

Maailman onnellisin vai keskinkertaisen masentunut kansa – miten onnellisuutta politiikan päämääränä tulisi mitata Suomessa?

FRANK MARTELA

Kiinnostus koetun hyvinvoinnin mittaamiseen on lisääntynyt viime vuosikymmeninä sekä Suomessa että maailmalla. Vuonna 2007 Euroopan komissio järjesti yhdessä Euroopan parlamentin, Rooman klubin, OECD:n ja WWF:n kanssa korkean tason ”Beyond GDP” -konferenssin, jossa selvitettiin mahdollisuuksia mitata hyvinvointia ja edistystä bruttokansantuotetta laajemmin. Vuonna 2009 kahden taloustieteen nobelistin – Joseph Stiglitzin ja Amartya Senin – vetämä komissio julkaisi vuorostaan Ranskan presidentti Nicolas Sarkozyn tilaaman raportin, jossa he käsitelivät bruttokansantuotteen ongelmallisuutta edistyksen mittarina. Yksi heidän suosituksensa oli subjektiivisten hyvinvointimittarien vahvempi mukaanotto kansallisiin ja kansainvälisiin yhteiskunnan edistyksen mittareihin (Stiglitz & al. 2009). Muutama vuosi myöhemmin OECD julkaisi perusteellisen ohjeistuksen siitä, miten subjektiivista hyvinvointia parhaiten mitataan, ja suositteli voimakkaasti, että jokainen valtio alkaisi mittaamaan aihetta systemaattisesti (OECD 2013). Koetun hyvinvoinnin mittaaminen onkin otettu viime vuosina agendalle sekä EU-tasolla että Yhdysvalloissa, Isossa-Britanniasa, Ranskassa ja lukuisissa muissa maissa.

Suomessakin kirjattiin vuonna 2010 hallitusohjelmaan tavoitteeksi selvittää, miten hyvinvointia ja kehitystä voitaisiin laajemmin mitata. Asetettu asiantuntijaryhmä kartoitti myös ihmisten hyvinvointikokemuksia kuvaavia indikaattoreita (VNK 2011). Indikaattorit arvioitiin silloin

vielä vakiintumattomiksi, mutta asiantuntijaryhmä kiinnitti huomiota siihen, että niiden kehittämiseen panostettiin selvästi aiempaa enemmän. Vuonna 2013 koko EU:ssa Suomi mukaan luki- en toteutettiin elämäntyytyväisyyden mittaus osana vuotuista tulo- ja elinolotutkimusta (Findikaattori 2014). Näiden kehitysaskelien myötä yhä useampi taho näkee (esim. Diener 2012; Dolan & al. 2011; OECD 2013), että koetun hyvinvoinnin mittaaminen tulisi ottaa perinteisempien objektiivisten mittarien rinnalle yhdeksi keskeiseksi politiikan ja yhteiskunnan onnistuneisuuden arvioinnin välineeksi.

Mittaaminen mahdollistaa myös kansakuntien koetun hyvinvoinnin vertailemisen. Alkuvuodesta julkaistiin esimerkiksi vuoden 2018 *World Happiness Report*, joka kartoittaa onnellisuutta ympäri maailman (Helliwell & al. 2018). Paljon mediahuomiota Suomessa ja maailmalla saaneiden tulojen mukaan 156 tutkitun maan joukossa Suomi oli maailman onnellisin. Torilla tavataan?

Ennen juhlia olisi hyvä selvittää, mitä onnellisuudella tarkoitetaan ja miten luotettavia ovat sitä koskevat kansainväliset vertailut. Se onkin käsillä olevan kirjoituksen päämäärä. Johtopäätökseni on, että vaikka on perusteita uskoa, että Suomi on maailman kärkimaita yhdessä onnellisuuden keskeisistä ulottuvuuksista, on kaksi muuta ulottuvuutta, joiden osalta emme ole yhtä onnistuneita. Päätän tarkastelun luonnostelemalla suosituksen siitä, miten kansalaisten koettua hyvinvointia kannattaisi Suomessa jatkossa mitata.

Kiitän professori Juho Saarta rakentavista kommentteista ja tarkennuksista artikkelin aiempaan versioon. Kaikki jäljelle jääneet virheet ovat luonnollisesti allekirjoittaneen vastuulla.

Kolme eri onnellisuutta – eli miten onnellisuus tulisi määrittää?

Tutkijoiden keskuudessa ei vallitse mitään selkeää yksimielisyyttä onnellisuuden määritelmästä. Kyse on jonkinlaisesta myönteisestä henkilön *sisäisestä tilasta*, joka liittyy hänen tunteisiinsa, asenteisiinsa tai elämänarvioihinsa. Tutkimus on keskitynyt muutamaa keskenään korreloivaan mutta silti erilliseen koetun hyvinvoinnin ulottuvuuteen, joista yleisimmät ovat *elämäntyytyväisyys*, *myönteiset tunteet* sekä *onnellisuus* suoraan kysytynä. Kiinnostavasti, mittarin valinnasta riippuen päädytään hyvinkin erilaisiin arvioihin siitä, mitkä maat ovat ”maailman onnellisimpia”.

