

Henkilökohtainen talous ja hyvinvointi

Taloudellinen hyvinvointi



Liiketalouden opinnäytetyö

Tradenomi, Visamäen kampus

Kevät 2021

Anna-Sofia Alahuhta

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyön tarkoituksena on muodostaa käsitys rahasta ja sen merkityksestä ihmisten elämässä sekä tarkastella hyvinvointia ja tapoja taloudellisen hyvinvoinnin saavuttamiseksi. Tavoitteena on tutkia talouden ja raha-asioiden vaikutusta sekä ilmenemistä henkilöiden omassa hyvinvoinnissa. Opinnäytetyön kohderyhmä oli eri-ikäiset henkilöt, eri puolilta Suomea. Opinnäytetyöllä ei ollut toimeksiantajaa.

Opinnäytetyön teoreettinen viitekehys muodostui rahan ja rahapersonan, hyvinvoinnin sekä taloudelliseen hyvinvointiin vaikuttavien tekijöiden ympärille. Opinnäytetyö toteutettiin kvantitatiivisella tutkimusmenetelmällä. Aineistonkeruu tehtiin kyselytutkimuksella ja tulokset analysoitiin laadullisesti. Kyselyn kysymyksillä selvitettiin tietoutta taloudellisesta hyvinvoinnista ja sen vaikutuksesta omaan hyvinvointiin, rahasta ja rahapersonasta sekä sanonnoista, mutta myös niiden tarkoitusta ja miten ne meitä ohjaa.

Kyselytutkimuksesta tuli ilmi, että raha nähdään pääosin positiivisina asioina. Taloudellista hyvinvointia kuvaillaan rahan riittävytenä ja tasapainona oman hyvinvoinnin kanssa. Tuloksista huomataan, kuinka talous- ja raha-asioista aiheutunut pahoinvointi näkyy henkilön omassa hyvinvoinnissa pahoinvointina. Tulokset osoittavat, että taloudellisen hyvinvoinnin vaikutuksista tulisi puhua lisää, jotta useammat saisivat kokea taloudellista hyvinvointia, riippumattomuutta sekä turvallisuutta.

Avainsanat Raha, taloudellinen hyvinvointi, hyvinvointi, rahapersona, mieli, uskomukset.

Sivut 36 sivua ja liitteitä 1 sivu

Author Anna-Sofia Alahuhta

Year 2021

Subject Personal finances and well-being

Supervisors Hanna-Kaisa Sulonen

ABSTRACT

The purpose of the thesis was to study well-being in its entirety and other contributing factors that affect well-being. The thesis describes what money is and what its purpose is in peoples' lives. The thesis also shows habits how to reach economic well-being. The aim was to discover how economic well-being affects peoples' own well-being. The target group of the thesis were people from different age groups from different parts in Finland. There were no supervisors for the thesis.

The theoretical background consists of money, money personality, well-being and other factors that influence economic well-being. The method that was used was quantitative research. The data was carried out by a questionnaire study and the results were analyzed qualitatively. The questionnaire study consisted of questions that discussed peoples' knowledge of economic well-being and how it affects peoples' own well-being, money and money persona, purpose of sayings and how those control people.

The results of the questionnaire study show that most people see money as a positive matter. Economic well-being is described by sufficiency of money and balance with own well-being. The results also prove that money and finances caused nausea and manifested itself in peoples' own well-being as sickness. The conclusion was that there should be more discussions held about the effects of economic well-being so that more people could experience economic well-being, economic independence and economic safety.

Keywords Money, economic well-being, well-being, money persona, mind, beliefs.

Pages 36 pages and appendices 1 page

Sisälllys

1	Johdanto	1
2	Raha ja rahapersoona	3
2.1	Raha	3
2.2	Rahapersoona	4
3	Taloudellinen hyvinvointi	6
3.1	Henkilökohtainen hyvinvointi	7
3.2	Taloudellinen hyvinvointi	8
3.3	Taloudellinen riippumattomuus ja turvallisuus	8
3.4	Sijoittamalla säästäminen	9
4	Taloudellisen hyvinvoinnin osavaikuttajat	10
4.1	Mieli	10
4.2	Tunteet	11
4.3	Ajatukset	11
4.4	Uskomukset ja asenteet	12
5	Tutkimus	13
5.1	Tutkimusmenetelmä	13
6	Tutkimustulokset	14
6.1	Kyselyn tulokset	15
7	Johtopäätökset	26
7.1	Rahan ja rahakäyttämisen vaikutus taloudellisessa hyvinvoinnissa	26
7.2	Hyväksytkö taloudellisen tilanteen sellaisena kuin se on?	28
7.3	Luodut uskomukset ja mielen luomat asenteet	30
7.4	Rahakäyttämisen muutokset taloudellisessa hyvinvoinnissa	31
8	Yhteenveto	32
	Lähteet	34

