

Onnellisuuskysely - yhteenveto

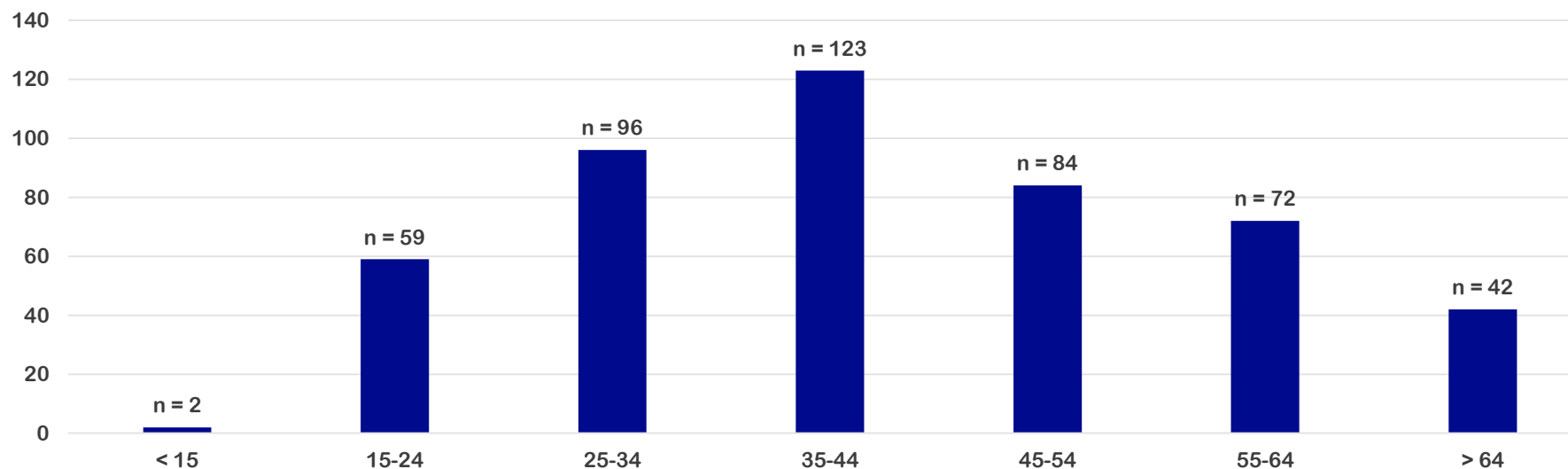
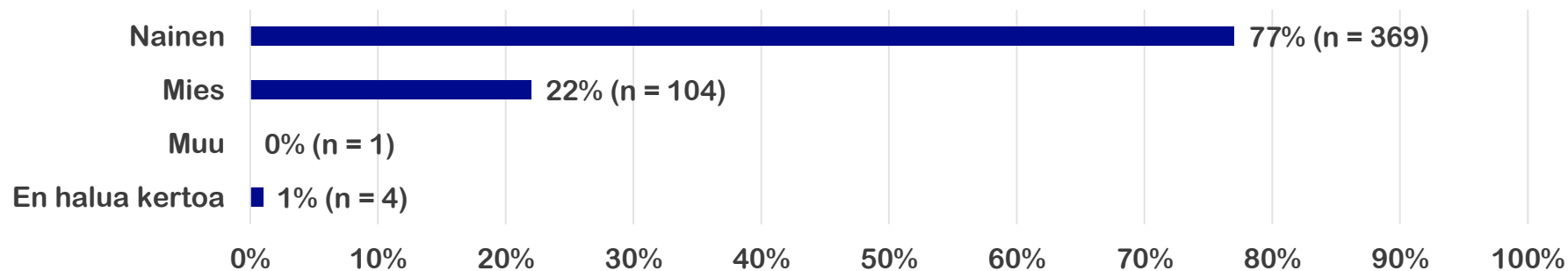
V A A S A .

V A S A .

3/2021

Sukupuoli ja ikä

Vastaajien määrä: 478

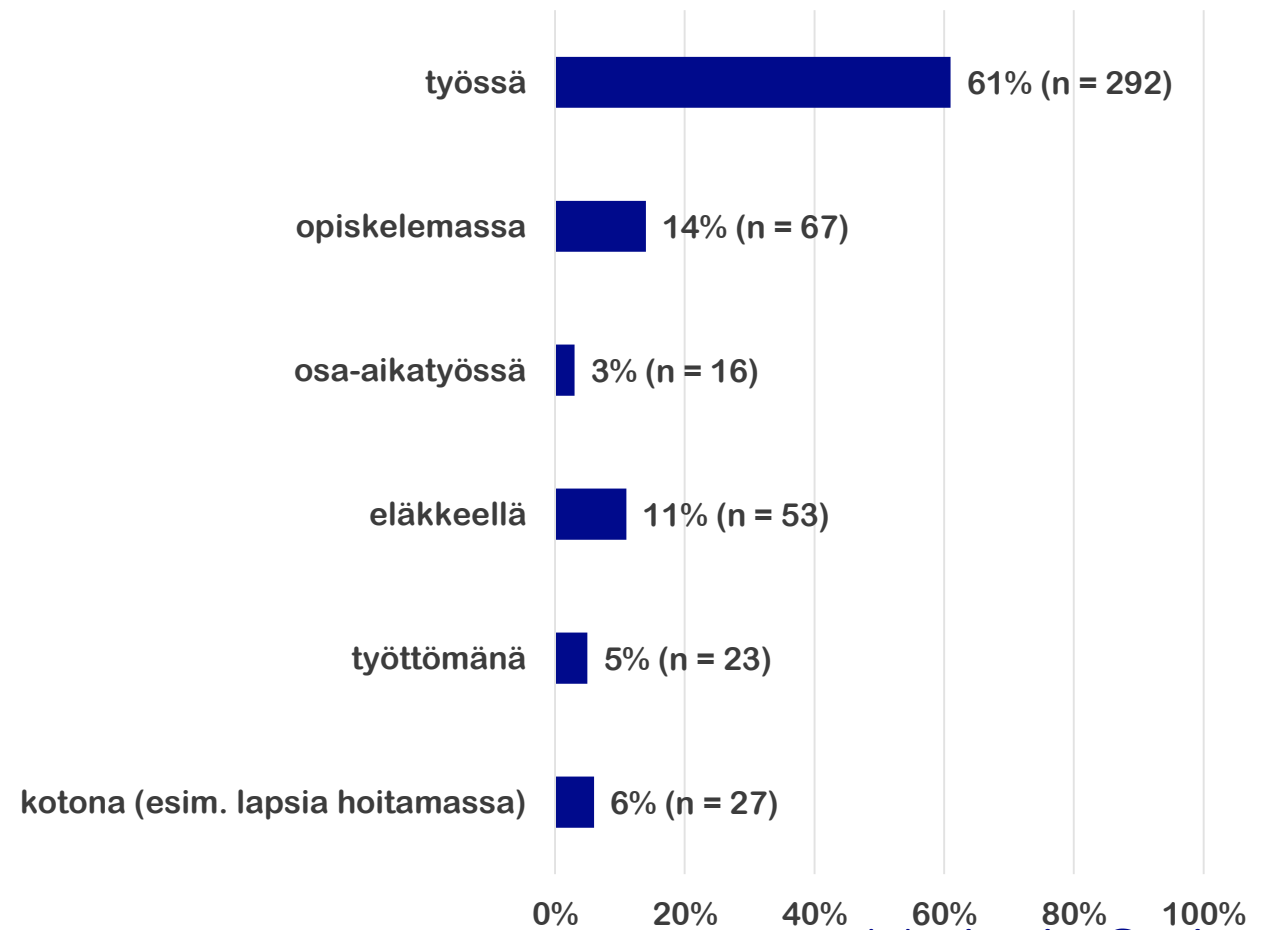
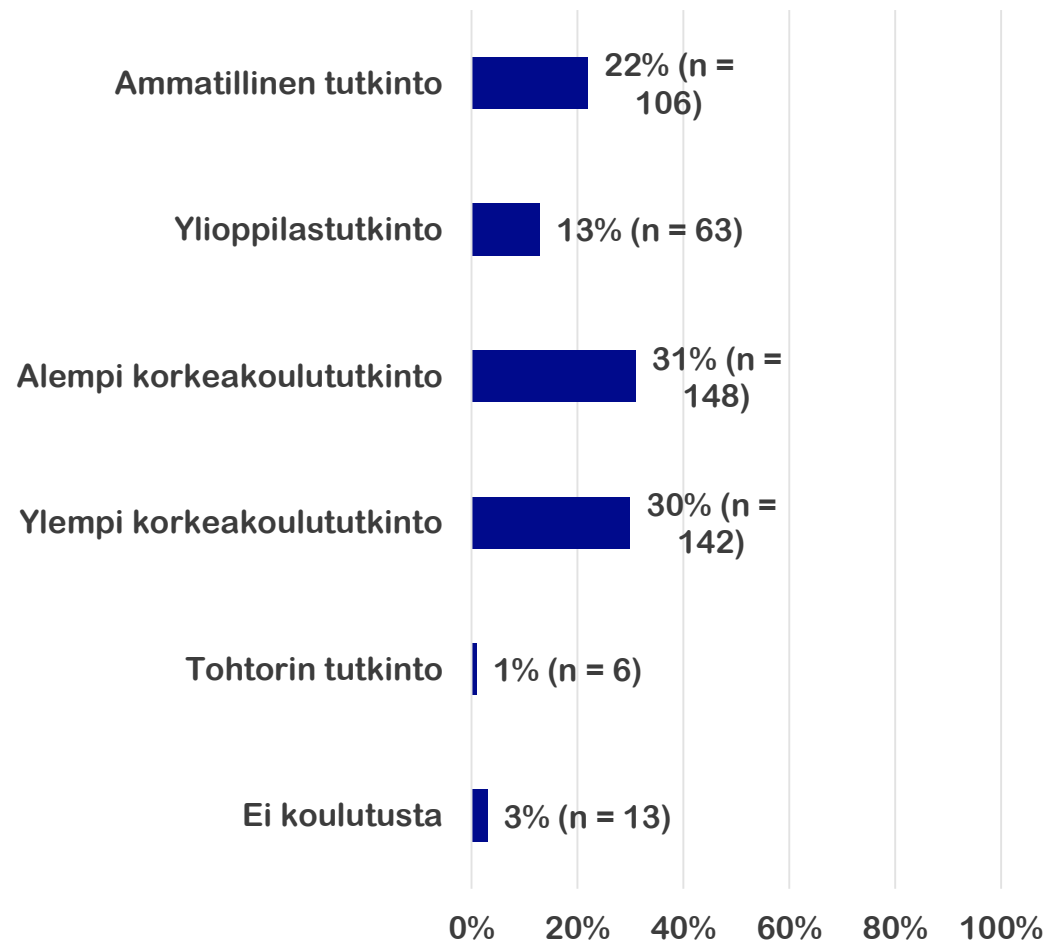


Tutkimus toteutettiin nettikyselynä, joten kyseessä ei ole satunnaisotos. Vertailu kaupunkilaisia kuvaaviin keskeisiin taustamuuttujiin (koulutus, ikä ja ammatti) kuitenkin osoitti, että tulokset edustavat hyvin vaasalaisia. Naiset sen sijaan olivat kyselyssä yliedustettuina, mikä on normaalia avoimissa kyselytutkimuksissa

V A A S A .
V A S A .

Peruskoulutus ja työtilanne

Vastaajien määrä: 478



V A A S A .
V A S A .

