttia kestävien elämäntapojen toteutumisella. Vastaava selitysaaste arvokkuuden ja arvottomuuden kokemisen välillä oli 9,6 prosenttia. Toisin sanoen tulevien sukupolvien hyvän elämän mahdollisuuksien

puolesta toimiminen voi parantaa toimijan omaa hyvinvointia. Kestävyyspyrkimykset eivät siis välttämättä ole luopumiskokemuksiin perustuvia, vaan ne voivat myös lisätä tyytyväisyyttä ja arvokkuuden kokemuksia. Keskeisimmät näistä tekijöistä ovat tämän tutkimuksen mukaan (a) päättäväinen kestävään elämään sitoutuminen ja (b) huomion kiinnittäminen läpinäkyvyyteen eli siihen, mistä jokapäiväiset kulutushyödykkeet tulevat. Nämä molemmat

tekijät ovat luonteeltaan systeemiseen ajatteluun viittaavia, jolloin ihminen kokee olevansa osa elämän verkkoa (Capra 1996; Patel & Moore 2020) tai merkitysten kudelman (Lent 2017). Huomionarvoista on se, että nykyaikana kansalaisten vaikutuspiiri on globaalin talouden ja sähköisen viestinnän vuoksi maailmanlaajuinen, minkä ansiosta ihmisen on mahdollista tunnistaa objektiivista arvoa ympäröivässä todellisuudessa hyvin monin eri tavoin (Wolf 2010).

Objektiivinen arvo voi tässä yhteydessä viitata pyrkimykseen ylläpitää hyvän elämän edellytyksiä, jotka ovat uhattuina kiihtyvän ilmastomuutoksen, lajikadon ja luonnonvarojen hupenemisen vuoksi. Objektiivisen arvon yksi ilmentymä on altruistinen käyttäytyminen. Altruistisen käyttäytymisen yhteys koettuun hyvinvointiin on todettu aikaisemmissa tutkimuksissa esimerkiksi siten, että epäitsekkäis käyttäytyminen, kuten rahan käyttäminen muiden hyväksi lisää koettua hyvinvointia enemmän kuin sen käyttö itsen hyväksi (Dunn ym. 2008; Titova & Sheldon 2021). Niin ikään omaa etua tavoitteleva säästäväisyys korreloi negatiivisesti koetun hyvinvoinnin kanssa (Minkov 2009).

Tämän tutkimuksen keskeinen anti on ymmärryksen lisääntyminen kestävään hyvinvoinnin rakentumisesta Suomessa. Hyvinvoinnin näkökulmasta kestävyyspyrkimyksiä ei välttämättä koeta Suomessa luopumisena ja tinkimisenä, vaan tyytyväisyyden ja arvokkuuden kokemi-

YHDESSÄ NÄMÄ KOLME TEKIJÄÄ – TYYTYVÄISYYS, ARVOKKUUDEN KOKEMINEN JA KESTÄVÄT ELÄMÄNTAVAT – MUODOSTIVAT TARKASTELUSSAMME KESTÄVÄN HYVINVOINNIN, JONKA MERKITYS LISÄÄNTYNEE TULEVAISUUDESSA, KUN SEKÄ TORJUTAAN ETTÄ SOPEUDUTAAN ILMASTONMUUTOKSEEN, LUONNON MONIMUOTOISUUDEN KAVENTUMISEEN JA LUONNONVAROJEN HUPENEMISEEN.

sen parantumisenä. Silloin yhteinen hyvä kohtaa oman edun. Kansalainen voi samalla lisätä oman elämänsä mielekkyyttä ja rakentaa kestäväää yhteiskuntaa, jolloin hedoninen hyvä kohtaa eudaimonisen hyvän. Tämä tarjoaa uuden lähestymisnäkökulman kestävään yhteiskuntaan siirtymiselle, sillä tuskin kukaan haluaa, että tyytyväisyys ja arvokkuuden kokeminen vähenevät omassa elämässä. Tuloksemme haastavat muuttamaan kestävyys siirtymään liittyvää lähestymistapaa nykyistä myönteisemmäksi, sillä kestävä elämän tavoittelussa voi olla kyse tyytyväisyyden lisääntymisestä ja arvokkuuden kokemusten vahvistumisesta.