Kuvat, taulukot ja kaavat

Kuva 1. Vastaajien sukupuolijakauma	15
Kuva 2. Vastaajien ikäjakauma	15
Kuva 3. Vastaajien asuinpaikka jakauma	16
Kuva 4. Vastaajien tietoisuuden selvitys taloudellisesta hyvinvoinnista	16

Kuva 5. Vastaajien tietoisuuden kartoittaminen, mitä taloudellinen hyvinvointi tarkoittaa.	17
Kuva 6. Vastaajien määrittäminen rahalle.	18
Kuva 7. Rahan merkitys vastaajille.	18
Kuva 8. Vastaajien muutokset rahankäytössä tai rahakäyttäytymisessä.....	19
Kuva 9. Vastaajien jakauma, koetaanko rahasta ja raha-asioista ahdistusta.	20
Kuva 10. Rahan ja raha-asioista aiheutuneen ahdistuksen syyt ja kuvaukset.	20
Kuva 11. Rahapersoonallisuuden jakauma.....	22
Kuva 12. Sanontojen ”raha ei kasva puussa” ja ”raha ei tuo onnea” sanontojen oikeassaoleminen.	22
Kuva 13. Vastaajien selitykset, miksi sanonnat pitävät paikkansa.....	22
Kuva 14. Erilaisia sanontoja liittyen rahaan.	23
Kuva 15. Kartoitus talouden huonovointisuuden näkyminen henkilössä itsessään huonovointisuutena, erilaisina oireina ja ilmentyminä.	24
Kuva 16. Talouden huonovointisuuden aiheuttamat tunteet ja ilmentymät vastaajissa.	24

Liitteet

Liite 1	Kyselyn kysymykset
---------	--------------------

1 Johdanto

Opinnäytetyössä tutkitaan henkilöiden taloudellisen hyvinvoinnin vaikutusta omaan hyvinvointiin. Opinnäytetyössä käsitellään rahaan liittyviä aiheita, sanontoja sekä kyseenalaistetaan vanhan ajan oppeja, uskomuksia sekä asenteita. Raha-asioista siirrytään käsittelemään rahapersonia, mitä ne ovat ja millä tavoin ne meitä määrittävät ja ohjaavat.

Rahan merkitys on muuttunut vuosien varrella paljon. Siitä on tullut suhteessa hallitseva objekti, koska emme voi välttyä erilaisista rahasignaaleista ja välillä menemme rahan mukana huomaamattamme. (Lehtipuu, 2020) Rahaan voidaan suhtautua varauksellisesti ja sitä pidetään edelleen vähän tabuna, mikä johtaa juurensa lapsuudessa saatuihin oppeihin. (Lehtipuu, 2020) Opinnäytetyön aiheeseen päädyttiin, kun opinnäytetyön tekijä kävi oman talouden hallinta kurssin, jossa käsiteltiin erilaisia tapoja rahankäyttöön ja kuinka edistää omaa, taloudellista hyvinvointia niin, että sillä olisi positiiviset vaikutukset kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin. Kurssin aikana tehtyjä oivalluksia taloudelliseen hyvinvointiin, turvallisuuteen sekä riippumattomuuteen pohjautuen alkoi mielenkiinto aiheeseen heräämään niin, että siitä sai opinnäytetyön aiheen. Aiheen valintaa vahvisti monet sijaisvaikuttajat esimerkiksi toisilta kursseilta saadut näkemykset talouden hallinnan asioihin, erilaisista keskustelutilanteista johtuneet reaktiot kuin myös erään seminaari tilaisuuden seuraaminen.