Onnellisuus nyt, viisi vuotta sitten ja viiden vuoden kuluttua

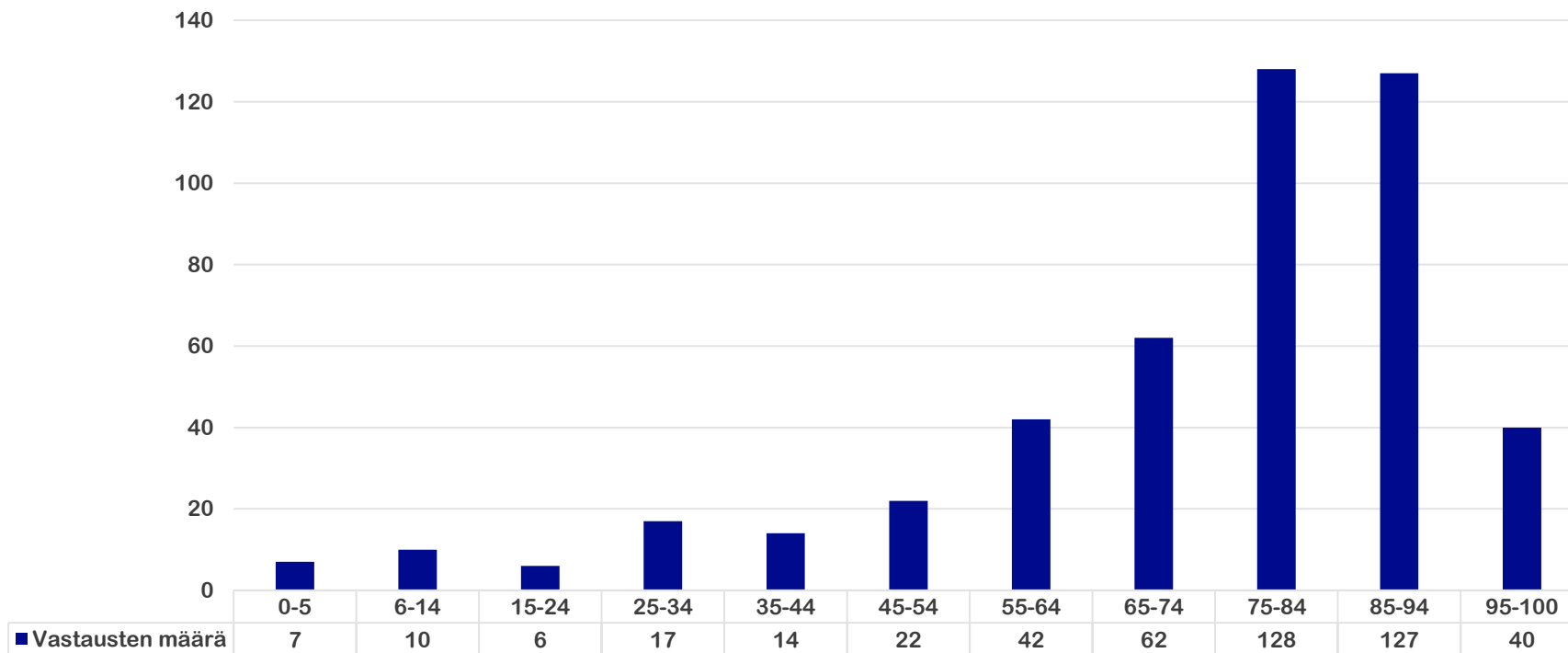
Vastaajien määrä: 478



Vaasalaisten enemmistö koki itsensä onnelliseksi ja tyytyväiseksi. Hyvinvointia ja elämän laatua kuvaavat keskiarvot 0–100-asteikolla olivat lähes poikkeuksetta lukuarvon 70 yläpuolella. Tulos oli koronasta huolimatta myönteinen ja vastaa aikaisempia suomalaisia tutkimuksia. Tiedämme, että Suomi on ollut ehkä tunnetuimmassa onnellisuuden vertailussa (World Happiness Report) paras jo kolmena vuonna. Suomen keskiarvo vuonna 2019 oli 7,8 0–10-asteikolla. Vaasalaisten onnellisuus (72,81) on hiukan korkeampi kuin mitä olen saanut omissa tutkimuksissani. Keskiarvot eri otoksissa ovat yleensä vaihdelleet lukujen 68–70 välillä. Huomiota kiinnittää korkea mediaani (80), joka kertoo siitä, että vastaukset kasautuvat asteikon suuriin arvoihin, mutta joukossa on kuitenkin runsaasti matalia arvoja. Kuvaukset onnellisuudesta viisi vuotta sitten, tällä hetkellä ja viiden vuoden kuluttua vastaavat aikaisempia tuloksiani Suomesta. Tulos kertoo vaasalaisten optimismista.

Vastaajien oma onnellisuus asteikolla 0-100 (tällä hetkellä)

Vastaajien määrä: 478



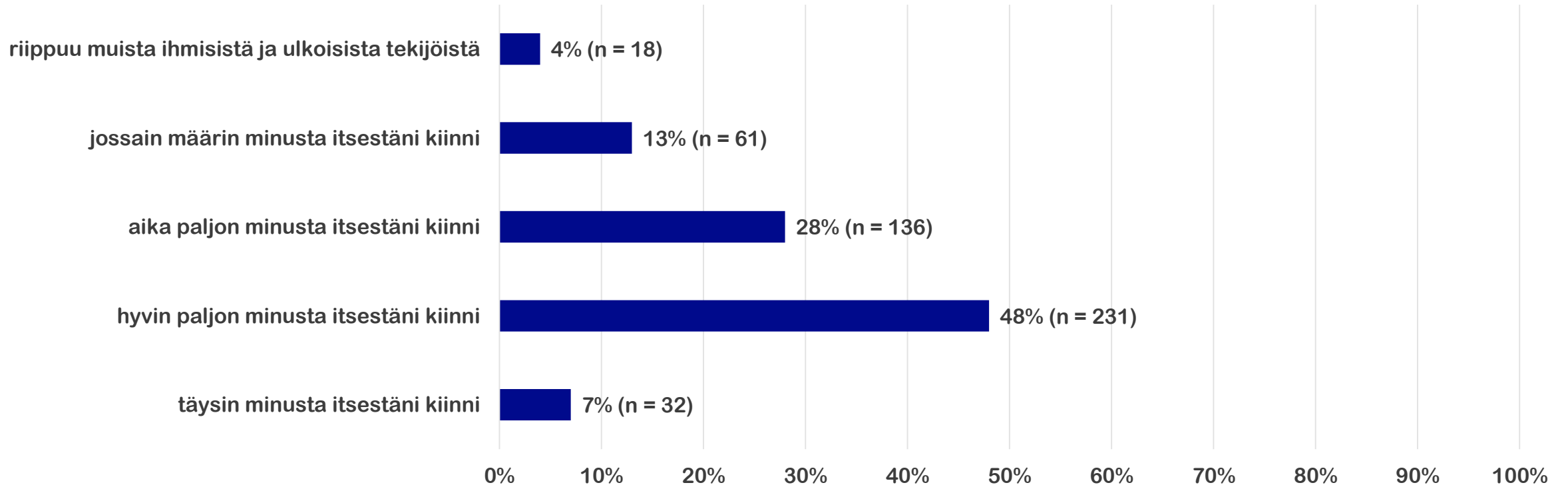
Keskiarvo	Mediaani
72,81	80

Vaasalaisten onnellisuus on hiukan korkeampi kuin mitä olen saanut omista tutkimuksistani. Keskiarvot eri otoksissa ovat yleensä vaihdelleet lukujen 68 –70 välillä. Huomiota kiinnittää korkea mediaani (80), joka kertoo siitä, että vastaukset kasautuvat asteikon suuriin arvoihin, mutta joukossa on kuitenkin runsaasti matalia arvoja. Asteikko on mielestäni realistisempi kuin kansainvälinen 0 – 10 -mittari, jossa saadaan suurempia arvoja. **Jakautuma kertoo, että 62 prosenttia on valinnut vähintään lukuarvon 75. Vaasalaisten selvä enemmistö on tämän tutkimuksen mukaan valinnut hyvin myönteisiä arvioita.**

V A S A .
V A S A .

Missä määrin onnellisuus on omissa käsissä

Vastaajien määrä: 478

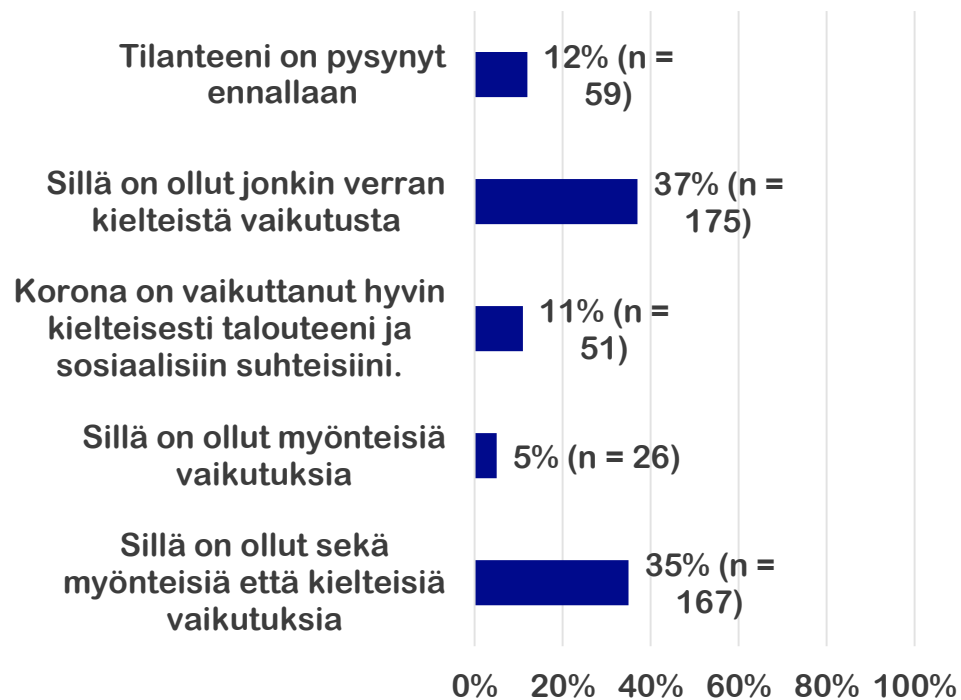


Länsimainen ihminen uskoo, että omaan elämään voi vaikuttaa. Se näkyi jo edellä siinä, että oman elämän hallinnasta annettiin arvio 76. Vähintään aika paljon omissa käsissä onnellisuus on 83 prosentin mielestä.

V A A S A .
V A S A .

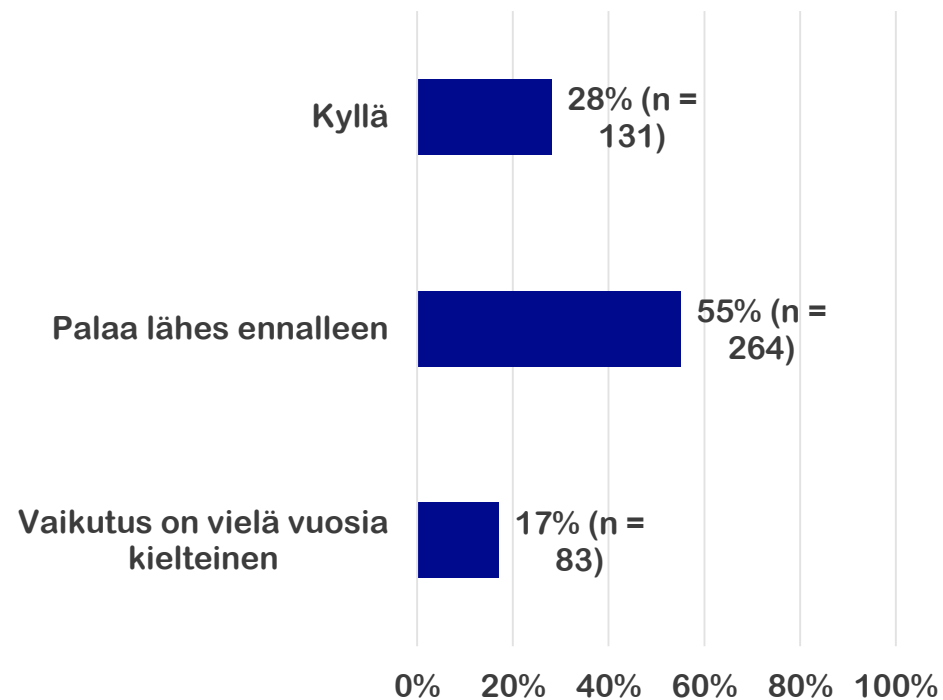
Miten korona on vaikuttanut omaan elämäntilanteeseesi?

Vastaajien määrä: 478



Odotatko elämän palautuvan ennalleen koronan jälkeen?

