



# Sisällys

Lukijalle .....	9
Johdanto .....	11

## OSA 1

---

### Mistä onnellisuudessa on kysymys?

Mitä onnellisuus on? .....	17
Onnellisuuden määritelmien moninaisuus .....	18
Juuret ovat syvällä .....	22
Varhaisia oppaita ja tutkimuksia .....	24
Tutkimus laajenee .....	26
Onnellisuustutkimus Suomessa .....	29
Onnellisuus, mielekkyys ja elämän tarkoitus .....	31
Onnellinen vai mielekäs elämä? .....	32
Mikä edistää mielekkyyttä ja elämän tarkoitusta? .....	35
Onnellisuuden ja mielekkyyden kokemus eri kulttuureissa .....	39

Kuinka onnellisuutta tutkitaan? .....	43
Onnellisuuden mittarit .....	43
Kannattaako onnellisuutta tutkia? .....	49
Tutkimusten virhelähteet .....	51
Olemmeko onnellisia? .....	55
Suurin osa suomalaisista on onnellisia .....	55
Myönteisten tunteiden ylivoima .....	60

## OSA 2

---

### *Mitkä tekijät selittävät onnellisuutta?*

Yksilön ominaisuudet ja taustatekijät .....	65
Perintötekijät .....	65
Persoonallisuuden piirteet .....	69
Kielteiset persoonalliset taipumukset .....	73
Fyysiset ominaisuudet .....	75
Varallisuus ja muut taustatekijät .....	78
Harrastukset ja toistuvat toiminnot .....	83
Kulttuuri ja ympäristö .....	93
Onnellisuuden kulttuurierot .....	93
Hyvinvointi valtion tavoitteena .....	98
Ympäristö, ilmasto, luonto ja olosuhteet .....	100
Tilannetekijät ja tunneoppi .....	107
Elämänmuutokset ja traumat .....	111
Lapsuuden riskitekijät ja traumat .....	111
Aikuisiän elämänmuutokset ja traumat .....	116

Vaikeudet vahvistavat .....	112
Positiiviset tapahtumat ja kvanttimuutos .....	128
<b>Tulkintatyylit .....</b>	<b>131</b>
Optimismi.....	132
Toivo .....	137
Hallinnan kokemus.....	140
Itseluottamus ja itsearvostus .....	150
<b>Asenteet, uskomukset ja arvot.....</b>	<b>157</b>
Asenteet .....	159
Uskomukset.....	162
Arvot .....	166
Uskonto ja onnellisuus .....	169
Hyveet ja vahvuudet .....	173
Tarpeet, tavoitteet ja pyrkimykset.....	183
<b>Vuorovaikutus ja sosiaaliset suhteet .....</b>	<b>201</b>
Vastakohtia ja jännitteitä .....	202
Yhdessä hyvää elämää.....	205
Onnellisuuden leviäminen .....	210
Terveyttä ja hyvinvointia myönteisillä sosiaalisilla suhteilla.....	212
Ystävyys.....	125
Rakkaus ja kestävät ihmissuhteet.....	129
Hyvien asioiden jakaminen .....	225
Luottamus .....	228
Pieniä, mutta tärkeitä asioita.....	231

## OSA 3

---

### Miten edistää onnellisuutta?

Yhteiskunnan onnellisuuden edistäminen .....	239
Mihin yhteiskunta voi vaikuttaa? .....	240
Taloudellinen tasa-arvo. ....	242
Perhe, koulutus ja työ .....	244
Terveys .....	248
Miksi juuri Pohjoismaat onnistuvat melkein kaikessa? .....	252
Voiko valtio edistää onnellisuutta? .....	254
Yksilön onnen lisääminen .....	257
Miten onnea etsitään? .....	259
Onnellisuusohjeiden arviointia tieteen keinoin .....	265
Onnellisuusohjeet puntarissa .....	276
Onnellisuusohjelmien tuloksellisuus .....	300
Mitä tutkimusten perusteella voi suositella? .....	304
Mitä tiede kertoo onnesta? .....	307
Lähteet .....	313