Taloudellinen hyvinvointi aiheena on hyvin ajankohtainen niin vallitsevan maailmantilanteen takia kuin yleisestikin ilman korona pandemiaa. On huomattu, että vallitsevan maailmantilanteen takia tämä on entistä enemmän näkyvillä, koska taloudelliset vaikeudet näkyvät ihmisistä esimerkiksi kireytenä tai kiukkuisuutena. (THL, 2020) Toisinaan on taas huomattu, että jotkut voivat taloutensa kanssa hyvin, koska ei olla kulutettu rahoja samaan tapaan ja kaikki tapahtumat sekä tärkeät verkostoitumistapahtumat ovat jääneet vähäiselle. (Taloussanomat, 2021) Vaikka yleisesti ottaen rahaa jää varmasti elämiseen ja voi helposti keskittyä kouluun tai työasioihin, jää mieletön määrä arvokkaita tapahtumia ja kokoontumisia välistä tämän hetken tilanteen takia.

Seuraavaksi tuodaan esille vanha sanonta, jota tullaan myös käsittelemään opinnäytetyössä. ”Raha ei tuo onnea” -sanonta kertoo paljon rahasta ja siitä, millainen ajatusmaailma ja suhde kyseisellä henkilöllä voisi olla rahaan liittyen. Raha ei välttämättä tuo onnea, mutta se tuo suuren määrän mahdollisuuksia ja nämä mahdollisuudet tuovat elämään onnea ja hyvinvointia. Opinnäytetyön tekijä ajatteleekin, että erilaisia sanontoja käyttävänä, muodostavat ne samalla mieleen erilaisia uskomuksia. Voitaisiinkin sanoa, että joskus taloudellinen tilanne on ollut huono, on saattanut elää hyvin niukasti ja ostanut vain välttämättömät tuotteet, maksanut vuokran ja hoitanut laskujen maksamisen. Onkin mielenkiintoista herättää ajatuksia niin opinnäytetyön tekijässä kuin lukijoissa, miten on voinut näissä tilanteissa, vaikka talouden tilanteesta katsottuna on mennyt heikommin.

Opinnäytetyön kohderyhmä on eri-ikäiset henkilöt, koska opinnäytetyössä halutaan tutkia mahdollisimman eri-ikäisten henkilöiden käsitystä aiheesta sekä tavoista ja opeista rahaan ja sen kanssa käyttäytymiseen liittyen. Eri-ikäisiä henkilöitä tavoitetaan kyselytutkimuksen muodossa, koska halutaan kartuttaa tietoutta taloudellisiin aiheisiin liittyen sukupuolten ja sukupolvien välisistä eroista. Tällä tavoin voidaan saavuttaa myös tieto siitä, ovatko ihmiset tietoisia ylipäänsä taloudellisen hyvinvoinnin vaikutuksesta omaan hyvinvointiin vai ajatellaanko asiat rahan kautta, onko ohjaket niin sanotusti rahan käsissä.

Opinnäytetyön lopputuloksena muodostuu tutkimus, josta lukija löytää uusia näkökulmia taloudelliseen hyvinvointiin liittyen, mutta myös uudenlaisia tapoja lähestyä rahaa itsessään sekä rahan merkityksen arvoa. Opinnäytetyöllä halutaan tuoda esiin erilaisia ajatusmalleja sekä uskomuksista muodostuneita elämäntyynejä, jotka voivat vaikuttaa taloudelliseen tilaan ja sen kautta näkyä erilaisina ilmentyminä omassa hyvinvoinnissa.

Opinnäytetyön tavoitteena on kartoittaa eri-ikäisten henkilöiden tietoutta taloudellisen hyvinvoinnin teemoihin, jotka käsittelevät rahaa, rahapersoonia sekä talouden ja omaan hyvinvointiin liittyviä asioita. Opinnäytetyön tavoitteena on herättää lukijaa siihen, kuinka tärkeä ja ajankohtainen aihe taloudellinen hyvinvointi on. Tutkimuksen avulla halutaan kertoa ihmisille, että taloudellinen hyvinvointi ei ole vain rahan riittävyttä tai laskujen maksusta selviämistä vaan se pitää sisällään henkilön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin. Jokaisen yksilön toiminnasta voidaan vetää johtopäätöksiä, jossa analysoidaan mielen, tunteiden kuin ajatuksienkin roolia rahaan ja talouteen liittyvissä asioissa.