Vastaajien määrä: 478



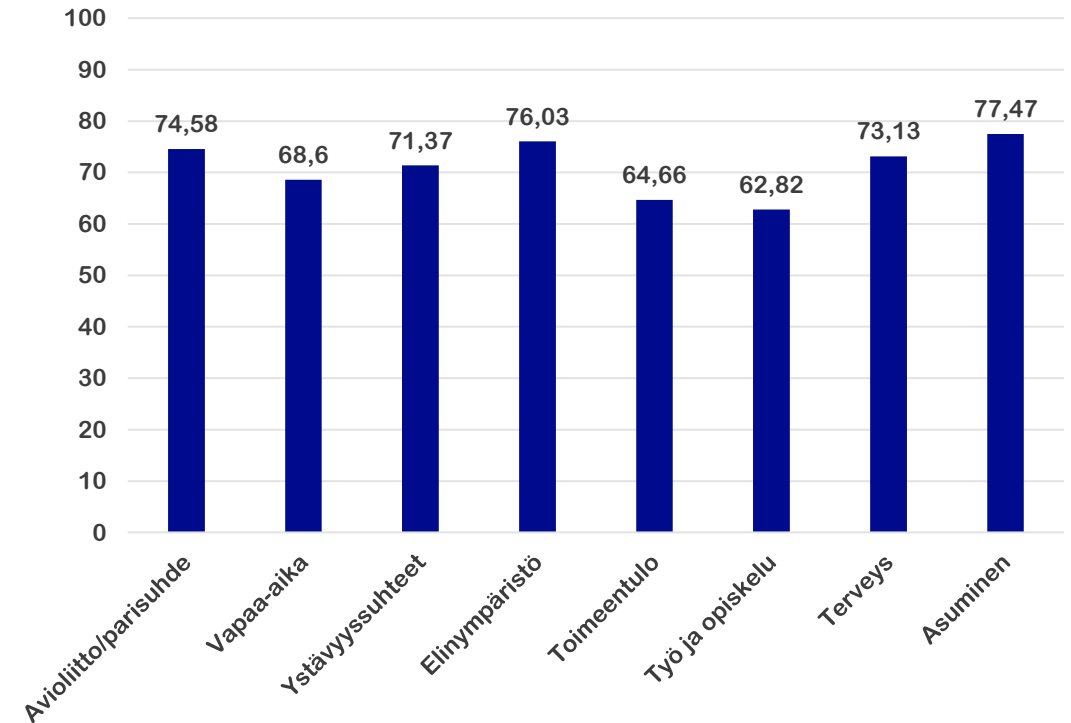
Korona on kohdellut ihmisiä hyvin eri tavoin. Odotetusti kielteisiä kokemuksia on ollut aika paljon, mutta vain 11 prosenttia kokee, että vaikutus on ollut hyvin kielteinen. Useimpien mielestä elämäntilanne palautuu ennalleen koronan jälkeen.

V A A S A .
V A S A .

Arvioi edelleen samalla tavalla tyytyväisyyttäsi seuraavien asioiden suhteen. Valitse parhaiten elämäntilannettasi kuvaava luku asteikolla 0:sta ja 100:aan, 0 ja 100 mukaan lukien. 0 = erittäin tyytymätön, 100= erittäin tyytyväinen. Luku 50 tarkoittaa, että et osaa valita, oletko tyytyväinen vai tyytymätön.

Vastaajien määrä: 478

Yksikkö	Keskiarvo	Mediaani
Avoliitto/parisuhde	74,58	85,00
Vapaa-aika	68,60	75,00
Ystävyyssuhteet	71,37	79,00
Elinympäristö	76,03	80,50
Toimeentulo	64,66	70,00
Työ ja opiskelu	62,82	70,00
Terveys	73,13	77,50
Asuminen	77,47	83,00



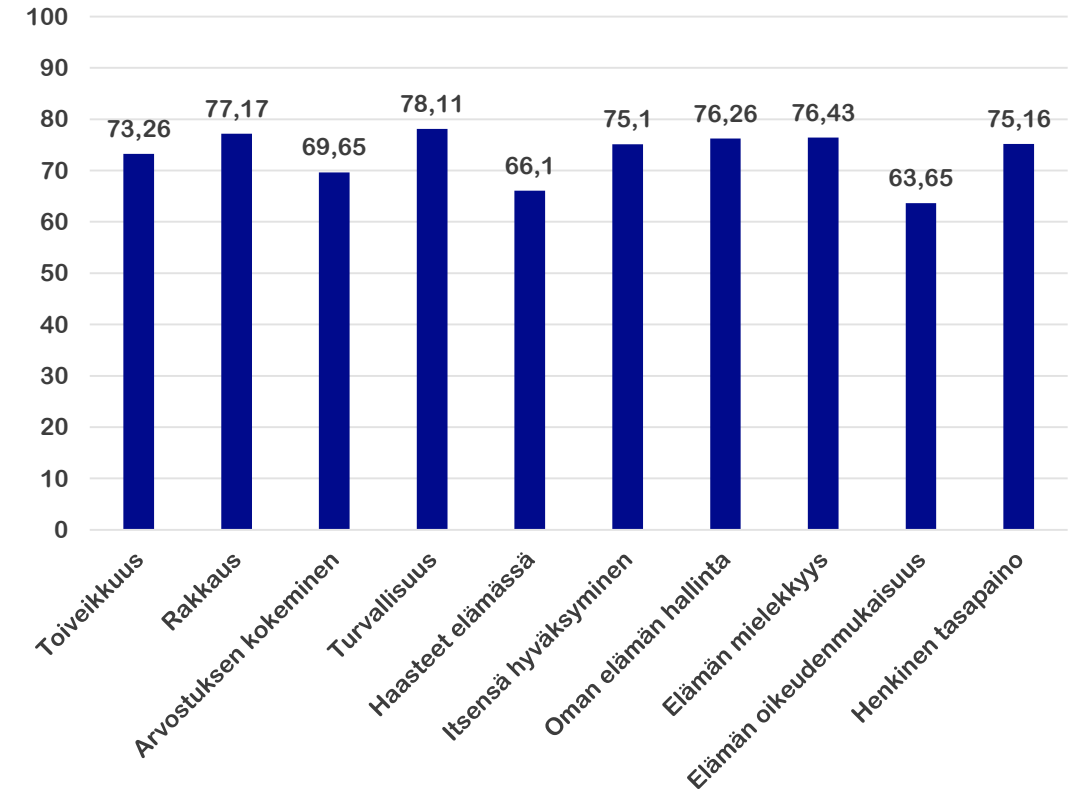
Nämä arviot ovat onnellisuuttakin korkeampia. Mielekkyyden kokemisesta annetaan säännöllisesti parempia arvioita kuin onnellisuudesta. Näihin verraten hiukan matalampia arvioita saivat arvostus, haasteet, itsensä hyväksyminen ja oikeudenmukaisuus.

V A A S A .
V A S A .

Miten arvioisit itseäsi ja elämääsi seuraavien kymmenen asian suhteen? Miten nämä asiat toteutuvat sinun elämässäsi? Valitse sinua parhaiten kuvaava luku asteikolla 0:sta ja 100:aan, 0 ja 100 mukaan lukien.

Vastaajien määrä: 478

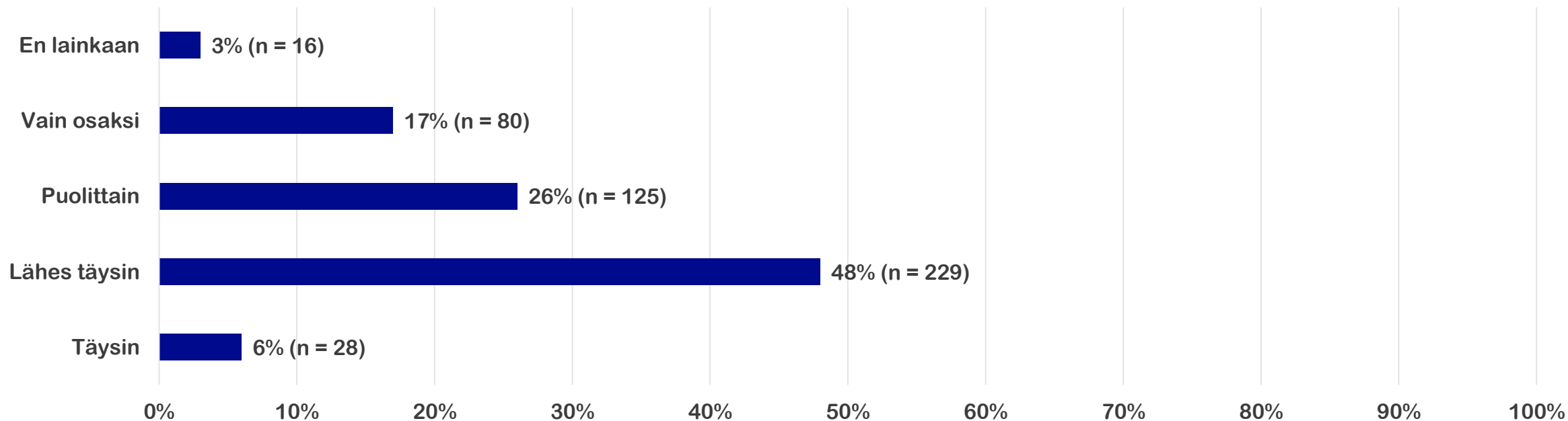
Yksikkö	Keskiarvo	Mediaani
Toiveikkaus	73,26	80,00
Rakkaus	77,17	86,00
Arvostuksen kokeminen	69,65	77,00
Turvallisuus	78,11	84,00
Haasteet elämässä	66,10	70,00
Itsensä hyväksyminen	75,10	81,00
Oman elämän hallinta	76,26	82,00
Elämän mielekkyys	76,43	84,00
Elämän oikeudenmukaisuus	63,65	70,00
Henkinen tasapaino	75,16	81,00



V A A S A .
V A S A .

Oletko saavuttanut elämässäsi sen, mitä olet tavoitellut?

Vastaajien määrä: 478

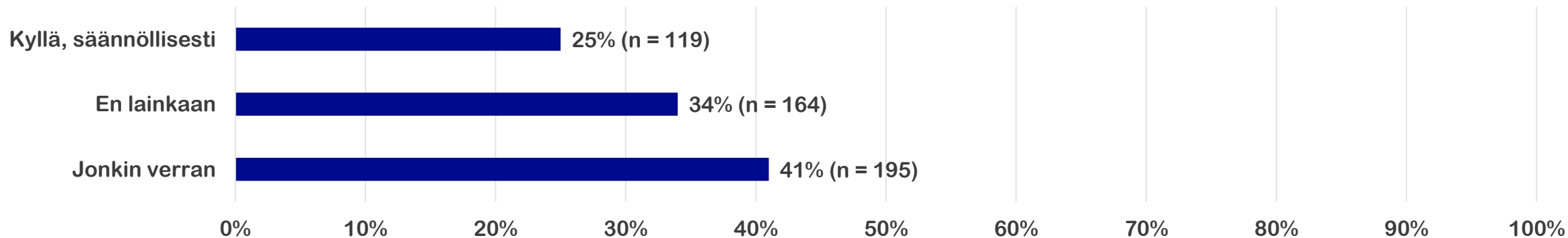


Yli puolet vastaa tähän valitsemalla joko ”täysin” tai ”lähes täysin”. Tämä on hieno tulos sellaisessa maassa, jonka asukkaita väitetään kateellisiksi. Tulos on ristiriidassa tällaisen käsityksen kanssa.

V A A S A .
V A S A .

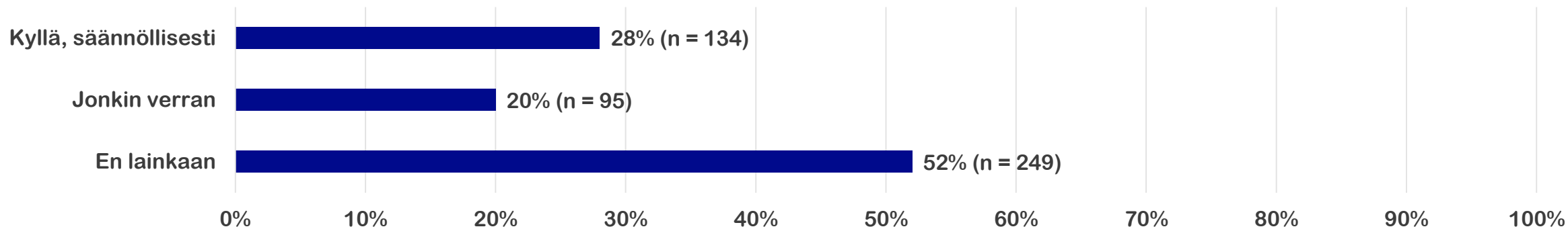
Osallistutko vapaaehtoistyöhön tai annatko jollekin yhdistykselle säännöllisesti jotakin rahallista tai aineellista apua?