Tämän tutkimuksen rajoitteena on subjektivistinen lähestyminen. Itsearviointiin perustuvassa kyselyssä vastaajat saattavat vastata ihanteitaan painottaen (Baril 2021, 274). Itsearviot voivat olla tilannekohtaisia ja häilyviä (Feldman 2010, 74; Haybron 2008, 86). Ihmiset voivat olla reflektiivisesti sokeita sen suhteen, mitä he pitävät tärkeänä tai arvokkaana elämässään (Bramble 2016, 201). Lisäksi vastaajat eroavat vastaustilanteessa toisistaan esimerkiksi tekstin sisällöllisen ymmärtäminen, keskittymiskyvyn sekä odotusten ja vastuullisuuden osalta (Hufnagel & Conca 1994).

Vapaaehtoistyön kuten järjestöaktiivisuuden rooli hyvinvointikokemusten rakentajana olisi yksi varteenotettava jatkotutkimusaihe, sillä aikaisemmista tutkimuksista tiedetään, että järjestöaktiivisuuden ja kestävien elämäntapojen välillä on yhteys (Salonen 2010; Salonen & Hakari 2018). Myös esteettisyyden ja hyvinvointikokemuksen välinen yhteys on ilmeinen, mutta vähän tutkittu aihe (Haybron 2008; Fletcher 2016, 149). Tällainen näkökulma hyvinvointiin viittaa hyvän elämän tekijöihin, jotka ovat jokaisen saavutettavissa, sillä ne ei eivät vaadi erityisiä kykyjä tai taloudellisia voimavaroja (Arneson 2016). Esimerkiksi elämän arkiset ilot, kuten lintujen laulusta tai auringon laskusta nauttiminen, ovat hyvän elämän tekijöitä, joiden merkitys hyvinvoinnille korostunee tulevaisuudessa. Tämä johtuu siitä, että aineellisen hyvän lisäämiseen perustuva hyvän elämän tavoittelu tullee jo lähitulevaisuudessa haastetuksi planeettamme

rajallisuuden vuoksi. Siksi kestävyysmurros sivistysihanteena viitanee tiedostavaan, refleктоivaan ja ennakkoluuloista vapaaseen kansalaiseen, joka tarkastelee uteliaana maailmaa itselle uusista näkökulmista. ■

Lähteet

- AKENJI, LEWIS, MAGNUS BENGTSSON, VIIVI TOIVIO, MICHAEL LETTENMEIER, TINA FAWCETT, Yael PARAG, YAMINA SAHEB, ANNA COOTE, JOACHIM H. SPANGENBERG, STUART CAPSTICK, TIM GORE, LUCA COSCIEME, MATHIS WACKERNAGEL, DARIO KENNER (2021). *1.5-Degree Lifestyles: Towards A Fair Consumption Space for All*. Berlin: Hot or Cool Institute
- ALEXANDROVA, ANNA (2017). *A Philosophy for the Science of Well-Being*. Oxford: Oxford University Press.
- ANNAS, JULIA (1995). *The Morality of Happiness*. New York: Oxford University Press.
- ARNESON, RICHARD (2016). Does Fairness Require a Multidimensional Approach? Teoksessa M. Adler & M. Fleurbaey toim.: *Oxford Handbook of Well-Being and Public Policy*. Oxford: Oxford University Press, 588–614.
- BADHWAR, NEERA (2017). *Well-Being – Happiness is a Worthwhile Life*. Oxford: Oxford University Press.
- BARIL, ANNE (2021). The challenge of measuring well-being as philosophers conceive of it. Teoksessa Matthew T. Lee, Laura D. Kubzansky ja Tyler J. VanderWeele, *Measuring well-being. Interdisciplinary perspectives from the social sciences and the humanities*. Oxford: Oxford University Press, 257–284
- BATZ-BARBARICH, C., TAX, L., KUYKENDALL, L., & CHEUNG, H. (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
- BAUMEISTER, ROY F., KATHLEEN D. VOHS, JENNIFER L. AAKER & EMILY N. GARBINSKY (2013). Some key differences between a happy life and a meaningful life. *The Journal of Positive Psychology*, 8(6), 505–516.
- BESSER-JONES, LORRAINE (2016). Eudaimonism. Teoksessa Fletcher, G. (toim.) *The Routledge Handbook of Philosophy of Well-Being*. London: Routledge, 187–196.