Opinnäytetyön tarkoituksena on, että tutkimuksesta voisi saada erilaisia ajatustapoja omaan rahankäyttöön ja rahakäyttäytymiseen liittyen sekä antaa oppeja tulevaisuutta varten, mutta myös menneisyyden tarkkailuun.

Opinnäytetyön tutkimuskysymyksiksi määräytyivät:

- Mitä taloudellinen hyvinvointi vastaajille tarkoittaa?
- Miten vastaajat suhtautuvat rahaan?
- Hyväksyvätkö vastaajat taloudellisen tilanteen sellaisenaan kuin se on muutoksineen, rahakäyttäytymisineen ja rahankäyttötyypeineen?
- Muuttavatko sanonnat vastaajien uskomuksia ja asenteita?

2 Raha ja rahapersoonaa

Teoreettisen viitekehyksen ensimmäinen luku käsittelee rahaa ja rahapersoonaa. Luvussa määritellään mitä raha on, mikä on rahan merkitys sekä mitä tarkoitetaan rahapersoonalla ja miten se muodostuu. Raha voidaan nähdä erilaisina määritelminä. Raha on muuttanut muotoaan ajan saatossa (Suomenpankki, n.d.). Se voi olla kolikoita, seteleitä, maksu tehdystä työstä tai numeroja pankkitilillä. Rahankäytöstä ja rahakäyttäytymisestä muodostuu rahapersoonallisuus, joka on tiukka linjanveto määritelläkseen, millainen henkilö on raha-asioiden kanssa. (Varapuu, 2020-a)

2.1 Raha

Rahan määritelmä on laaja, koska se kattaa itseensä paljon erilaisia määritelmiä. Jokainen ihminen yksilönä määrittelee rahan eri tavoin, mitä raha on sekä mikä on rahan merkitys. Pääasiassa kuitenkin ajatellaan, että kaikki raha on velkaa, koska ilman velkaa ei synny rahaa. Pankkien avulla syntyy siis suurin osa rahasta lainojen ottamisen johdosta. (Taloudsdemokratia, n.d.)

Ajan saatossa raha on muuttanut muotoaan, kun ennen käytiin kauppaa niin, että jos henkilöllä X oli karjaa ja henkilöllä Y oli viljaa, voitiin tehdä vaihtokauppaa kauppaa.

Maksuvälineenä tässä tapauksessa oli siis karja ja vilja. Pikkuhiljaa raha on muuttunut vaihdonvälineestä kultakolikoiksi ja sitä kautta seteleiksi, eri maiden valuutoiksi ja virtuaalirahaksi. Raha on valuuttaa esimerkiksi euroja, dollareita tai kruunuja. Raha on myös seteleitä, kolikoita ja niin sanottua virtuaalirahaa pankkitilillä. Ilman keskuspankkia sekä keskuspankin velkaa, edellä mainittuja seteleitä ja kolikoita ei olisi olemassakaan. (Talousdemokratia, n.d.) Raha on muuttanut muotoaan seteleistä ja kolikoista yrityksen tileille saldoksi. Raha on jollekin varallisuutta, mutta myös velkaa ja lainaa, koska esimerkiksi pankin myöntäessä lainaa henkilölle, muodostuu siitä sekä lisää rahaa että maksettavia korkoja. Rahaa voidaankin selittää, että se on myös kuluja sekä voittoja. (Suomen Pankki, n.d.)

2.2 Rahapersoona

Rahapersoonallisuus kertoo, millaista henkilön rahakäyttäytyminen ja rahankäyttö voi olla. Alitajunnasta löytyvät lokerot muokkaavat ihmisille erilaisia rahapersoonallisuuksia, jotka kertovat henkilön asenteista sekä arvoista, mutta myös peloista muun muassa talousasioita kohtaan. (Varapuu, 2020-a) Taustalla on paljon erilaisia vaikuttavia tekijöitä, mutta monesti kaikki juontavat juurensa uskomuksiin ja lapsuuden ajan opetuksiin rahaan liittyen. Myös se, että lapsuudessa rahasta ja talousosaamisesta ei kerrota tai puhuta, voi vaikuttaa siihen, millaiseksi rahankäyttäjäksi muodostuu. (Lehtipuu, 2020)