Elämäntyytyväisyys on toistaiseksi ollut kansainvälisissä vertailuissa yleisimmin käytetty onnellisuuden tai subjektiivisen hyvinvoinnin mittari (esim. Deaton 2008; Helliwell & al. 2018). Tyypillisesti käytetty mittari on yhden kysymyksen *Cantril Ladder* (Cantril 1965), jossa vastaajia pyydetään asettamaan itsensä asteikolle, jossa ”0 on pahin mahdollinen elämä sinulle ja 10 on paras mahdollinen elämä sinulle”. Kysymyksen etuna pidetään sitä, että se antaa henkilölle vapaat kädet itse määrittää, mikä on juuri hänelle hyvää tai huonoa elämää, sen sijaan, että tutkija määrittäisi etukäteen, mikä kenellekin on tärkeää.

Elämäntyytyväisyyden osalta on havaittu, että yhteiskunnalliset olosuhteet ratkaisevat paljon: Valtion bruttokansantuote ja varallisuus on melko vahvasti yhteydessä ihmisten keskimääräiseen elämäntyytyväisyyteen kyseisessä maassa (esim. Diener & al., 2010; Sacks & al., 2012). On kuitenkin syytä huomata, että yhteys ei ole lineaarinen vaan *logaritminen*, eli lisärahan kyky tuottaa elämäntyytyväisyyttä vähenee, mitä korkeammalle varallisuustasolle mennään (Stevenson & Wolfers 2008). Pelkän varallisuuden ohella myös muilla yhteiskunnallisilla olosuhteilla on merkitystä. Esimerkiksi poliittinen vapaus, demokratian toimivuus ja sosiaalipalvelujen ja -tukien kattavuus näyttäisivät olevan myönteisessä yhteydessä kansalaisten keskimääräiseen elämäntyytyväisyyteen (Haller & Hadler 2006; Inglehart & al. 2008; Saari 2012).

Kun katsotaan elämäntyytyväisyyteen tyypillisesti vaikuttavia yhteiskunnallisia seikkoja (ks. Diener & Seligman 2004; Jorm & Ryan 2014), niin voidaan todeta, että monen niiden osalta Suomi yhdessä muiden Pohjoismaiden kanssa on yksi maailman onnistuneimmista yhteiskunnista. Ei siis ole sattumaa, että aina kun elämäntyytyväi-

syyttä vertaillaan kansainvälisesti, kaikki viisi Pohjoismaata tuntuvat olevan maailman kärkikymmenikössä. Jos siis katsottaisiin pelkkää elämäntyytyväisyyttä yhteiskunnan onnistumisen mittarina, näyttäisivät Pohjoismaat löytäneen erityisen onnistuneen yhteiskuntamallin, jossa yhdistyvät korkea elintaso, toimiva demokratia, keskinäinen luottamus ja kattavat sosiaalipalvelut.

Mutta onko onnellisuudessa tosiaan kyse tyytyväisyydestä elämänolosuhteisiin? Eikö onnellisuus ole enemmänkin tunne? Usein kun puhumme onnellisuudesta, tunnumme viittaavan enemmänkin myönteisten tunteiden läsnäoloon kuin jonkinlaiseen arvioon tyytyväisyydestä (Haybron 2008). Suosiostaan huolimatta elämäntyytyväisyys ei siis mitenkään yksiselitteisesti ole paras mittari koetulle hyvinvoinnille, vaan myönteiset tunteet voidaan nähdä yhtä keskeisenä ulottuvuutena.

Mutta jos onnellisuus on myönteisten tunteiden läsnäoloa, onko Suomi maailman onnellisin?

Myönteisiä tunteita mitataan tyypillisesti esittämällä ihmiselle lista tunteista (esim. iloinen, innostunut, kiinnostunut) ja pyytämällä henkilöä arvioidaan jokaisen kohdalla, kuinka paljon hän on kyseistä tunnetta kokenut viime aikoina. Tyypillisesti aikajänne on varsin lyhyt, kysytään esimerkiksi, kuinka paljon henkilö koki kyseistä tunnetta edellisenä päivänä (Diener & al. 2010). Myönteisiä tunteita koskevan maiden välisen vertailututkimuksen yksi keskeinen tulos on, että myönteisten tunteiden ja varallisuuden välinen yhteys on huomattavasti heikompi kuin elämäntyytyväisyyden ja varallisuuden, kuten erään yli sata maata kattavan aineiston analyysi osoitti (Diener & al. 2010). Sama pätee myös yksilötasolla. Tuhatta yhdysvaltalaista seurannut tutkimus osoitti, että vaikka elämäntyytyväisyys nousee tasaisen logaritmisesti henkilön tulojen kasvaessa, ei lisätuloilla näyttänyt olevan mitään vaikutusta myönteisiin tunteisiin enää sen jälkeen, kun henkilö ansaitsee yli 54 000 euroa vuodessa (Kahneman & Deaton 2010). Myös toiset tutkimukset ovat vahvistaneet myönteisten tunteiden vähäisemmän riippuvuuden varallisuudesta verrattuna elämäntyytyväisyyteen (esim. Kapteyn & al. 2015), vaikka joitakin mittareita käytettäessä ero ei ole näin selkeä (Kainulainen 2018). Sen sijaan ihmissuhteiden laadulla voi olla keskeisempi rooli myönteisissä tunteissa kuin elämäntyytyväisyydessä: yksinäisyys oli Kahnemanin ja Deatonin (2010) tutkimuksessa kaikista tutkituista asioista vahvimmin yhteydessä vähäiseen määrään myönteisiä tunteita.