Vastaajien määrä: 478



Osallistutko aktiivisesti (vähintään pari kertaa kuussa) yhdistysten tai harrasteryhmien toimintaan?

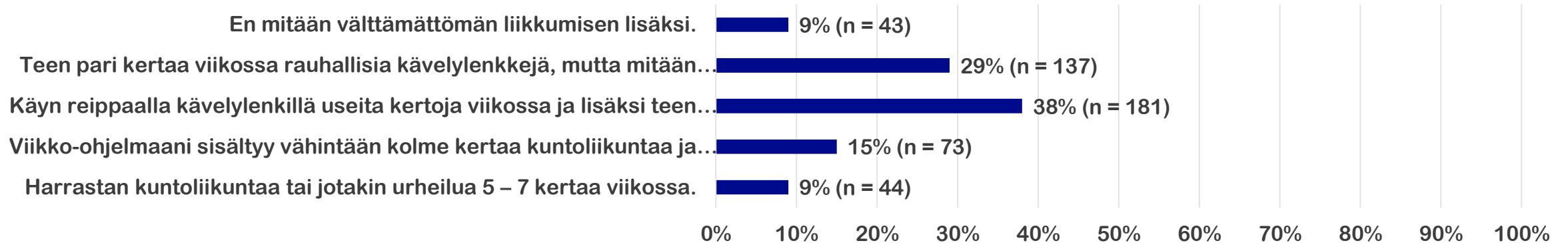
Vastaajien määrä: 478



V A A S A .
V A S A .

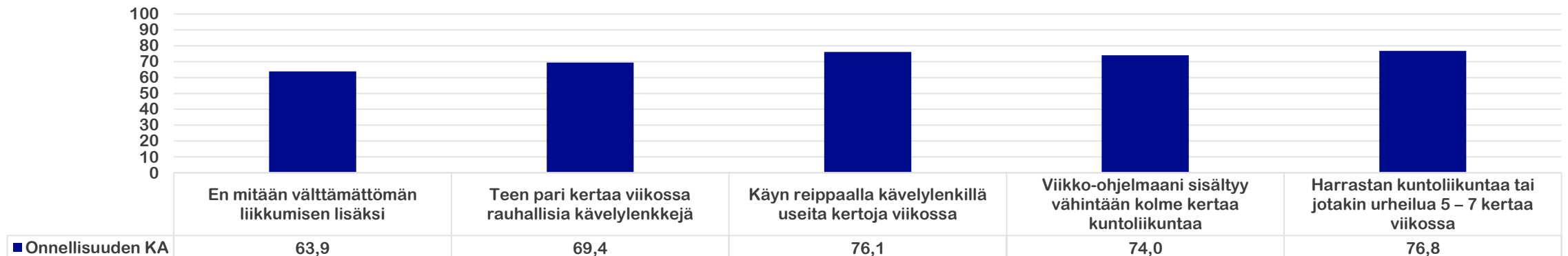
Miten paljon harrastat liikuntaa tavallisen viikon aikana?

Vastaajien määrä: 478



Onnellisuus nyt + kuinka paljon harrastat liikuntaa

Vastaajien määrä: 478

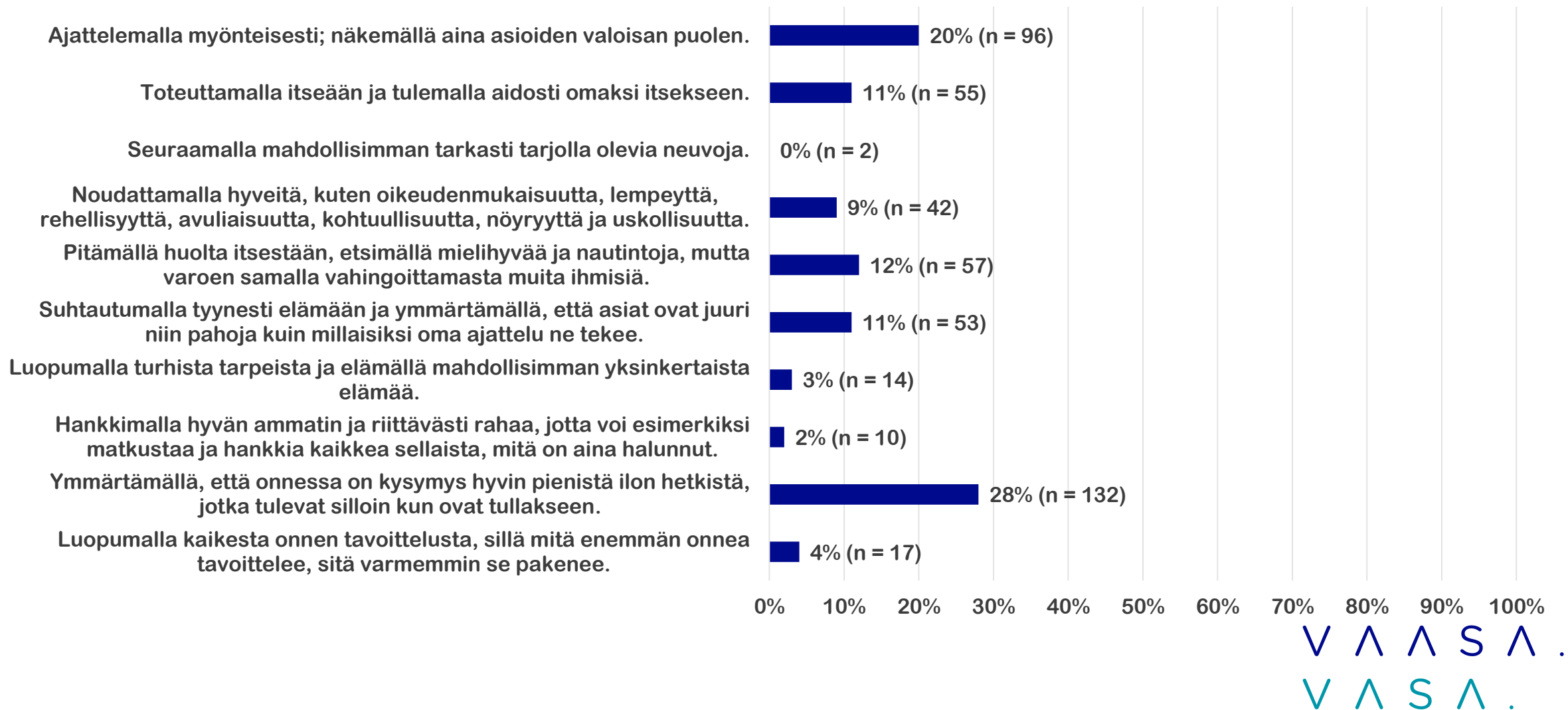


Liikunta, vapaaehtoistyö ja yhdistystoiminta olivat selvästi yhteydessä onnellisuuteen. Erityisesti vähäinen liikunta alentaa onnellisuutta. *Tämä vastaa hyvin aikaisempia tutkimustuloksia.*

V A A S A .
V A S A .

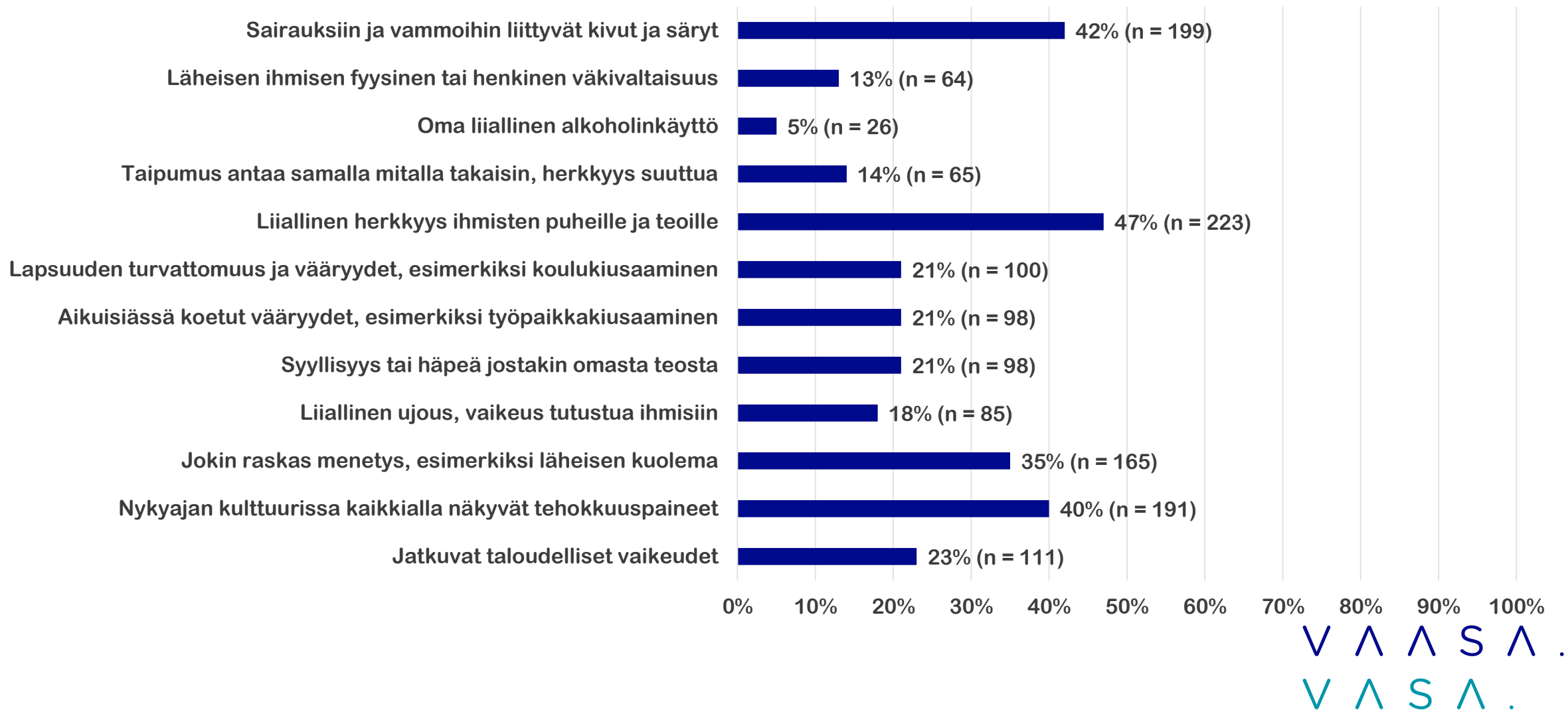
Nykyisin puhutaan paljon onnesta ja onnen tavoittelusta. Millä seuraavilla keinoilla voit mielestäsi parhaiten saavuttaa onnea. Valitse itsellesi paras vaihtoehto.