- BISHOP, MICHAEL (2015). *The Good Life - Unifying the Philosophy and Psychology of Well-Being*. Oxford: Oxford University Press.
- BLANCHFLOWER, DAVID & OSWALD, ANDREW (2008). Is Well-being U-Shaped Over the Life Cycle? *Social Science & Medicine*, 668, 1733–1749
- BLOOMFIELD, PAUL (2014). *The Virtues of Happiness - A Theory of the Good Life*. Oxford: Oxford University Press.
- BRAMBLE, BEN (2016). *The Role of Pleasure in Well-Being*. Teoksessa Fletcher, G. (toim.) *The Routledge Handbook of Philosophy of Well-Being*. London: Routledge.
- CABRA, FRITJOF (1996). *The web of life. A new scientific understanding of living systems*. New York: Doubleday
- CRONBACH, L., & MEEHL, P. (1955). Construct validity in psychological tests. *Psychological Bulletin* 52, 281–302
- CRUTZEN, PAUL (2002). *Geology of Mankind: The Anthropocene*. *Nature*, 415, 23
- CSIKSZENTMIHALYI, MIHALY & CSIKSZENTMIHALYI, ISABELLA (2006). *A life worth living*. Oxford: Oxford University Press
- DIENER, ED & SELIGMAN, MARTIN (2018). Beyond Money: Progress on an Economy of Well-being. *Perspectives on Psychological Science* 13(2), 171–175.
- DIENER, ED; SELIGMAN, MARTIN; CHOI, HYEWON & OISHI, SHIGEHIRO (2018). *Happiest People Revised*. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 176–184
- DIENER, E. & TAY, L. (2015). Subjective well-being and human welfare around the world as reflected in the Gallup World Poll. *International Journal of Psychology* 50, 135–149.
- DOLAN, PAUL, RICHARD LAYARD & ROBERT METCALFE (2011). *Measuring Subjective Well-Being for Public Policy*. London: Office for National Statistics.
- DORSETT, RICHARD & OSWALD, ANDREW (2014). *Human Well-Being and In-work Benefits: a Randomized Controlled Trial*. IZA Discussion Paper No. 7943.
- DUNN, E., AKNIN, L., & NORTON, M. (2008). Spending Money on Others Promotes Happiness. *Science* 319(5870), 1687–1688.
- FELDMAN, FRED (2010). *What Is This Thing Called Happiness?* Oxford: Oxford University Press.
- FIELD, ANDY (2009). *Discovering statistics using SPSS*. 3rd edition. London: Sage
- FLETCHER, GUY (2016). Objective list theories. Teoksessa Guy Fletcher, *The Routledge Handbook of Philosophy of Well-Being*. London: Routledge, 148–160.
- GRAHAM, CAROL (2011). *The Pursuit of Happiness. An Economy of Well-being*. Washington: Brookings Institution.
- GRAHAM, CAROL (2016). Subjective Well-Being in Economics. Teoksessa M. Adler & M. Fleurbaey (toim.). *Oxford Handbook of Well-Being and Public Policy*. Oxford: Oxford University Press, 424–450.
- HAYBRON, DANIEL (2008). *The Pursuit of Unhappiness - The Elusive Psychology of Well-being*. Oxford: Oxford University Press.
- HAYBRON, DANIEL (2013). *Happiness. A very short introduction*. Oxford: Oxford University Press
- HAYBRON, DANIEL (2016). *Mental-State Approaches to Well-Being*. Teoksessa M. Adler & M. Fleurbaey toim.: *Oxford Handbook of Well-Being and Public Policy*. Oxford: Oxford University Press, 347–378.
- HEIKKINEN, H. L. T., & KUKKONEN, H. (2019). Ammatikorkeakoulu toisin ajateltuna: Osaaminen, sivistys ja tiedon intressit. *Aikuiskasvatus*, 39(4), 262–275.
- HELLIWELL, JOHN F; RICHARD LAYARD; JEFFREY SACHS & JAN-EMMANUEL DE NEVE, AKNIN, L. B. JA WANG, S. (toim.) (2021). *World Happiness Report 2021*. New York: Sustainable Development Solutions Network
- HELLIWELL, JOHN & BARRINGTON-LEIGH, CHRISTOPHER (2010). Viewpoint: Measuring and understanding subjective well-being. *Canadian Journal of Economics* 43(3), 729–753
- HELNE, TUULA (2021) *Well-being for a better world: the contribution of a radically relational and nature-inclusive conception of well-being to the sustainability transformation*. *Sustainability: Science, Practice and Policy*, 17(1), 220–230
- HELNE, TUULA & HIRVILAMMI, TUULI (2015). *Well-being and Sustainability: A Relational Approach*. *Sustainable Development* 23(3), 167–175
- HICKEL, JASON, O'NEILL, DANIEL, FANNING, ANDREW; ZOOMKAWALA, HUZAIWA (2022). National responsibility for ecological breakdown: a fair-shares assessment of resource use, 1970–2017. *Lancet Planet Health* 2022; 6: e342–49