Siinä missä elämäntyytyväisyydessä maailman kärkeä ovat rikkaat länsimaiset demokraatit, niin Gallup-organisaation 138 maata kattavassa aineistossa positiivisten tunteiden maailman kärkimaat ovat Paraguay, Panama, Guatemala ja Nicaragua (Gallup 2014). Kiinnostavasti Haller ja Hadler (2006) nostavat 41 maata tarkastelevassa *World Values Survey*n dataan perustuvassa analyysissään Suomen erikseen esiin maana, jossa ihmiset arvioivat onnellisuutensa yllättävän alhaiseksi suhteessa korkeisiin elämäntyytyväisyyсарvioihin.

Mutta elämä ei ole pelkkiä myönteisiä tunteita. Yhteiskunnan onnistumista on perusteltua mitata myös sen pohjalta, kuinka se kohtelee niitä, joilla menee kaikista huonoiten. Usein masennusta pidetään onnellisuuden vastakohtana. Masennus on myös yksi nykymaailman keskeisistä terveysongelmista: se on kaikista sairauksista toiseksi merkittävin sairaana elettyjen elinvuosien aiheuttaja globaalisti (Global Burden of ..., 2015) ja kaksinkertaistaa siitä kärsivän riskin kuolla. Siksi voisi olla perusteltua katsoa yhtenä kansakunnan onnellisuuden mittarina myös sitä, miten hyvin yhteiskunta onnistuu ehkäisemään kansalaistensa masennusta.

Masentuneisuuden yleisyyden osalta kansainväliset vertailut sisältävät suuria epävarmuustekijöitä, sillä käytetyt metodit ovat erilaisia (Ferrari & al. 2013). Masentuneita voi esimerkiksi olla vaikeampi saada vastaamaan kyselytutkimuksiin. Siten isoja eroja voi syntyä maiden välillä pelkästään sen pohjalta, kuinka hyvin tämä kohderyhmä on ylipäänsä saatu kyselyyn osallistumaan. Usein kyselytutkimuksista saatuja lukuja korjataankin ylöspäin asiantuntija-arvioiden tai moni-imputoinnin kaltaisten tilastollisten menetelmien avulla (Markkula & Suvisaari 2017). Vertailuihin liittyy siis huomattavia epävarmuustekijöitä. Silti on kiinnostavaa, että 53:a maata vertaillut tutkimus ei löytänyt mitään yhteyttä masentuneisuuden yleisyyden ja maan tulotason välillä (Rai & al. 2013).

On silmiinpistävää, että masennukselle menetettyjä elinvuosia 183 eri maassa arvioineessa WHO:n *Global Health Estimates 2015* -katsauksessa (2016) Suomi sijoittuu sijalle 11 eli aivan kärkipäähän yhdessä esimerkiksi Viron, Liettuan, Ukrainan ja Yhdysvaltojen kanssa. Mutta kuten todettua erot esiintyvyyсарvioissa vaihtelevat suuresti tutkimuksesta toiseen. Siinä missä yksi eri maiden tutkimuksia yhdistelevä katsaus päätyi esittämään, että länsimaiden joukossa Suomessa on poikkeuksellisen korkea masentuneisuus (Fer-

rari & al. 2013), päätyi toinen – WHO:n aineistojen pohjalta tehty 53 maan vertailu – siihen, että Suomessa masentuneisuuden esiintyvyys oli sekä kaikkien maiden keskiarvoa että rikkaiden maiden keskiarvoa alhaisempi (Rai & al. 2013).

Markkula ja Suvisaari (2017) tarkastelevat tuoreessa *Duodecim*-lehdessä julkaistussa katsauksessa useita masentuneisuuden kansainvälistä yleisyyttä käsitelleitä tutkimuksia. Tämän pohjalta he esittävät, että masennustilan vuotuinen esiintyvyys maailmassa on noin 5 prosenttia. Suomessa relevantimmat arviot ovat Terveys 2011 -tutkimuksesta, jonka mukaan masennustilasta oli kärsinyt 7,4 prosenttia väestöstä viimeisen kahdenkymmenen kuukauden aikana. Tätä lukua oli kuitenkin korjattu ylöspäin, ja ilman tätä korjausta esiintyvyys oli 5,4 prosenttia. Koska iso osa kansainvälistä vertailuista ei ole vastaavaa korjausta tehnyt, on siis jälkimmäinen luku relevantimpi kansainvälisen vertailun kannalta. Siksi Markkula ja Suvisaari päätyvät johtopäätökseen, että ”masennuksen esiintyvyys Suomessa ei siten luultavasti ole suurempi kuin muissa länsimaissa” (Markkula & Suvisaari 2017, 277). Myytti suomalaisista erityisen masentuneena kansakuntana ei siis välttämättä pidä paikkansa. Toisaalta näyttää myös selvältä, että masentuneisuuden yleisyydessä Suomi on korkeintaan maailman keskisakkia eikä ainakaan maailman kärkeä masennuksen välttämässä.

Tarjoavatko onnellisuusmittaukset ylipäänsä pätevää tietoa ihmisten hyvinvoinnista?