Vastaajien määrä: 478



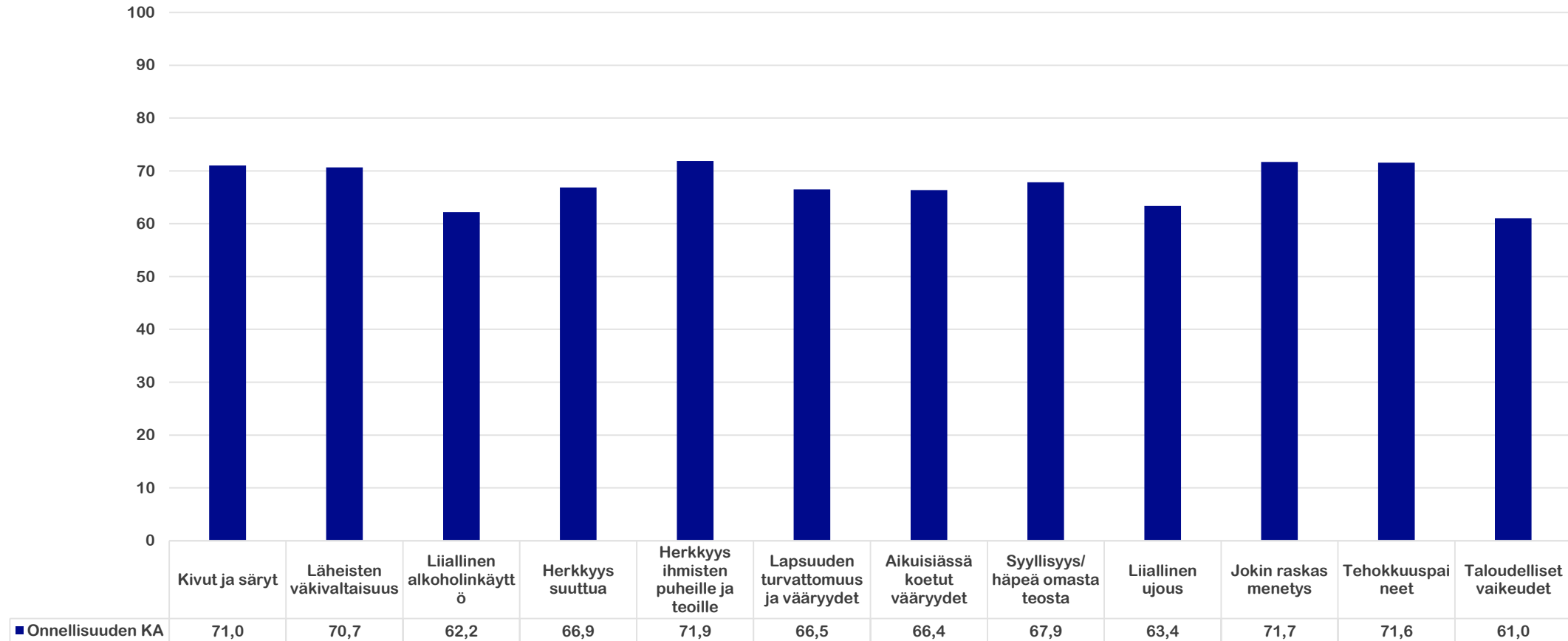
Onnellisuusvarkaat ovat niitä tekijöitä, jotka heikentävät ja vaikeuttavat ihmisten onnellisuutta. Mitkä seuraavista ovat olleet sinun elämässäsi onnellisuusvarkaita? Voit valita niin monta kuin haluat.

Vastaajien määrä: 478, valittujen vastausten lukumäärä: 1425



Onnellisuusvarkaat ja onnellisuus tällä hetkellä (0-100)

Keskiarvo: kaikki vastaukset (vaasalaiset)

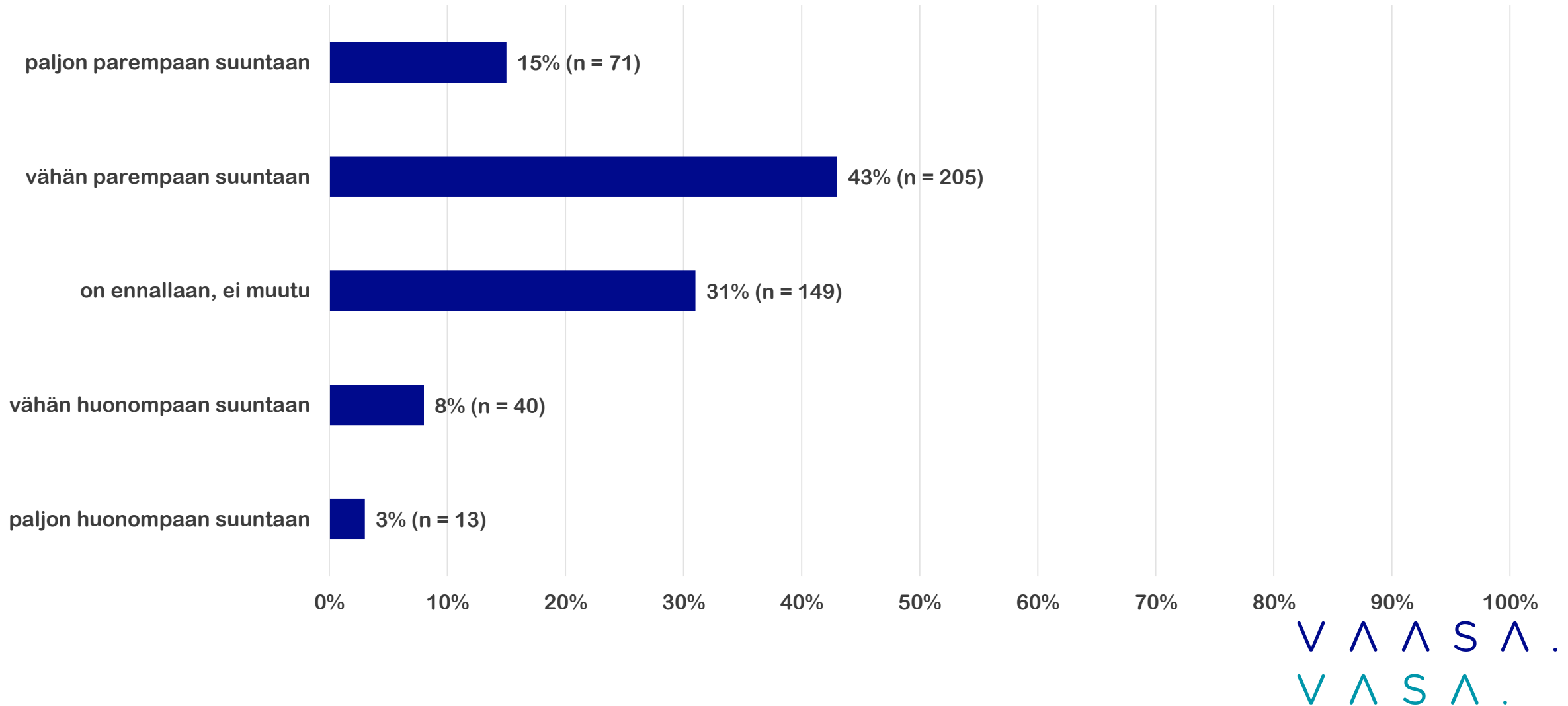


Onnellisuusvarkaita oli yllättävän paljon myös onnellisilla vaasalaisilla. Keskimäärin näitä oli kolme vastaajaa kohti. Joukossa on useita asioita, joiden uskoisi merkittävästi heikentävän onnellisuutta. Sellaisia ovat erityisesti kivut ja säröt, läheisen väkivaltaisuus, liiallinen alkoholinkäyttö, vääryydet ja taloudelliset vaikeudet. Kun näiden viiden ”varkaan” yhteyttä onnellisuuteen tarkasteltiin, havaittiin, että oma liiallinen alkoholinkäyttö ja taloudelliset vaikeudet heikensivät onnellisuutta noin 10 pistettä. Muiden vaikutus onnellisuuteen oli yllättävän vähäinen.

V A A S A .
V A S A .

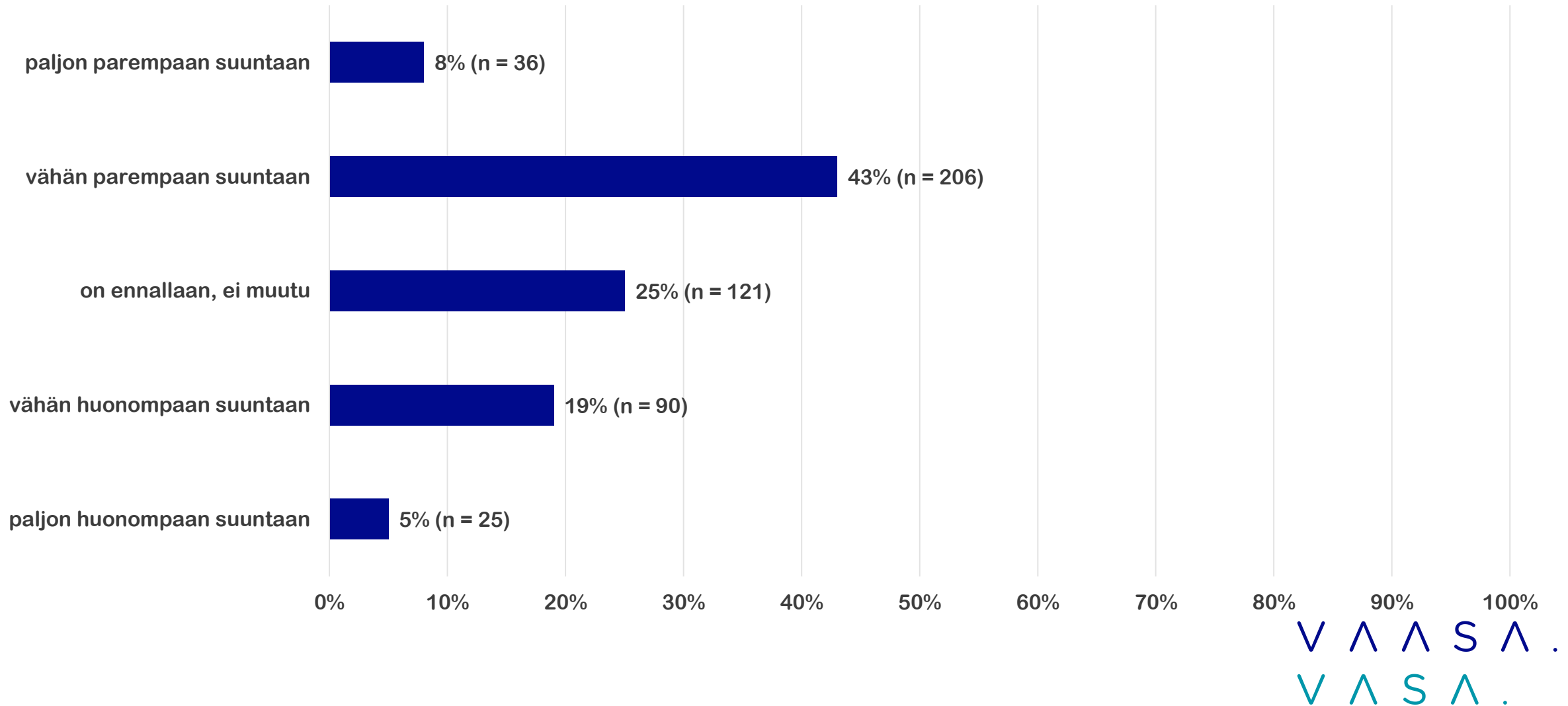
Mihin suuntaan oma elämäsi näyttää tällä hetkellä kehittyvän?

Vastaajien määrä: 478



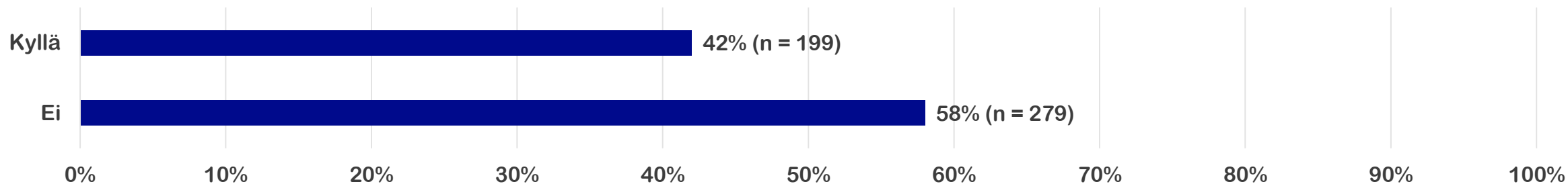
Mihin suuntaan Vaasan kaupunki näyttää tällä hetkellä kehittyvän?

Vastaajien määrä: 478



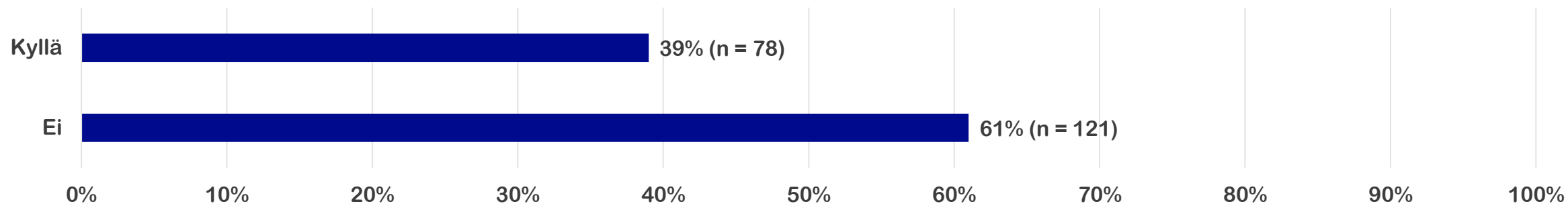
Oletko nähnyt Vaasan kaupungin verkkosivuilla, sosiaalisen median kanavilla tai katukuvassa onnellisuusvinkkejä?