Rahapersoonallisuuksia on lähteen mukaan karkeasti kerrottu kuusi kappaletta. Nämä kuusi eri persoonallisuutta ovat tuhlaaja, säästäjä, peluri, sijoittaja, välttelijä ja munkki. Jotta ymmärtää erilaiset päätökset talous- ja raha-asioiden kanssa, olisi hyvä tarkkailla millaisia tunteita raha-asiat herättävät. Rahapersoonallisuuden tietoudella osaa kiinnittää huomiota enemmän omiin vahvuuksiin sekä välttää vaikeudet, jotka juontavat heikkouksista. (Varapuu, 2020-a)

Tuhlaaja on henkilö, jonka elämän motto voisi olla ”tili tuli, tili meni.” (Varapuu, 2020-a). Tuhlaaja odottaa palkkapäivää kuin kuuta nousevaa ja kun se vihdoinkin tulee, kyseinen henkilö käyttää suurimmat osat rahoistaan seuraavien päivien aikana. Tämänkaltaisen henkilö kokee mielihyvän tunnetta kaikista ostoista ja hankinnoista eli fyysisen omaisuuden lisäämisestä. Nämä henkilöt pyrkivät pysymään myös muodissa mukana, kokea yhteenkuuluvuuden

tunnetta materiaalilla sekä materian kautta koitetaan kohentaa omaa itsetuntoa. Tuhlaaja myös saattaa hakea huomiota hankinnoillaan, vaikka todellisuudessa oma taloudellinen tilanne voi olla todella huono. Tuhlaajan piirteisiin sopii myös luotolle meneminen eli eletään alijäämäisesti kuukausia ja lähteen mukaan myös tuhlaaja voi muuttua laskun maksuajan tultua välttelijäksi. Eli laskut jäävät maksamatta eräpäivän tultua, kun maksua vältellään. (Varapuu, 2020-a)

Säästäjä on henkilö, joka pärjää taloutensa kanssa ja ajattelee, että koko ajan täytyy olla niin sanottua puskuria säästötilillä tulevaisuuden varalle. Kun säästetään oikein, on säästäminen positiivinen asia, mutta joskus säästäminen voi muuttua pihtaamiseksi, jolloin pihdataan kaikesta rahankuluttamisesta, kun on vain mahdollista. Hyvä asia on, että rahaa löytyy tililtä, mutta se ei tuota paljoa iloa, jos sitä ei viitsi käyttää mihinkään. (Varapuu, 2020-a)

Peluri on henkilö, joka tavallaan sijoittaa rahansa uhkapelaamiseen ja nauttii endorfiinin tuomasta hyvän olon määrästä, mikä taas tulee mahdollisesti saamistaan voitoistaan. Pelurille voitto on toissijainen asia uhkapelin jännittävyteen verrattuna. Toisaalta taas hävitessään, voi peluri hävitä niin paljon rahaa, että sitä ei ole yhtään ylimääräistä enää jäljellä välttämättömiin elämäntarpeisiin. (Varapuu, 2020-a)

Sijoittaja on henkilö, joka laittaa rahan tuottamaan. Sijoittaja ymmärtää rahan merkityksen ja luonteen, kuinka sillä tavoin voidaan toteuttaa taloudellista riippumattomuutta. Sijoittaja ymmärtää myös, että tämän päivän säästäminen on sijoittamista. Itsessään sijoittaminen ei ole mielenkiintoista puuhaa, sillä se on varsin hidasta. Sijoittajalla on yleensä harrastuksia sekä kuluttaa sopivasti rahaa, jotta elää itselleen mielekästä elämää. (Varapuu, 2020-a)

Välttelijä on henkilö, joka välttää maksujen suorittamista viimeiseen asti. Välttelijä saa laskun, laittaa sen hyvin äkkiä laatikkoon ja tietoisesti unohtaa laskun sinne, vaikka tietää maksupäivän olevan parin viikon päästä. Tunne maksun tietoisesta unohtamisesta tuottaa mielihyvää, sillä henkilö voi ajatella, että ihan kuin laskua ei olisi tullutkaan. Samalla se aiheuttaa kuitenkin myös ahdistusta ja päänvaivaa, koska ei ole varmuutta voiko maksun suorittaa eräpäivän tullessa. Välttelijä kokee suurta ahdistusta talousasioihin ja nimensä mukaisesti välttelee asioita, mitkä liittyvät talouteen. (Varapuu, 2020-a)