Eri onnellisuusmittareita vertailemalla saadaan siis hyvin erilaisia tuloksia sen suhteen, mitkä maat ovat erityisen onnellisia. Vaikka tätä nykyä valtaosa alan tutkijoista tunnustaa koetun hyvinvoinnin mittaamisen tärkeyden periaatteessa, näkevät jotkut, että mittauksiin liittyvät epävarmuustekijät ovat niin suuria, että tuloksien pohjalta ei tulisi tehdä mitään vahvoja johtopäätöksiä. Kuinka luotettavia nämä mittarit siis ovat?

Kun koettua hyvinvointia on alettu mitata, on havaittu, että nämä subjektiiviset mittarit näyttävät toimivan mielekkäällä tavalla (Diener & al. 2013). Ensinnäkin ihmisten välillä on odotettuja eroja koetussa hyvinvoinnissa. Eli ne seikat, joiden voisi kuvitella vaikuttavan hyvinvointiin – köyhyys, yksinäisyys – tuntuvat vaikuttavan koettuun hyvinvointiin odotetulla tavalla. Ihmisten

hyvinvointiarviot tuntuvat myös reagoivan erilaisiin elämäntapahtumiin odotetuilla tavoilla: avieron, työttömäksi jäämisen tai läheisen kuoleman kaltaiset tragediat aiheuttavat tyypillisesti vahvan negatiivisen vaikutuksen kyseisen henkilön koettuun hyvinvointiin. Koetulla hyvinvoinnilla on myös ennustusvoimaa suhteessa erilaisiin objektiivisiin mittareihin – esimerkiksi työntekoon, ihmissuhteisiin, terveyteen (ks. esim. Lyubomirsky & al. 2005) ja jopa pitkäikäisyyteen (Diener & Chan 2011). Eräs 150 kokeellista tai pitkittäistutkimusta käsittävä meta-analyysi esimerkiksi osoitti, että koettu hyvinvointi vaikuttaa myönteisesti useisiin erilaisiin terveysindikaattoreihin, kuten esimerkiksi paremmin toimivaan immunitettijärjestelmään ja alhaisempaan kuolleisuuteen (Howell & al. 2007).

Itsearviot hyvinvoinnista korreloivat myös vahvasti – tyypillisesti korrelaatiokerroin on noin 0,50 tai sen yli – ulkopuolisten, esimerkiksi ystävien tai perheenjäsenten tekemien arvioiden kanssa (esim. Lyubomirsky & Lepper 1999; Sandvik & al. 1993). Neurologisissa tutkimuksissa itsearvioiden on vuorostaan havaittu korreloivan relevanttien aivoalueiden aktivoitumisen kanssa (esim. Heller & al. 2013). Subjektivisten mittareiden reliabiliteetin puolesta puhuu mittareiden toistettavuus. Kun yksittäinen henkilö arvioi elämäntyytyväisyyttänsä kahtena ajanhetkenä on toistettavuus (*test-retest reliability*) luokkaa 0,60, mutta tietyn oletuksen luokkaa 0,70 (Krueger & Schkade 2008; Lucas & Donnellan 2012). Kun yksilön sijasta katsotaan suurempaa joukkoa – esimerkiksi kansakuntaa – on reliabiliteetti vielä vahvempi: Gallup World Pollin osalta kahden peräkkäisen vuoden välinen korrelaatio yksittäisen maan subjektiivisessa hyvinvoinnissa oli 0,93 (Diener & al. 2013). Lisäksi kahden erillisen kyselytutkimuksen (Gallup World Poll ja World Values Survey) antamat arviot eri maiden keskimääräisestä subjektiivisesta hyvinvoinnista korreloivat peräti kertoimella 0,94, mikä kertoo niiden luotettavuudesta (Diener & al. 2013).

Itsearvioidut hyvinvointimittarit näyttävät olevan siis sekä ennustuskykyisiä että ihmisen olosuhteiden muutoksiin reagoivaa juuri sillä tavalla kuin toimivan hyvinvointimittarin kuuluisikin olla. Ne ovat myös selkeässä yhteydessä objektiivisempien mittareiden kanssa. Voidaan siis perustellusti esittää, että itsearviot hyvinvoinnista tavoittavat jotakin olennaista ihmisten sisäisistä tiloista (Veenhoven 2002). Niiden totaalinen sivuuttaminen ei ole

nykytieteen valossa enää vakavasti otettava vaihtoehto (Diener & al. 2013; Stiglitz & al. 2009).