- HIRVILAMMI, TUULI (2015). Kestävän hyvinvoinnin jäljillä. Ekologisten kysymysten integroiminen hyvinvointitutkimukseen. Helsinki: Kela
- HOWITT, DENNIS & CRAMER, DUNCAN (2008). Introduction to Statistics in Psychology. 4th edition. London: Pearson.
- HUFNAGEL, ELLEN & CONCA, CHRISTOPHER (1994). User Response Data: The Potential for Errors and Biases. *Information Systems Research* 5(1), 48–73
- HUTA, VERONIKA (2015). The Complementary Roles of Eudaimonia and Hedonia and How They Can Be Pursued in Practice. Teoksessa Stephen Joseph, positive Psychology in Practice. Promotig Human Flourishing in Work, Health, Education and Everyday Life. New Jersey: John Wiley & Sons, 159–184.
- HÄMÄLÄINEN, JUHA (2012) Social Pedagogical Eyes of the Midst of Diverse Understandings, Conceptualisations and Activities. *International Journal of Social Pedagogy* 1(1), 3–16.
- HÖYSNIEMI, SAKARI. & SALONEN, ARTO .O. (2019). Towards Carbon-Neutral Mobility in Finland: Mobility and Life Satisfaction in Day-to-Day Life. *Sustainability* 11(19), 5374
- KAINULAINEN, SAKARI (2018). Tulojen ja onnellisuuden välinen yhteys Suomessa. *Kansantaloudellinen aikakauskirja* 1/2018, 57–70
- KONKKA, JYRKI (2020). 'Follow your nature' - a mongrel approach to good life. Teoksessa Arto Mutanen, Mervi Friman, Mauri Kantola & Taru Konst (toim.) Human and Nature. Turku: Research Reports from Turku University of Applied Sciences 50, 90–112.
- LAUNGER, WILLIAM (2021). Defending hybrid of objective list and desire theories of well-being. Teoksessa Matthew T. Lee, Laura D. Kubzansky ja Tyler J. VanderWeele, Measuring well-being. Interdisciplinary perspectives from the social sciences and the humanities. Oxford: Oxford University Press, 229–256
- LENT, JEREMY (2017). The Patterning Instinct. A Cultural History of Humanity' Search for Meaning. New York: Prometheus Books.
- LEWIS, SIMON & MASLIN, MARK (2015). Defining the Anthropocene. *Nature*, 519, 171–180
- LUCAS, RICHARD (2016). Subjective Well-Being in Psychology. Teoksessa M. Adler & M. Fleurbaey eds.: Oxford Handbook of Well-Being and Public Policy. Oxford: Oxford University Press, 403–423.