Vastaajien määrä: 478



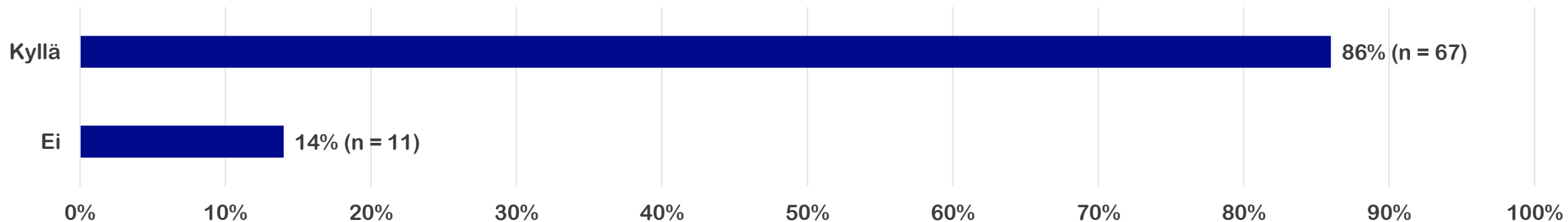
Jos olet nähnyt onnellisuusvinkkejä, oletko ottanut niitä käyttöön arjessasi?

Vastaajien määrä: 199



Koetko, että saamasi vinkit ovat edistäneet onnellisuuttasi?

Vastaajien määrä: 78

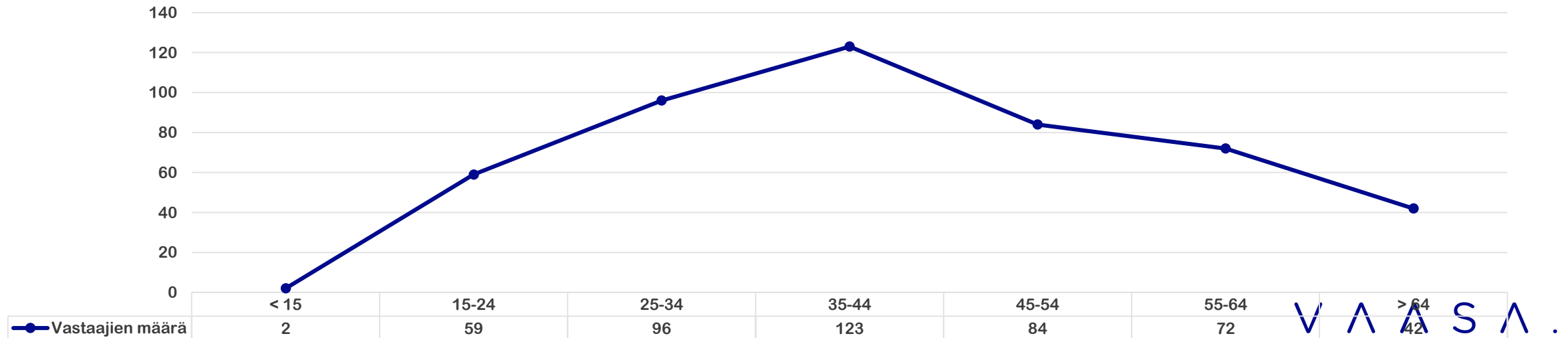
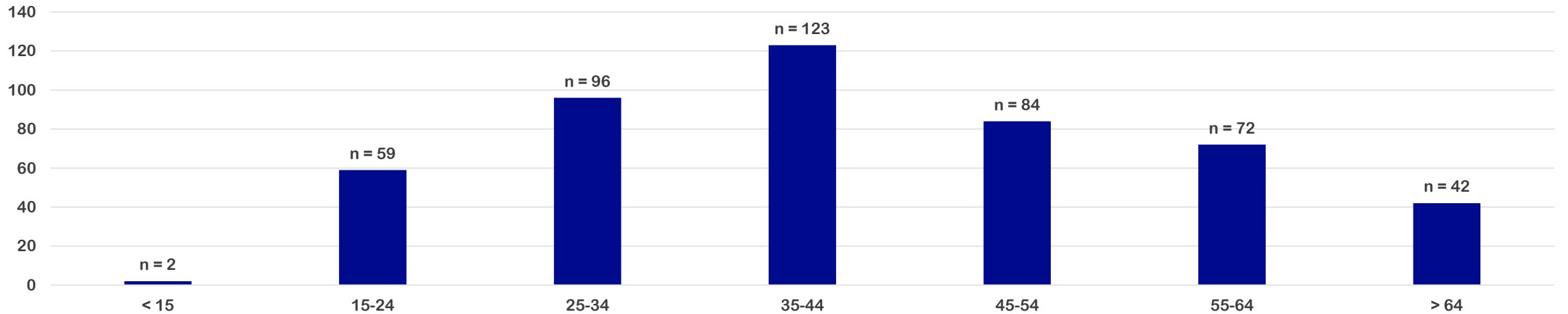


V A A S A .
V A S A .

Vertailua ikäryhmien mukaan

Ikä

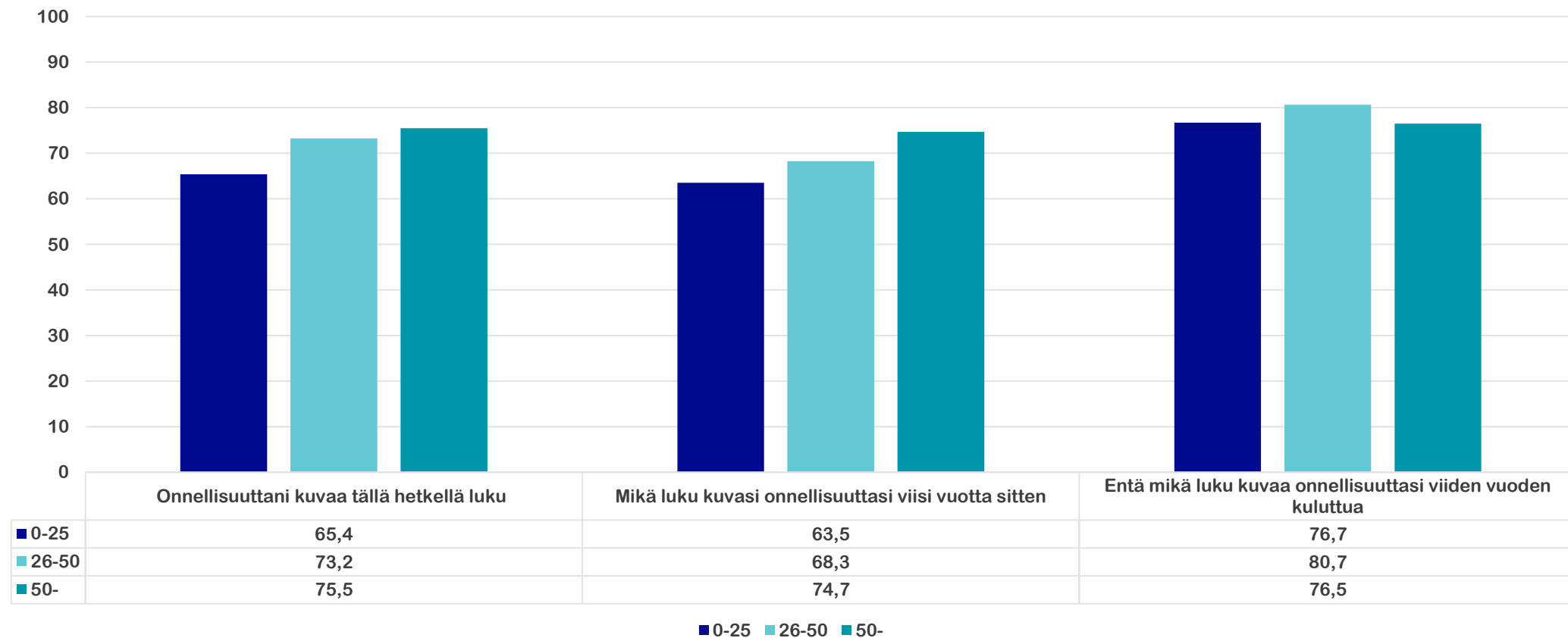
Vastaajien määrä: 478



V A S A .
V A S A .

Onnellisuus nyt, viisi vuotta sitten ja viiden vuoden kuluttua

Vastaajien määrä: 478

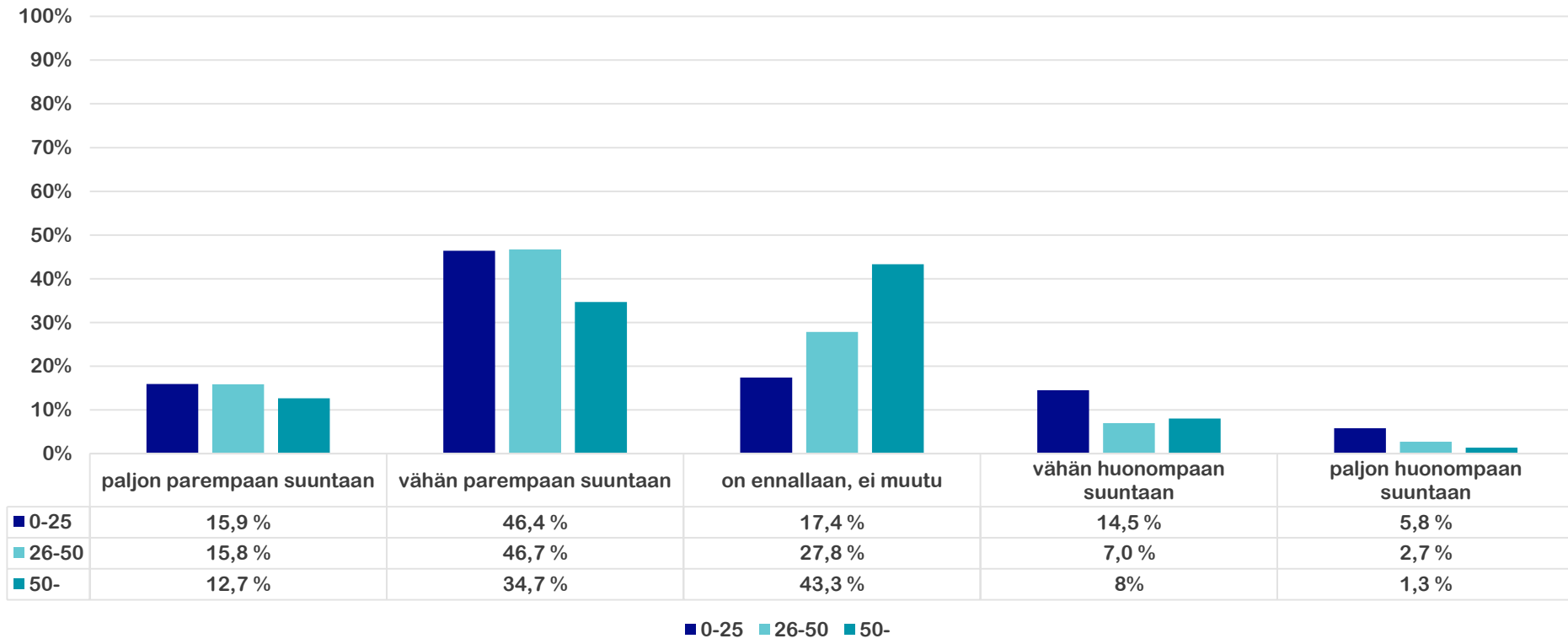


Oman onnellisuuden kehittämisessä sekä alle 25- että 26–50 -vuotiaat näkevät suunnan myönteisenä. Yli 50-vuotiailla tulevaisuuden onnellisuus on nykyistä matalampi. On varaa alentuakin, sillä tämän ryhmän arvio onnellisuudesta nyt on erittäin korkea (81/100). Nuorimmilla tulevaisuuden näkymä onnellisuudesta on hiukan heikempi kuin heitä vanhemmilla, mutta nykytila puolestaan parempi kuin 26–50 -vuotiailla.

V A A S A .
V A S A .

Mihin suuntaan elämäsi näyttää tällä hetkellä kehittyvän?