Tästä erillinen kysymys on, kuinka tarkkoja nämä arviot ovat eli kuinka isoja epävarmuustekijöitä niihin sisältyy. Tältä osin on tunnustettava, että mittareihin liittyy erilaisia epätarkkuuksia. Eri ihmiset tulkitsevat asteikkoja ja kysymyksiä eri tavoin. Erityisesti nämä tulkintaongelmat korostuvat, kun vertaillaan eri maiden hyvinvointiarvioita. On esimerkiksi osoitettu, että eri maissa ja kulttuureissa on erilaisia tapoja käyttää asteikkoa (Vittersø & al. 2005). Joissakin maissa esimerkiksi 10 on selvästi yleisempi vastaus kuin 9 (asteikolla 1–10), mikä vääristää tuloksia suhteessa maihin, joissa näiden kahden vastausvaihtoehdon käyttö on tasaisemmin jakautunut (Brulé & Veenhoven 2016). Myös eri käänöksissä käytetyt sanavalinnat saattavat vaikuttaa vastauksiin. Kun esimerkiksi hyvin englantia ymmärtävästä tanskalaisjoukosta puolet vastasi samoihin hyvinvointikysymyksiin tanskaksi ja puolet englanniksi, havaittiin vastauksissa systemaattisia eroja: esimerkiksi 44 prosenttia oli ”very happy”, mutta vain 29 prosenttia ”meget lykkelig”, vaikka kysymysten pitäisi olla suoria käänöksiä toisistaan (Lolle & Andersen 2016). Toiset aihetta tarkastelevat tutkimukset näyttäisivät kuitenkin viittaavan siihen, että kielieroilla ei ole ainakaan kovin suurta vaikutusta tuloksiin. Maiden väliset erot ovat esimerkiksi kohtuullisen samanlaisia riippumatta valitusta kysymyksestä (Veenhoven 2008). Silti mielestäni kielen vaikutusta vastauksiin on systemaattisesti tutkittu toistaiseksi turhan vähän, jotta voitaisiin tehdä tarkkaa arvioita niiden aiheuttaman vääristymän suuruudesta.

Systemaattisia kulttuurista ja kielestä johtuvia harhoja siis varmasti esiintyy. Mutta kun näiden tekijöiden suuruutta on pyritty arvioimaan, on tyypillisesti päädytty siihen, että niiden aiheuttama harha ei todennäköisesti ole ylitsepääsemättömän suuri (OECD 2013). Esimerkiksi Cavalletti ja Corsi (2018, 936) esittävät, että vaikka kulttuuriset vastauserot ja muut ongelmat varmasti hiivenen vaikuttavat mittaustuloksiin, ”on riittävästi todistusaineistoa sen puolesta, että yhden askeleen ero 11-asteisessa Likert-asteikossa on merkitsevä kulttuurienvälisessä ja kieltenvälisessä vertailussa”. Eli vaikka marginaalisista eroista Suomen ja muiden Pohjoismaiden välillä (esim. Suomi 7,63 vs. Norja 7,59, Tanska 7,56) *World Happiness Report* -tutkimuksessa ei välttämättä voi vetää johtopäätöksiä siitä, onko joku Pohjoismaa toista onnellis-

semppi, niin Suomen (7,63) ja Kreikan (5,36) ja Syyrian (3,46) väliset erot elämäntyytyväisyydessä kertovat jotakin todellisista eroista koetussa hyvinvoinnissa näiden maiden välillä. Myös muut asiaa tarkastelleet asiantuntijat ovat järjestään tulleet siihen tulokseen, että puutteistaan huolimatta koetun hyvinvoinnin mittaaminen on riittävän luotettavaa, jotta sen käyttäminen poliittisessa päätöksenteossa ja kansainvälisessä vertailussa on perusteltua, kunhan muistetaan ottaa huomioon arvioihin sisältyvä virhemarginaali (Diener & al. 2013; Jorm & Ryan 2014; OECD 2013). Maiden välisessä vertailussa tarvitaan vielä lisätietoa kielen ja kulttuurin vaikutuksesta vastaamistapoihin, mutta erityisesti yhden maan sisäiset vertailut eri demografisten ryhmien välillä ja eri ajankohtina voivat tarjota hyvinkin käyttökelpoista tietoa siitä, miten ihmisten koettu hyvinvointi muuttuu ja mitkä tekijät siihen vaikuttavat.

Hyvinvointimittarit eivät siis ole täydellisiä, ja niiden heikkoudet on syytä tuntea. Todennäköisesti ne silti antavat riittävän luotettavaa tietoa ihmisryhmien koetusta hyvinvoinnista. Erilaiset epätäydellisyydet ja ongelmat vaivaavat myös oikeastaan kaikkia muitakin ”objektiivisempia” ja yleisesti hyväksytyjä hyvinvointimittareita. Esimerkiksi bruttokansantuote hyvinvoinnin tai edes taloudellisen menestyksen mittarina sisältää paljon laajasti tunnustettuja ongelmia, epätarkkuuksia ja mielivaltaisia valintoja sen suhteen, mitä lasketaan mukaan ja mitä ei (Stiglitz & al. 2009). BKT esimerkiksi lisääntyy, kun vastavuoroinen keskinäinen auttaminen korvautuu taloudellisilla suhteilla. Rikollisuus, ympäristökatastrofit tai saasteet vuorostaan voivat kasvattaa bruttokansantuotetta, kun rahaa kuluu niiden aiheuttamien haittojen torjumiseen (Fleurbaey 2009). Yksittäisen täydellisen mittarin etsimisen sijasta onkin järkevää mitata hyvinvointia ja edistystä useammalla erillisellä mittarilla, joista osa on objektiivisia, osa subjektiivisia (Stiglitz & al. 2009; VNK 2011). Tässä joukossa koettu hyvinvointi on yksi keskeinen mitattava ulottuvuus.

Lopuksi: Miten onnellisuutta tulisi Suomessa tulevaisuudessa mitata?