- MARTELA, FRANK (2018). Maaailman onnellisin vai keskinkertaisen masentunut kansa – miten onnellisuutta politiikan päämääränä tulisi mitata Suomessa? *Yhteiskuntapolitiikka*, 83(3), 330–337.
- MARTELA, FRANK & AHOKAS, JUSSI (2021). Kyllä kansa tietää. Suomi tarvitsee koetun hyvinvoinnin mittarin. Helsinki: Elinkeinoelämän valtuuskunta
- MENARD, SCOTT (1995). Applied Logistic Regression Analysis. Sage University Paper Series on Quantitative Applications in the Social Sciences. New York: Sage, 7–106
- METHORST, J., REHDANZ, K., MUELLER, T., HANSJÜRGENS, B., BONN, A., BÖHNING-GAESE, K. (2020). The importance of species diversity for human well-being in Europe, *Ecological Economics*, 106917 <https://doi.org/10.1016/j.ecolecon.2020.106917>.
- MINKOV, MICHAEL (2009). Predictors of Differences in Subjective Well-Being Across 97 Nations. *Cross-cultural Research* 43(2), 152–179.
- MOHSEN, JOSHANLOO, VELJKO, JOVANOVI, JOONHA, PARK (2021). Differential Relationships of Hedonic and Eudaimonic Well-Being with Self-Control and Long-Term Orientation. *Japanese Psychological Research* 63(1), 47–57
- MOILANEN, ANTTI (2022). Sivistys ja emansipaatio. Sivistävä ja yhteiskuntakriittinen opetus kriittis-konstruktivisessa didaktiikassa. Oulu: Oulun yliopiston
- MOILANEN, ANTTI & SALONEN, ARTO O. (2022). Planeaarinen sivistys – kohti antroposeenin ajan sivistysidealia. *Kasvatus & Aika* 16(2), 47–71
- MYERS, DAVID & DIENER, ED (2018) The Scientific Pursuit of Happiness. *Perspectives on Psychological Science*, 13(2), 218–225
- OECD. (2013). OECD Guidelines on measuring subjective well-being. Paris: OECD Publishing.
- OISHI, SHIGEHIRO & DIENER, ED (2014). Residents of Poor Nations Have a Greater Sense of Meaning in Life Than Residents of Wealthy Nations. *Psychological Science* 25(2), 422–430
- OJANEN, MARKKU (2020). Ovatko suomalaiset oikeasti onnellisia. *Kasvatus* 51(5), 612–616
- PATEL, RAJ & MOORE, JASON (2020). A history of the world in seven cheap things. A guide to capitalism, nature, and the future of the planet. London: Verso
- RYFF, CAROL, JENNIFER BOYLAN & JULIE KIRSCH (2021).

