

ILONA SUOJANEN

Onnellisuus- paineen alla

KUN ONNESTA
TULI PAKKO



Gaudeamus

*Onnenlähteeni
Elsie, Mimosa ja Ville,
tämä kirja on teille.*



Työsuojelurahasto
Arbetskyddsfonden
The Finnish Work Environment Fund



SUOMEN
TIETOKIRJAILIJAT RY

Työsuojelurahasto ja Suomen tietokirjailijat ry ovat tukeneet teoksen kirjoittamista.

Copyright © 2021 Tekijä & Gaudeamus

Gaudeamus Oy
www.gaudeamus.fi

Kansi: Emmi Kyytsönen

KL 17,3 ✦ UDK 17

ISBN 978-952-345-119-3

Painopaikka: Tallinna Raamatutrükikoja OÜ, Tallinna 2021

SISÄLLYS

Aluksi	9
Miksi onnellisuus on nousussa?	23
Onnellisuus – totta kai!	25
Onnellinen lehmä antaa enemmän maitoa.....	27
Ihminen on ihminen myös töissä.....	29
Onnellisten illallinen	31
Onnellisuus pääruokana	31
Onnellisuus jälkiruokana.....	35
Miellyttävä surullisuus.....	37
Onnellisuuspaineen alla	41
Maksimoijat ja tyytyjät.....	43
Ammattivaatimuksena onnellisuus.....	45
Naisten onnellisuusvaatimukset.....	49
Onnellisuuden eteen tulee tehdä töitä	52
Tavoitteena sosiaalinen haluttavuus	53
Onnellisuuden tavoittelun vaarat.....	56
Onnellisuusnaamio	63
Onnellisuusnaamio käytössä.....	63
Naamion automaattisuus.....	69
Erilaisia onnellisuusnaamioita	72
Suomalainen onnellisuusnaamio.....	75
Ne onnettomista onnettomimmat.....	81
Autenttisesti onnellinen.....	85

Onnellisuuspaineet sosiaalisessa mediassa	91
Me, myselfe and I	91
Vihreämpää ruohoa	93
Tykätty kokemus on eletty kokemus.....	97
Onnellinen somessa?	102
Hyötyä ja iloa.....	106
Onnellisuuspaineet työn ulkopuolisessa elämässä.....	113
Tasapaino työn ja vapaa-ajan välillä	114
Parisuhde ja perhe.....	118
Lapset ja lapsettomuus.....	123
Saako rahalla onnea?	127
Onnellisuuden ja sen paineiden hyviä ja huonoja puolia....	135
Parempi työntekijä	135
Parempi työkaveri.....	137
Varjoja paratiisissa?	138
Kumpi oli ensin?	139
Onnellisuusnaamion käytön seuraukset.....	141
Onnellisuuspaineellakin on hyvät puolensa.....	143
Kenen vastuulla onnellisuus on?	147
Yksilön vastuu.....	147
Yritysten vastuu.....	152
Jaetun vastuun tärkeys	156
Onnellisuusvastuu nelikaistaisena valtatienä.....	161
Minun vastuullani	163
Enimmäkseen minun vastuullani.....	165
Kaikkien vastuulla	167
Muiden vastuulla	170
Miksi ykköskaistalla on ruuhkaa?	171
Vastuun jakaminen tunteita työstämällä.....	173
Miksi kolmoskaistaa pitkin pääsee kestävästi perille?	177

Kuinka työntekijän onnellisuuspainetta voi helpottaa?	185
Kuuntelemalla kuuhun.....	186
Joustavuuden tulee olla aitoa.....	187
Kouluttaminen lisää myös onnellisuutta	189
Hyvää onnellisuusjohtajuutta	192
Täydellisyyden tavoittelu ei tuo onnea.....	196
Chief happiness officer	200
Onnellisuusnaamion tunnistaminen ja tunnustaminen.....	206
Onnen salaisuus ja muita pohdintoja	209
Onnellisuusansasta.....	209
Onnellisuus trendinä	211
Puhdas pulmunen?.....	212
Saako taakseen katsoa?	215
Onnellisuutta kestävästi	218
Onnen salaisuus	221
Lopuksi	227
Tutkimuksista	233
Viitteet.....	239
Lähteet.....	243
Kirjoittaja.....	256