Subjektiivisen hyvinvoinnin tai onnellisuuden kaltaisilla käsitteillä on pitkä historia elämänlaadun keskeisinä elementteinä, mutta vielä vähän aikaa sitten niiden katsottiin olevan tilastoinnin ja mittaamisen ulottumattomissa. Viimeisen kahden vuosikymmenen aikana kasvanut määrä todistusaineistoa on osoittanut, että subjektiivista hyvinvointia voidaan mitata kyselytutkimuksilla, että sellaiset mittarit ovat valideja ja luotettavia, ja että ne voivat tarjota päättäjille hyödyllistä tietoa.

– OECD Guidelines on measuring subjective well-being (2013, 21)

Nyt on se aika, kun Suomessakin on alettava suhtautua vakavasti koetun hyvinvoinnin mittaamiseen. Aihetta koskeva tieteellinen tutkimus on kypsynt, kansainvälinen yhteisymmärrys relevantteimmista mittareista on alkanut löytyä ja keskeisten mittareiden luotettavuus on valtaosin hyväksytty (ks. erityisesti OECD 2013).

Siksi koettu hyvinvointi tulee ottaa perinteisempien mittareiden rinnalle yhdeksi keskeiseksi yhteiskunnan onnistuneisuutta ja edistystä mittaavaksi suureeksi. Meillä ei yksinkertaisesti ole varaa olla mittaamatta koettua hyvinvointia, sillä ”subjektiivisten mittareiden kategorinen kieltäminen jättää päättäjät informatiovajeseen, joka vääjäämättä täytetään yksityisillä havainnoilla ja kuulopuheilla” (Veenhoven 2002, 42). Tarvitsemme siis sekä luotettavaa vuosittain toistettavaa mittaamista että näiden mittaustulosten nostamista näkyvästi politiikan ja yhteiskunnallisen edistymisen arvioinnin välineeksi.

Miten koettua hyvinvointia tulisi sitten mitata? On käynyt selväksi, että yksi mittari ei riitä, koska koetulla hyvinvoinnilla on useampi erillinen ulottuvuus. Samoin kuin talouden (esim. bruttokansantuote, työttömyysaste, mediaanitulo) ja terveyden (esim. sairauksien puute, toimintakyky, koettu terveystila) mittaaminen perustuu useamman erillisen parametrin tarkasteluun, tulee koetun hyvinvoinninkin mittaaminen perustua muutamaan keskeiseen ulottuvuuteen. Ei siis ole relevanttia etsiä onnellisuuden lopullista yksittäistä määritelmää. Relevantimpaa on tunnistaa keskeisiä onnellisuuden mitattavissa olevia erillisiä ulottuvuuksia ja mitata näitä erikseen.

OECD:n (2013) suosituksia noudattaen keskeisimmät koetun hyvinvoinnin ulottuvuudet ovat 1) yleinen elämäntyytyväisyys sekä 2) myönteiset ja kielteiset tunteet. Molemmista on olemassa laajasti hyväksytyjä ja validoituja mittareita, joita on

jo käytetty monissa kansallisissa ja kansainvälisissä vertailuissa. Esimerkiksi OECD tarjoaa valmiit suositukset ja mallit siitä, miten niitä tulisi mitata.

Mutta hyvinvoinnin ohella on kriittistä katsoa myös sen kroonista puuttumista. Ottaen huomioon masentuneisuuden yleisyyden, siihen liittyvät valtavat terveyshaitat ja inhimillisen tragedian sekä kansantaloudellisestikin merkittävät kulut, olisi olennaista seurata myös 3) masentuneisuuden esiintyvyyttä. Yhteiskunnan onnistuneisuus näkyy siinä, miten se kohtelee heikoimpiaan, ja masentuneisuuden systemaattinen seuraaminen on keino tehdä näkyväksi, miten hyvin politiikkamme onnistuu tätä oman aikamme keskeistä terveydelistä kansantautia ehkäisemään.

Lisäksi OECD (2013) suosittelee elämäntyytyväisyyden ja myönteisten ja kielteisten tunteiden rinnalla myös 4) psykologisen toimintakyvyn (*psychological functioning*) mittaamista. Tätä osin ei kuitenkaan ole vielä konsensusta siitä, mitkä ovat tämän toimintakyvyn keskeiset ulottuvuudet. Yhden vaihtoehdon tarjoaa esimerkiksi itsenäistämisteoria (*self-determination theory*), joka on noussut 2000-luvulla tutkituimmaksi motivaatioteoriaksi ja joka on tunnistanut kolme psykologista perustarvetta, joilla on keskeinen rooli ihmisten kehityksen ja koetun hyvinvoinnin sallijana: *autonomisuus* eli mahdollisuus ohjautua omien kiinnostusten ja arvojen mukaan elämäänsä, *kyvykkyys* eli kokemus omasta osaamisesta, aikaansaamisesta ja oppimisesta sekä *läheisyys* kokemuksena läheisistä ja välittävistä ihmissuhteista (Deci & Ryan 2000; Martela & Ryan 2016; Ryan & Deci 2017). Laaja tutkimuskirjallisuus on

osoittanut näiden perustarpeiden yhteyden koettuun hyvinvointiin sekä länsimaissa että muualla maailmassa (Chen & al. 2015; Diener & al. 2010), lisäksi niiden ennustusvoima suhteessa koettuun hyvinvointiin näyttää olevan varsin konsistentti riippumatta maantieteellisestä alueesta (Tay & Diener 2011). Perustarpeiden mittaamisen keskeisenä etuna on se, että kun henkilöllä on vain vähän myönteisiä tunteita, kykenevät psykologiset perustarpeet usein identifioimaan, mikä elämänavalua aiheuttaa tämän negatiivisen hyvinvointivaikutuksen. Siinä missä myönteisten tunteiden vähyys ei vielä kerro, mistä etsiä ratkaisua, niin puutteet läheisyyden kokemuksessa kertovat jo, että ongelma on ihmissuhteissa. Perustarpeiden mittaaminen voisi siis tarjota päättäjille relevanttia informaatiota siitä, miten koettua hyvinvointia voidaan vahvistaa.

