

Julkinen loppuraportti

## **Tietokirja onnellisuusvaatimuksista ja -paineista**

Ilona Suojanen

Työsuojelurahasto, huhtikuussa 2020

### **Tietokirjasta lyhyesti:**

Tämä on kirja elämästä onnellisuuspaineen alla: halusta olla onnellinen ja saavuttaa onnellisuus, mutta myös yleisestä onnellisuuspainesta olla täydellinen työntekijä ja onnistua elämässä. Kirja tarkastelee onnellisuustarpeen syntyä ja kuvaa miten se näkyy jokapäiväisessä elämässä. Kirja myös korostaa jaetun onnellisuusvastuun merkityksellisyyttä. Kirja on suunnattu kaikille, jotka ovat työelämässä.

Kirja tarjoaa ajatuksia HR-ammattilaisille, konsulteille, päättäjille ja kenelle vaan, joka koskaan on miettinyt onnellisuuden merkitystä omassa elämässään.

Kirja perustuu nuorten asiantuntijoiden (Y-sukupolvi) näkemyksiin ja kokemuksiin onnellisuudesta työpaikalla. Materiaalia kirjaan on kerätty Skotlannissa, Alankomaissa ja Suomessa.

### **Kirjan taustaa ja kirjallisuutta:**

Väitöskirjani *Young professionals and the pursuit of happiness at work (2017)* käsitteli onnellisuutta työpaikalla ja huomasin kuinka tutkittavien onnellisuuskertomusten takaa alkoi kuulua sivuääni paineista, joita tutkittavat kokivat onnellisuudesta ja onnellisena olosta.

Onnellisuuspainetta ovat aikaisemmin käsitelleet mm. Cederström ja Spicer kirjassaan *The wellness syndrome*, sekä Illouz kirjassaan *Saving the modern soul: Therapy, emotions, and the culture of self-help*. Nämä kirjat ovat englanniksi, eivätkä tarkkaile asioita suomalaisesta näkökulmasta.

Kirjassani viitataan myös sosiologien Roosin (1987) ja Goffmanin (1978) ajatuksiin naamareista ja esittämisestä. Lisäksi kirjassa viitataan eri alojen asiantuntijoihin mm. johtamistieteissä, psykologiassa, filosofiassa, sosiologiassa, kauppatieteissä ja neurotieteissä.

### **Kirjan aineiston keruu:**

Aineistoni koostuu kolmesta eri lähteestä: a) haastattelut, b) olemassa oleva tutkimustieto ja c) asiantuntijahaastattelut. Siihen on haastateltu nuoria asiantuntijoita Skotlannissa, Alankomaissa ja Suomessa vuosien 2015-2019 aikana. Lisäksi olen käyttänyt lähteinä olemassa olevaa tutkimustietoa onnellisuudesta, sekä hyödyntänyt erilaisia julkisia raportteja ja myös lehtileikkeitä.

Olen käyttänyt erilaisia menetelmiä hankkiessani materiaalia tähän tutkimukseen. Olen laadullinen tutkija ja materiaali on koostunut narratiivisesta ja visuaalisesta tutkimuksesta, henkilökohtaisista haastatteluista ja keskusteluista, sekä kirjallisuuskatsauksista. Siinä on käytetty pääosin temanttista analysointia.

### **Kirjan kohderyhmä:**

Kirja on yleistajuinen tietokirja laajalle yleisölle. Kirja on suunnattu kaikille, jotka ovat työelämässä tai sinne siirtymässä. Se sopii työntekijöille, jotka painivat onnellisuusvastuun alla ja työnantajille, jotta he ymmärtäisivät paremmin kuinka tukea työntekijöitään, sekä osaisivat paremmin ottaa vastuun yhteisestä onnellisuudesta. Kirja tarjoaa ajatuksia HR-ammattilaisille, konsulteille, päättäjille ja kenelle vaan, joka koskaan on miettinyt onnellisuuden merkitystä omassa elämässään.

## Kirjan tämänhetkinen tilanne:

Hankkeen tulos on tällä hetkellä 184-sivuinen kirja, joka koostuu kymmenestä luvusta, sekä johdannosta ja epilogista. Kirja on nyt lähetetty kustantamolle, jonka kanssa on esisopimus. Koska kirjan julkaisusta on tässä vaiheessa olemassa vasta esisopimus, on kustantajan kanssa sovittu, ettei heidän nimeään mainita vielä julkisesti. Kustantaja lähettää nyt kirjan eteenpäin vertaisarviointiin, jonka jälkeen (kesto yleensä muutaman kuukauden) virallinen kustannussopimus allekirjoitetaan. Tämän jälkeen tarkoituksena on vielä kustannustoimittajan kanssa hioa teksti ja ulkoasu valmiiksi. Kirjan arvioitu julkistamisajankohta on alkuvuodesta 2021.