Vastaajien määrä: 478

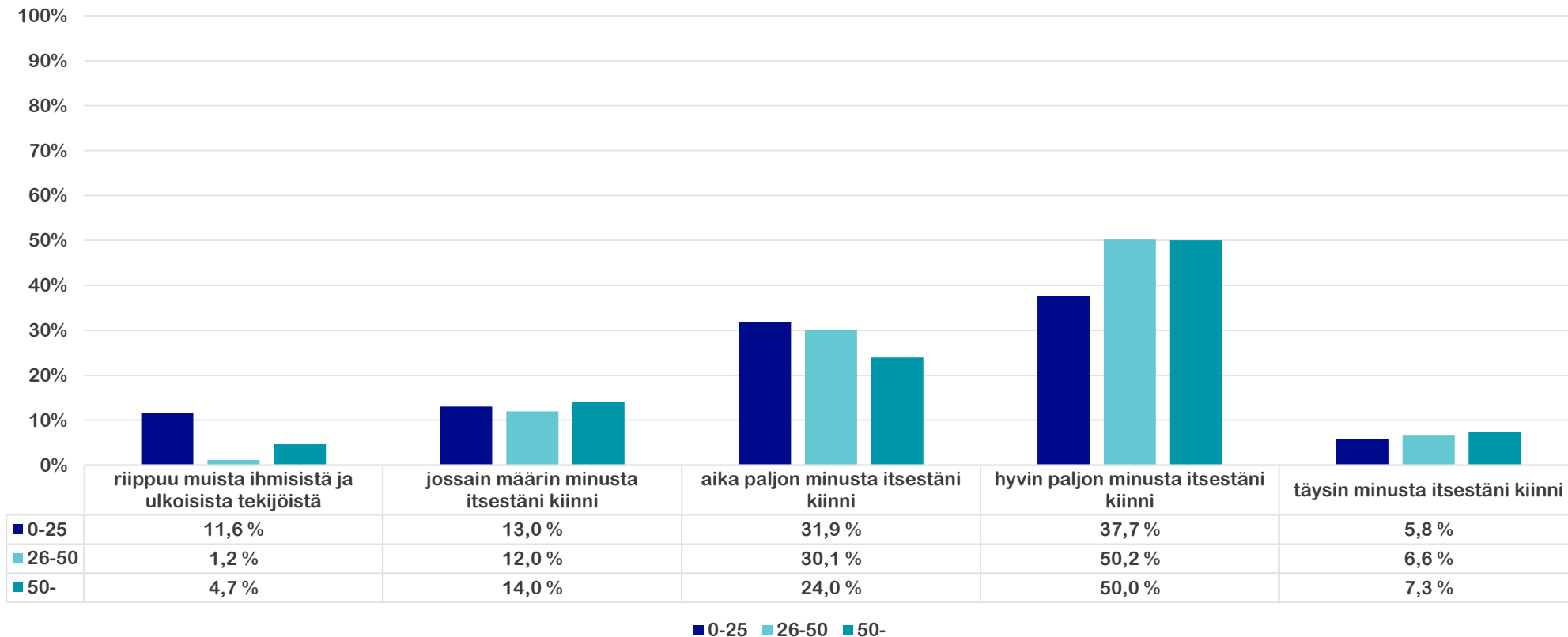


Oman elämän suunnan arvioista saadut tulokset ovat erityisen kiinnostavia, sillä tuore Nuorisobarometri antoi aika hälyttävän tuloksen. Nuorten tyytyväisyys oli huomattavasti heikentynyt. Vaasan nuorin ryhmä on selvästi kaksijakoinen. 62 prosenttia uskoo elämänsä kehittyvän parempaan suuntaan, mutta 17 kokee, että elämä ei muutu ja 20 prosenttia katsoo, että suunta on kohti huonompaa. On todennäköistä, että sama trendi näkyy myös Nuorisobarometrissä. Enemmistöllä nuorista menee hyvin, mutta osalla tilanne on heikentynyt aikaisemmasta. Kaksi vanhempaa ikäryhmää arvioivat elämäänsä myönteisesti, myös yli 50-vuotiaat, joilla tosin realistinen ”ei muutu” -vaihtoehto lisääntyy.



Missä määrin onnellisuus on omissa käsissä?

Vastaajien määrä: 478

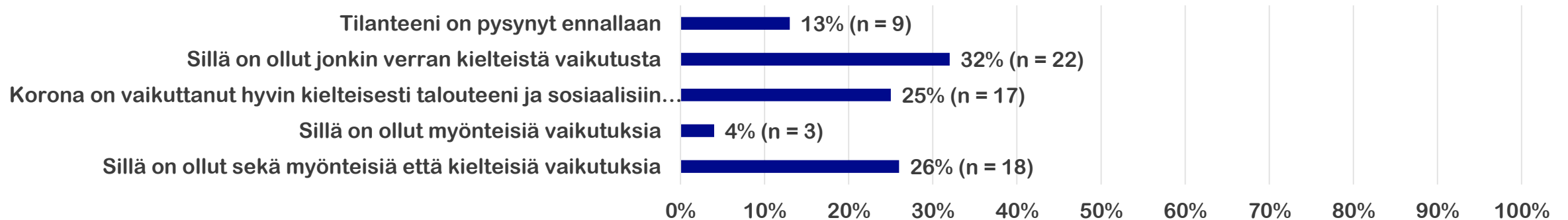


Onko onnellisuus omissa käsissä? Suurin ero ikäryhmien välillä näyttää olevan vaihtoehdossa ”riippuu muista ihmisistä ja ulkoisista tekijöistä”. Nuorin ikäryhmä korostaa muita enemmän tätä vaihtoehtoa. Vastaavasti näkemys oman vaikuttamisen mahdollisuudesta on vähäisempi kuin kahdella muulla ryhmällä. Tämä osaltaan vahvistaa edellä saatua tulosta. Moni nuori näkee ulkoiset esteet ankarina.

V A A S A .
V A S A .

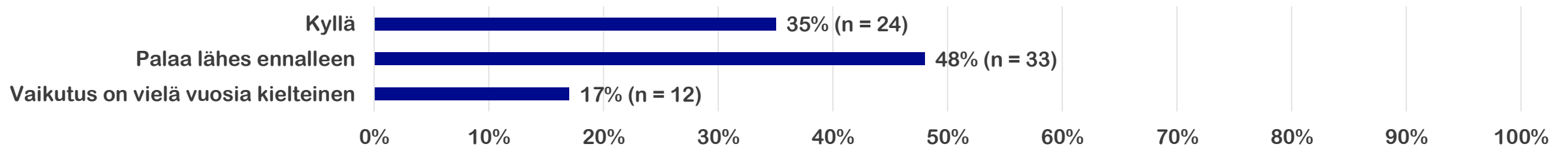
Miten korona on vaikuttanut omaan elämäntilanteeseesi?

Vastaajien määrä: 69 (nuoret)



Odotatko elämän palautuvan ennalleen koronan jälkeen?

Vastaajien määrä: 69 (nuoret)

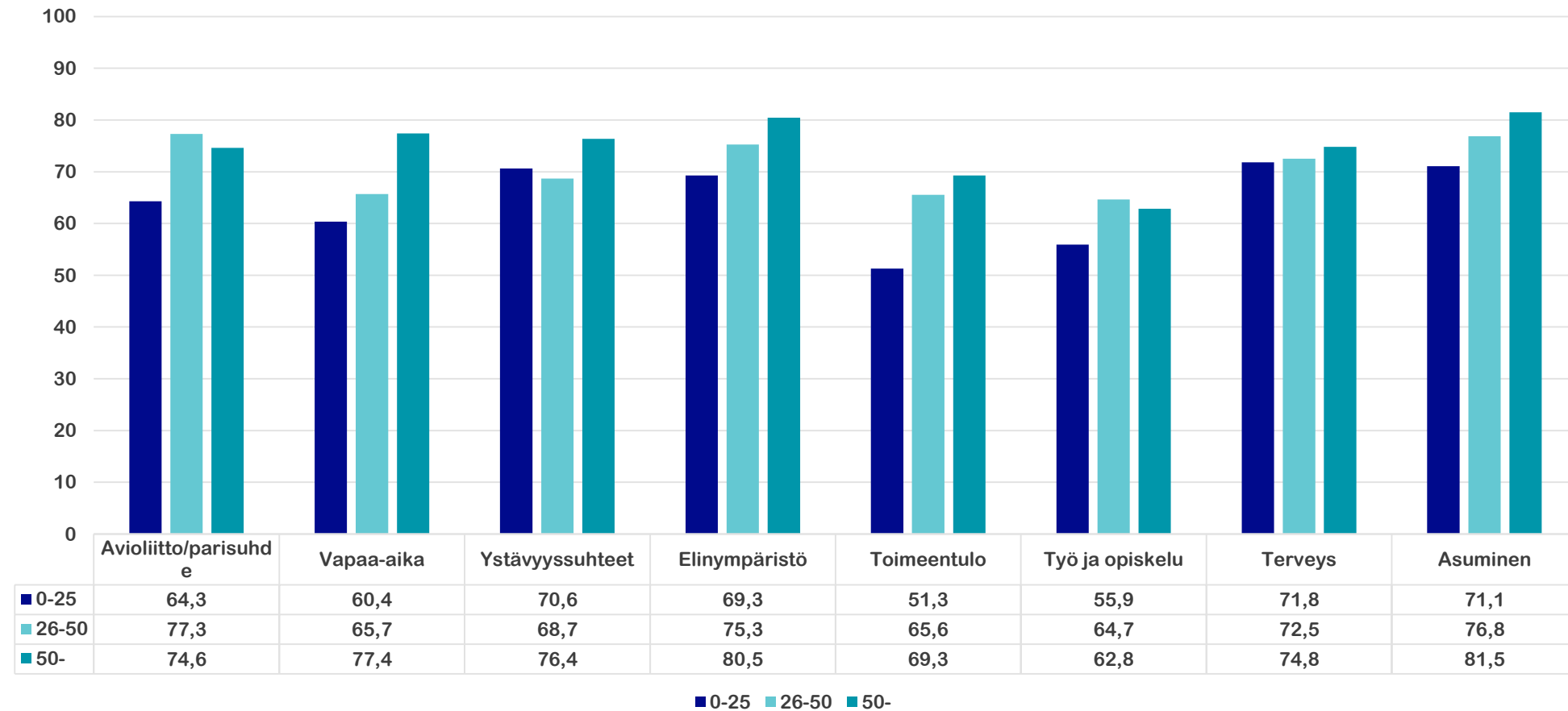


- Koronan vaikutus omaan elämäntilanteeseen onnellisuuden näkökulmasta tuo sen yllättävän tuloksen, että lopulta koronan hyvin kielteinen vaikutus on ollut suhteessa merkittävämpi kahdella vanhemmalla ikäryhmällä kuin nuorilla

V A A S A .
V A S A .

Arvioi edelleen samalla tavalla tyytyväisyyttäsi seuraavien asioiden suhteen. Valitse parhaiten elämäntilannettasi kuvaava luku asteikolla 0:sta ja 100:aan, 0 ja 100 mukaan lukien. 0 = erittäin tyytymätön, 100= erittäin tyytyväinen. Luku 50 tarkoittaa, että et osaa valita, oletko tyytyväinen vai tyytymätön.