Kokonaisuudessaan kaikkien yllämainittujen koetun hyvinvoinnin ulottuvuuksien – elämäntyytyväisyyden, myönteisten ja kielteisten tunteiden, masentuneisuuden, psykologisen toimintakyvyn – mittaaminen vaatisi vähimmillään alle kahtakymmentä monivalintakysymystä.

Jos ja kun Suomi alkaa muiden edistyneiden maiden esimerkkiä seuraten mittaamaan systemaattisesti näitä koetun hyvinvoinnin ulottuvuuksia, saamme luotettavaa tietoa suomalaisten hyvinvoinnin tilasta. Tämä on olennaista, koska sitä saa, mitä mittaa. Vain luotettava koetun hyvinvoinnin mittaaminen mahdollistaa poliittisen päätöksenteon, joka pyrkii tietoon perustuen vahvistamaan suomalaisten koettua hyvinvointia ja onnellisuutta.

KIRJALLISUUS

- Brulé, G., & Veenhoven, R.: The “10 Excess” Phenomenon in Responses to Survey Questions on Happiness. *Social Indicators Research* (2016): Advance online publication, 1–18.
- Cantril, H.: *Pattern of human concerns*. New Brunswick, NJ.: Rutgers University Press, 1965.
- Cavalletti, B., & Corsi, M.: “Beyond GDP” Effects on National Subjective Well-Being of OECD Countries. *Social Indicators Research* (2018), 136(3), 931–966.
- Chen, B., Vansteenkiste, M., Beyers, W., Boone, L., Deci, E. L., Deeder, J., ... Verstuyf, J.: Basic psychological need satisfaction, need frustration, and need strength across four cultures. *Motivation and Emotion* (2015): 39(2), 216–236.
- Deaton, A.: Income, Health and Wellbeing Around the World: Evidence from the Gallup World Poll. *Journal of Economic Perspectives*, (2008): 22(2), 53–72.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M.: The “what” and “why” of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological Inquiry* (2000): 11(4), 227–268.
- Diener, E.: New findings and future directions for subjective well-being research. *American Psychologist* (2012): 67(8), 590–597.
- Diener, E., & Chan, M. Y.: Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being* (2011): 3(1), 1–43.
- Diener, E., Inglehart, R., & Tay, L.: Theory and validity of life satisfaction scales. *Social Indicators Research*