- Eudaimonic and hedonic well-being. An integrative perspective with linkages to sociodemographic factors and health. Teoksessa Matthew T. Lee, Laura D. Kubzansky ja Tyler J. VanderWeele, *Measuring well-being. Interdisciplinary perspectives from the social sciences and the humanities*. Oxford: Oxford University Press, 92–135
- SAARI, JUHO (2012). Onnellisuuspolitiikka. Kohti sosiaalisesti kestävää Suomea. Kalevi Sorsa -säätiön julkaisuja 1/2012. Jyväskylä: Bookwell Oy
- SAARI, JUHO; ESKELINEN, NIKO & BJÖRKLUND, LIISA (2020). Raskas perintö. Ylisukupolvinen huono-osaisuus Suomessa. Helsinki: Gaudeamus
- SALONEN, ARTO O. (2010). Kestävä kehitys globaalien ajan hyvinvointiyhteiskunnan haasteena. Väitöskirja. Tutkimuksia 318. Helsinki: Yliopistopaino.
- SALONEN, ARTO O., JARI DANIELSSON, LEENA FREDRIKSSON, SAARA JÄRVINEN, PÄIVI KORTENIEMI, HEIKKI SOININEN JA TIINA TOIVOLA (2018). Seuramuistietoinen kuluttaminen arvotieteellisessä tarkastelussa. *Kulutustutkimus*. Nyt 9(1), 3–29
- SALONEN, ARTO O., LEENA FREDRIKSSON, SAARA JÄRVINEN, PÄIVI KORTENIEMI, JARI DANIELSSON (2014). Sustainable consumption in Finland – the phenomenon, consumer profiles and future scenarios. *International Journal of Marketing Studies* 6(4), 59–82.
- SALONEN, ARTO O. & HAKARI, SYLVIA (2018). Early Childhood Educators and Sustainability: Sustainable Living and Its Materialising in Everyday Life. *Utbildning & Demokrati* 27(2), 81–102
- SALONEN, ARTO O. & JOUTSENVIRTA, MARIA (2018). Vauraus ja sivistys yltäkylläisyyden ajan jälkeen. *Aikuiskasvatus* 38(2), 84–101
- SALONEN, ARTO O. & KONKKA, JYRKI (2017). Kun tyytyväisyys ratkaisee. Nuorten suhtautuminen globaaleihin haasteisiin, käsitykset ihanneyhteiskunnasta ja toiveet omasta tulevaisuudesta. Teoksessa Sami Myllyniemi (toim.) *Katse tulevaisuudessa, Nuorisobarometri 2016*. Helsinki: Opetus- ja kulttuuriministeriö, Valtion nuorisoneuvosto ja Nuorisotutkimusverkosto, 137–156.
- SALONEN, ARTO O., SIIRILÄ, JANI & VALTONEN, MIKKO (2018). Sustainable Living in Finland: Combating Climate Change in Everyday Life. *Sustainability* 10(1), 104
- SCHWARTZ, NORBERT & STRACK, FRITZ (1999). Reports of Subjective Well-Being: Judgmental Processes and Their Methodological Implications. Teoksessa D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwartz toim. *The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Foundation.
- SPENGLER, LAURA (2018). Sufficiency as Policy. Necessity, Possibilities and Limitations. Baden-Baden: Nomos
- STEFFEN, WILL; JOHAN ROCKSTRÖM; KATHERINE RICHARDSON; TIMOTHY M. LENTON; CARL FOLKE, YM. (2018). Trajectories of the Earth System in the Anthropocene. *PNAS* 115(33), 8252–8259
- SUMNER, LEONARD WAYNE (1996). *Welfare, Happiness & Ethics*. Oxford: Oxford University Press.
- TABACHNICK, BARBARA & FIDELL, LINDA (2007). *Using Multivariate Statistics*. Pearson International Edition. 5th edition. London: Pearson.
- TIBERIUS, VALERIE (2018). *Well-Being as Value Fulfilment – How Can We Help Each Other to Live Well*. Oxford: Oxford University Press.
- TIBERIUS, VALERIE (2008). *The Reflective Life - Living Wisely with Our Limits*. Oxford: Oxford University press.
- TITOVA, LIUDMILA & SHELDON, KENNON (2022). Happiness comes from trying to make others feel good, rather than oneself, *The Journal of Positive Psychology*, 17(3), 341–355,
- VALTIONEUVOSTON KANSLIA (2022). Kansalaispulssi – 31. kierros, Verkkokysely 19.1.–24.1.2022. 15–74 -vuotiaat mannersuomalaiset. Helsinki: VNK Strategiasosasto. Luettavissa: <https://valtioneuvosto.fi/tietoa-koronaviruksesta/kansalaispulssi> Luettu 14.2.2022
- VÄRRI, VELI-MATTI (2018). Kasvatus ekokraasin aikakaudella. Tampere: Vastapaino
- WATERMAN, ALAN (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of personality and social psychology*, 64(4), 678.
- WHITE, M. & P. DOLAN (2009). Accounting for the Richness of Daily Activities. *Psychological Science* 20(8), 1000–1008.
- WOLF, SUSAN (2010). *Meaning in Life and Why It Matters*. Princeton: Princeton University Press.