Vastaajien määrä: 478

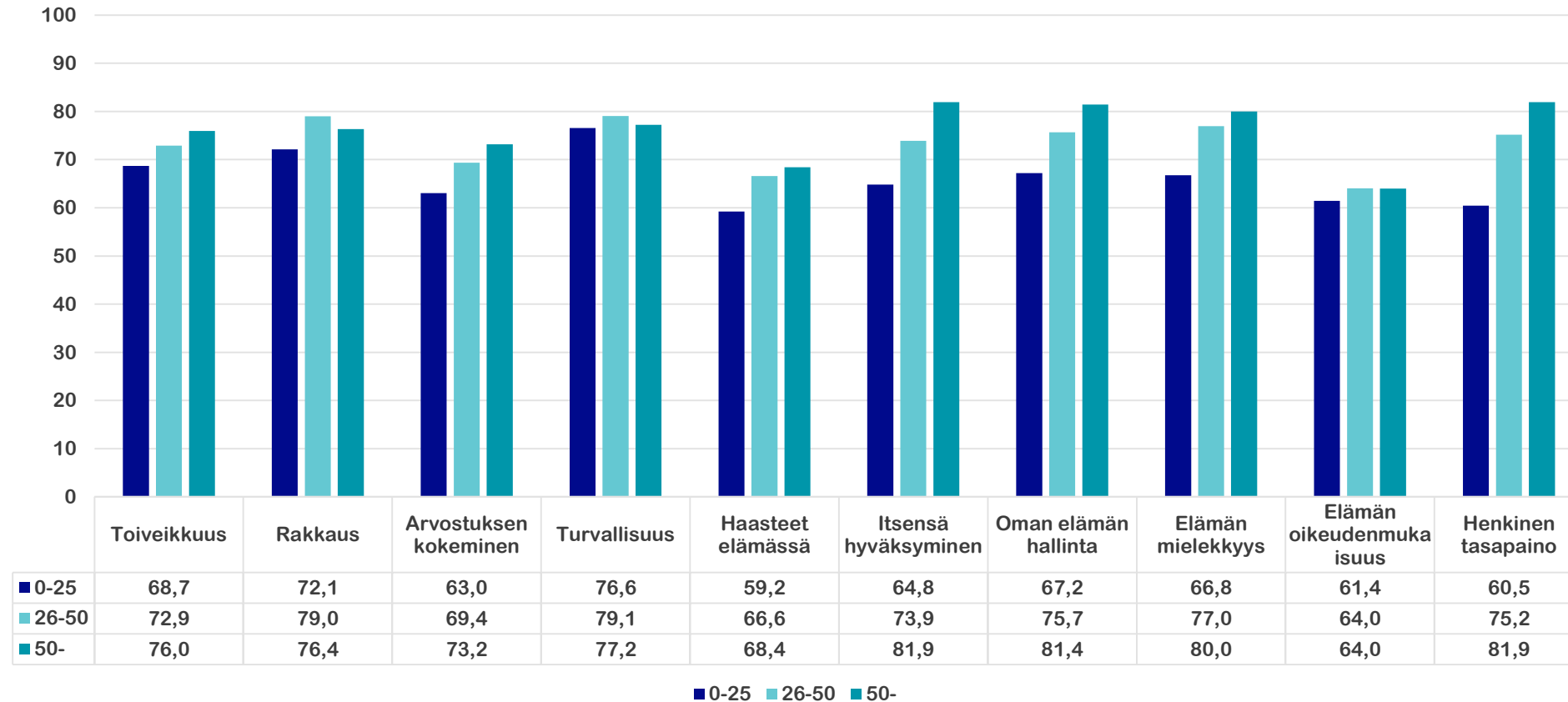


Tyytyväisyysarvioissa tulosten suunta on selkeä. Vanhin ryhmä on tyytyväisin ja nuorin tyytymättömin, joskaan tämänkään ryhmän keskiarvot eivät alita kriittistä kohtaa (50). Ystävyysuhteet ovat nuorilla yhtä hyviä kuin muillakin. Voisi odottaa, että nuorin ryhmä kokisi terveytensä paremmaksi kuin muut ryhmät, mutta näin ei ole.

V A A S A .
V A S A .

Miten arvioisit itseäsi ja elämääsi seuraavien kymmenen asian suhteen? Miten nämä asiat toteutuvat sinun elämässäsi? Valitse sinua parhaiten kuvaava luku asteikolla 0:sta ja 100:aan, 0 ja 100 mukaan lukien.

Vastaajien määrä: 478

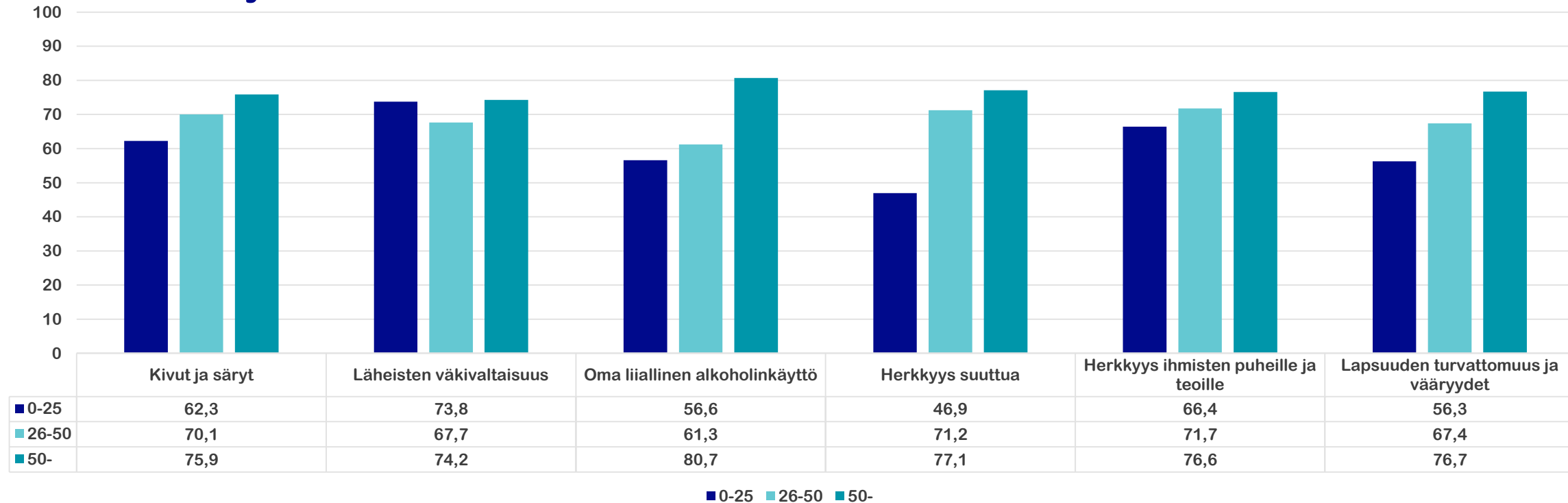


Turvallisuutta ja oikeudenmukaisuutta nuoret arvioivat samoin kuin muut, mutta muissa heidän arvionsa ovat matalampia. Nuorimpien arviot toki painottuvat myönteiseen suuntaan, mutta on huolestuttavaa, että heidän arvionsa ovat selvästi heikompia kuin muiden ikäryhmien. Tämä tulos mielestäni selkeyttää Nuorisobarometrin tuloksia.

V A A S A .
V A S A .

Onnellisuusvarkaat ja onnellisuus tällä hetkellä (0-100)

Keskiarvo: ikäryhmittäin 1/2



Kun katsotaan koettuja ongelmia (onnellisuusvarkaita), nuorilla painottuu herkkyys, tehokkuusvaatimukset, ujous ja turvattomuus. Onnellisuutta alentavia tekijöitä nuorilla olivat suhteessa keskiarvoon 65,4, herkkyys suuttua 46,9, taloudelliset ongelmat 53,4, turvattomuus 56,3, alkoholi 56,6, liiallinen ujous 58,5, tehokkuusvaatimus ei näkynyt onnellisuudessa ja väkivallan kokeminen oli yhteydessä kohonneeseen onnellisuuteen! (73,8)

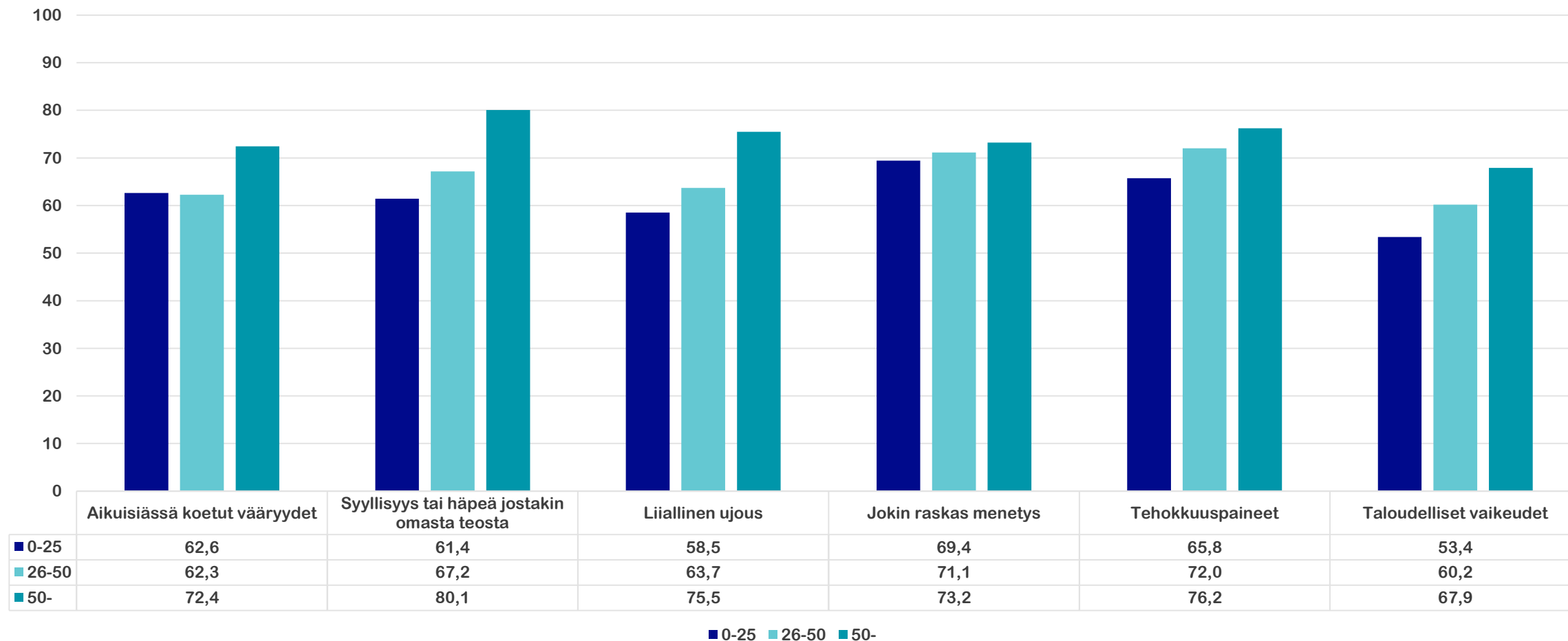
Onnellisuutta aikuisilla (25-50) alensivat suhteessa keskiarvoon 73,2, taloudelliset ongelmat 60,2, alkoholiongelmat 61,3, aikuisuuden vääryydet 62,3, ujous 63,7, syyllisyys ja häpeä 67,2 lapsuuden turvattomuus 67,4, läheisen väkivalta 67,7

Onnellisuutta yli 50-vuotiailla alensivat suhteessa keskiarvoon 75,5, taloudelliset ongelmat 67,9 – vain tämä oli selvästi keskiarvoa alempi. -alkoholiongelmat pikemminkin kohottivat onnellisuutta (80,7), samoin syyllisyys ja häpeä (80,1)



Onnellisuusvarkaat ja onnellisuus tällä hetkellä (0-100)

Keskiarvo: ikäryhmittäin 2/2



V A A S A .
V A S A .

Keinoja, joita käytät kun olet alakuloinen

Vastaajien määrä: 346

Vastaukset jaettiin luokkiin Kulttuuri, Omasta hyvinvoinnista huolehtiminen, Läheiset, Luonto

Yritän tietoisesti muistuttaa itseäni asioista, jotka ovat hyvin. Saatan myös ajatella, että nyt itken ja suren hetken, annan tunteiden tulla, mutta sen jälkeen yritän kääntää ajatuksia positiivisempaan suuntaan.

Laitan musiikin soimaan kovalle ja tanssin. Toimii aina.

Jos kaipaen piristystä menen mieheni kainaloon, hän saa minut nauramaan ja osaa lohduttaa.

Lähden ulos raittiiseen ilmaan kävelyllä - oli sää mikä tahansa. Onni on asua merenrannalla, jossa puhdasta ilmaa riittää.

Hoen silloin itselleni: "Nyt jalat maahan. Tällästä tämä elämä on. Välillä haastavampaa, sitten kohta taas on ilon vuoro. Minulla on hyvin asiat. On koti ja perhe ja ruokaa ja työkykyä."

Pidän kunnan säälipäivän. Kuuntelen surullista musiikkia, itken, olla möllötän yöpuvussa. Syön vain mieliruokia. Nukun pitkät yöunet päälle ja seuraava päivä onkin jo parempi 😊

Gå en skogs promenad med hunden, kom fram till stranden, sätt dig på en sten och bara titta på vågorna eller horisonten, känn doften, låt hjärtat sakta i och tankarna stillna

V ^ ^ S ^ .
V ^ S ^ .