- (2013): 112(3), 497–527.
- Diener, E., Ng, W., Harter, J. K., & Arora, R.: Wealth and happiness across the world: material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. *Journal of Personality and Social Psychology* (2010): 99(1), 52–61.
- Diener, E., & Seligman, M. E. P.: Beyond money toward an economy of well-being. *Psychological Science in the Public Interest* (2004): 5(1), 1–31.
- Dolan, P., Layard, R., & Metcalfe, R.: Measuring subjective well-being for public policy. Office for National Statistics (ONS), 2011.
- Ferrari, A. J., Charlson, F. J., Norman, R. E., Patten, S. B., Freedman, G., Murray, C. J. L., ... Whiteford, H. A.: Burden of Depressive Disorders by Country, Sex, Age, and Year: Findings from the Global Burden of Disease Study 2010 (2013): *PLOS Medicine*, 10(11), e1001547.
- Ferrari, A. J., Somerville, A. J., Baxter, A. J., Norman, R., Patten, S. B., Vos, T., & Whiteford, H. A.: Global variation in the prevalence and incidence of major depressive disorder: a systematic review of the epidemiological literature. *Psychological Medicine; Cambridge* (2013): 43(3), 471–481.
- Findikaattori: Tyytyväisyys elämän eri puoliin. *Tilastokeskus, 2014*. <https://findikaattori.fi/fi/118>
- Fleurbay, M.: Beyond GDP: The quest for a measure of social welfare. *Journal of Economic Literature* (2009): 47(4), 1029–75.
- Gallup: People Worldwide Are Reporting a Lot of Positive Emotions, 2014. <http://news.gallup.com/poll/169322/people-worldwide-reporting-lot-positive-emotions.aspx>
- Global Burden of Disease Study 2013 Collaborators: Global, regional, and national incidence, prevalence, and years lived with disability for 301 acute and chronic diseases and injuries in 188 countries, 1990–2013: a systematic analysis for the Global Burden of Disease Study 2013. *The Lancet* (2015): 387(9995), 743–800.
- Haller, M., & Hadler, M.: How social relations and structures can produce happiness and unhappiness: An international comparative analysis. *Social Indicators Research* (2006): 75(2), 169–216.
- Haybron, D. M.: The pursuit of unhappiness: the elusive psychology of well-being. New York: Oxford University Press, 2008.
- Heller, A. S., Johnstone, T., Light, S. N., Peterson, M. J., Kolden, G. G., Kalin, N. H., & Davidson, R. J.: Relationships Between Changes in Sustained Fronto-Striatal Connectivity and Positive Affect in Major Depression Resulting From Antidepressant Treatment. *American Journal of Psychiatry* (2013): 170(2), 197–206.
- Helliwell, J. F., Layard, R., & Sachs, J. (toim.): World Happiness Report 2018. New York: Sustainable Development Solutions Network, 2018.
- Howell, R. T., Kern, M. L., & Lyubomirsky, S.: Health benefits: Meta-analytically determining the impact of well-being on objective health outcomes. *Health Psychology Review* (2007): 1(1), 83–136.
- Inglehart, R., Foa, R., Peterson, C., & Welzel, C.: Development, freedom, and rising happiness: A global perspective (1981–2007). *Perspectives on Psychological Science* (2008): 3(4), 264–285.
- Jorm, A. F., & Ryan, S. M.: Cross-national and historical differences in subjective well-being. *International Journal of Epidemiology* (2014), 43(2), 330–340.
- Kahneman, D., & Deaton, A.: High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the National Academy of Sciences* (2010): 107(38), 16489–16493.
- Kainulainen, S.: Tulojen ja onnellisuuden välinen yhteys Suomessa. *Kansantaloudellinen Aikakauskirja* (2018): 114(1), 57–70.
- Kapteyn, A., Lee, J., Tassot, C., Vonkova, H., & Zamarró, G.: Dimensions of Subjective Well-Being. *Social Indicators Research* (2015): 123(3), 625–660.
- Krueger, A. B., & Schkade, D. A.: The reliability of subjective well-being measures. *Journal of Public Economics* (2008): 92(8), 1833–1845.
- Lolle, H. L., & Andersen, J. G.: Measuring Happiness and Overall Life Satisfaction: A Danish Survey Experiment on the Impact of Language and Translation Problems. *Journal of Happiness Studies* (2016): 17(4), 1337–1350.
- Lucas, R. E., & Donnellan, M. B.: Estimating the reliability of single-item life satisfaction measures: Results from four national panel studies. *Social Indicators Research* (2012): 105(3), 323–331.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E.: The benefits of frequent positive affect: does happiness lead to success? *Psychological Bulletin* (2005): 131(6), 803–855.
- Lyubomirsky, S., & Lepper, H. S.: A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research* (1999): 46(2), 137–155.
- Markkula, N., & Suvisaari, J.: Masennushäiriöiden esiintyvyys, riskitekijät ja ennuste. *Duodecim* (2017): 133, 275–282.
- Martela, F., & Ryan, R. M.: The Benefits of Benevolence: Basic Psychological Needs, Beneficence, and the Enhancement of Well-Being. *Journal of Personality* (2016): 84(6), 750–764.
- OECD: OECD Guidelines on Measuring Subjective Well-being. Paris: OECD Publishing, 2013.
- Rai, D., Zitko, P., Jones, K., Lynch, J., & Araya, R.: Country-and individual-level socioeconomic determinants of depression: multilevel cross-national comparison. *The British Journal of Psychiatry* (2013): 202(3), 195–203.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L.: Self-Determination Theory: Basic Psychological Needs in Motivation, Development, and Wellness. New York: Guilford Press, 2017.
- Saari, J.: Onnellisuuspolitiikka - Kohti sosiaalisesti kestäväää Suomea. Jyväskylä: Kalevi Sorsa -säätiön julkaisuja 1/2012.
- Sacks, D. W., Stevenson, B., & Wolfers, J.: The new stylized facts about income and subjective well-being. *Emotion* (2012): 12(6), 1181–1187.
- Sandvik, E., Diener, E., & Seidlitz, L.: Subjective well-

- being: The convergence and stability of self-report and non-self-report measures. *Journal of Personality* (1993): 61(3), 317–342.
- Stevenson, B., & Wolfers, J.: Economic growth and subjective well-being: Reassessing the Easterlin Paradox. *Brookings Papers on Economic Activity*, (Spring), 1–87, 2008.
- Stiglitz, J., Sen, A. K., & Fitoussi, J.-P.: The measurement of economic performance and social progress revisited: reflections and overview. Paris: Commission on the Measurement of Economic Performance and Social Progress, 2009.
- Tay, L., & Diener, E.: Needs and subjective well-being around the world. *Journal of Personality and Social Psychology* (2011): 101(2), 354–365.
- Veenhoven, R.: Why social policy needs subjective indicators. *Social Indicators Research* (2002): 58(1–3), 33–46.
- Veenhoven, R.: Comparability of happiness across nations. *School of Sociology and Social Work Journal* (2008): 104, 211–234.
- Vittersø, J., Biswas-Diener, R., & Diener, E.: The divergent meanings of life satisfaction: Item response modeling of the satisfaction with life scale in Greenland and Norway. *Social Indicators Research* (2005): 74(2), 327–348.
- VNK: Bkt ja kestävä hyvinvointi - Yksi luku ei riitä suomalaisen yhteiskunnan tilan kuvaamiseen. Valtioneuvoston Kanslian Raporttisarja 12/2011.
- WHO: Global Health Estimates 2015: DALYs by Cause, Age, Sex, by Country and by Region, 2000–2015. Geneva: World Health Organization, 2016.