## Kirjan tämänhetkinen sisällysluettelo:

<b>Johdanto</b>	<b>7</b>		
<b>1. Miksi onnellisuus on nousussa?</b>	<b>15</b>		
Onnellinen lehmä antaa enemmän maitoa	18		
Ihminen on ihminen myös töissä	19		
Onnellisuus tilallisena	21		
Onnellisuus jälkiruokana	24		
Miellyttävä surullisuus	26		
<b>2. Onnellisuuspaineen alla</b>	<b>30</b>		
Ammattivaatimuksena onnellisuus	33		
Naisten onnellisuusvaatimukset	36		
Onnellisuuden eteen tulee tehdä töitä	37		
Tavoitteena sosiaalinen haluttavuus	38		
Onnellisuuden tavoittelun vaarat	41		
<b>3. Käytössä onnellisuusnaamio</b>	<b>46</b>		
Onnellisuusnaamio	46		
Onnellisuusnaamioita onkin erilaisia	52		
Suomalainen onnellisuusnaamio	55		
Ne onnettomista onnettomimmat	59		
Autenttisesti onnellinen	61		
<b>4. Onnellisuuspaineet somessa</b>	<b>66</b>		
Me, myselfie and I	67		
Työkäyttö kokemus on eletty kokemus	71		
Onnellinen somessa?	75		
Positiivisesti somessa	78		
<b>5. Onnellisuuspaineet työn ulkopuolisessa elämässä</b>	<b>82</b>		
Balanssi työn ja vapaa-ajan välillä	82		
Parisuhde ja perhe	86		
Lapset ja lapsettomuus	89		
Saako rahalla onnea?	92		
<b>6. Onnellisuuden ja sen paineiden hyviä ja huonoja puolia</b>	<b>100</b>		
Parempaa maitoa	100		
Parempi työkaveri	101		
Entäs virhemarginaali?	102		
Kumpi oli ensin	103		
Onnellisuusnaamion käytön seuraamukset	104		
Onnellisuuspaineellakin on hyvät puolensa	106		
<b>7. Kenen vastuulla onnellisuus on?</b>	<b>109</b>		
Yksilön vastuu	109		
Yritysten vastuu	113		
Jaetun vastuun tärkeys	116		
<b>8. Onnellisuusvastuu nelikaistaisena valtatiellä</b>	<b>120</b>		
Neljän väylän onnellisuusvastuu	121		
Minun vastuullani	122		
Enimmäkseen minun vastuullani	123		
		Jaettu vastuu	125
		Muiden vastuulla	127
		Miksi yksökaistalla on ahdasta?	128
		Miksi kolmoskaistaa pitkin pääsee kestävästi perille?	132
		<b>9. Kuinka työntekijän onnellisuuspainetta voi helpottaa?</b>	<b>138</b>
		Kuuntelemalla kuuhun	138
		Joustavuuden tulee olla aitoa	139
		Kouluttaminen lisää myös onnellisuutta	140
		Hyvää onnellisuusjohtajuutta	143
		Täydellisydentavoittelu ei tuo onnea	146
		Chief Happiness Officer	149
		Onnellisuusnaamion tunnistaminen ja tunnustaminen	154
		<b>10. Onnen salaisuus ja muita pohdintoja</b>	<b>156</b>
		Onnellisuusansasta	156
		Onnellisuus trendinä	157
		Puhdas pulmunen?	158
		Saako taakseen katsoa?	161
		Onnen salaisuus	162
		<b>Epilogi</b>	<b>168</b>
		<b>Tutkimusten taustaa</b>	<b>172</b>
		<b>Lähteet</b>	<b>176</b>

## Rahoituksesta:

Kiitos Työsuojelurahaston stipendin, saatoin ottaa vapaata työelämästä ja keskittyä täysin kirjan kirjoittamiseen hankkeen aikana. Kirja on nyt valmis ja lähetetty kustantajalle vertaisarviointiin.

## Esiintymiset mediassa hankkeen aikana:

Yle Hämeen uutiset 2020

<https://areena.yle.fi/1-50482621?seek=106>

Yle Radio Suomi 2020

<https://soundcloud.com/user-872592280/turvallisuutta-koronan-aikaan>

Yle Radio Suomi 2020

<https://soundcloud.com/user-872592280/onnellisuutta-koronan-aikaan>

Karjalainen 2020

Pohjois-Karjalan onnellisimmat ihmiset asuvat Juuassa - "Elämän rytmi on paljon rauhallisempi kuin etelässä"

Yle 2020

<https://yle.fi/uutiset/3-11263263>

Duunitori 2020

<https://duunitori.fi/tyoelama/onnellisuustutkija-onnellinen-tyontekija>

<https://duunitori.fi/tyoelama/onnellisuustutkija-miten-olla-onnellinen-toissa>

### **Kirjallisuutta:**

Cederström, C. & Spicer, A., 2015. The wellness syndrome. Cambridge: Polity Press.

Goffman, E., 1978. The presentation of self in everyday life. London: Harmondsworth.

Illouz, E., 2008. Saving the modern soul: Therapy, emotions, and the culture of self-help. University of California Press.

Linzbach, L. & Suojanen, I. 2020. Behind the happiness mask. In Marques, J. (ed.), Happiness at Work. Routledge.

Suojanen, I. 2017. Young professionals and the pursuit of happiness at work; narrative and visual analysis. Doctoral thesis. University of Edinburgh.

Roos, J.P. 1987. Suomalainen elämä: Tutkimus tavallisten suomalaisten elämäkerroista. Helsinki: Suomalaisen kirjallisuuden seura.