Munkki on henkilö, joka on tietoinen rahan määrästä ja on henkisessä kasvussaan hyvin korkealla, jolloin materia ja maallinen vara sekä raha eivät ole hänen prioriteetteina ensimmäisenä. Munkki-persoonat ovat myös anteliaita, hyväntahtoisia sekä elämästä nauttivia, jotka levittävät ympärilleen hyvää energiaa. Todellisuudessa munkkikin maksaa vuokrat ja muut kulut, johon rahat kyllä löytyvät aina jostain. Vaurastuessaan munkki mahdollistaa itselleen erilaiset asiat, jotka kehittävät häntä, mutta samalla haluaa jakaa vaurautta myös toisille. (Varapuu, 2020-a)

3 Taloudellinen hyvinvointi

Opinnäytetyön teoreettisen viitekehyksen toinen luku käsittelee taloudellista hyvinvointia, jossa ensin tarkastellaan, mistä hyvinvointi muodostuu ja kuinka se määritellään. Sen kautta perehdytään taloudelliseen hyvinvointiin, riippumattomuuteen sekä turvallisuuteen. Taloudellista hyvinvointia voi edistää sijoittamalla säästäminen, josta kerrotaan myös tässä luvussa.

Taloudellinen hyvinvointi on osa henkilökohtaista, kokonaisvaltaista hyvinvointia. Yleensä hyvinvointi jaetaan psyykkiseen, fyysiseen, henkiseen, ammatilliseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Jokaiselle taloudellinen hyvinvointi voi tarkoittaa eri asioita. Taloudellinen hyvinvointi ajatellaan yleisesti, että talousasiat ovat kunnossa ja ne eivät aiheuta elämän eri osa-alueille ongelmia eli asiat ovat tasapainossa, hallinnassa. Tosiasiassa taloudellinen hyvinvointi tarkoittaa, että osaa oman talouden hallintaa, pystyy tekemään itsenäisiä sijoituspäätöksiä sekä säästöjen kerryttämistä eli niin sanotun puskurin lisäämistä. Kun taitaa nämä asiat, pystyy elämään vapaammin, koska ne ovat elämässäsi mukana elämäntapana, mikä taas tarkoittaa, että on tehnyt töitä taloudellisen hyvinvoinnin saavuttamisen eteen. Taloudellinen hyvinvointi tarkoittaa lisäksi, että pystyy elämään ilman huolta rahasta ja sen riittämisestä. (Varapuu, 2020-a) On huomattu, että monet eivät tajua oman talouden hallintaa ennen kuin ovat menettäneet esimerkiksi luottotiedot. Taloudellinen hyvinvointi perustuu myös uskomuksille ja opetuksille, jotka on luotu jo nuorena, vanhempien ja isovanhempien sekä ympärillä olleiden henkilöiden kautta. (Lassander, 2020)

Tulemme huomaamaan taloudellisen hyvinvoinnin sitten, kun voimme itse myös hyvin

talousasioidemme kanssa. Taloudellisella hyvinvoinnilla on hyvin monenlaisia vaikutuksia kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa. (Lassander, 2020)

3.1 Henkilökohtainen hyvinvointi

Hyvinvointi on laaja käsite, joka voidaan tunnistaa monilla tavoin. Hyvinvointi voidaan jakaa osatekijöihin ja ne kolmeen ulottuvuuteen, joita ovat terveys, materiaan perustuva hyvinvointi ja kuinka hyvinvointi koetaan esimerkiksi elämänlaatuna. Hyvinvointi muodostuu myös yksilön kuin myös yhteisön hyvinvoinnista. (THL, n.d.) Hyvinvointi on jokaisen yksilön henkilökohtainen asia. Koemme hyvinvointia yksilöinä eri tavoin ja jokaiselle hyvinvointi merkkää eri asioita. Toisille terveydellinen hyvinvointi on tärkeää, kun taas toiselle sosiaaliset tekijät luovat hyvinvointia. (THL, n.d.)

Henkilön kokonaisvaltainen hyvinvointi jaetaan fyysiseen, psyykkiseen, henkiseen, ammatilliseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Fyysinen hyvinvointi määritetään niin, että jokaisella olisi säännöllinen ruokailurytmi ja laadukas ruokavalio, harrastaisi tietyn verran viikossa liikuntaa sekä nukkuisi laadukkaat ja määrällisesti sopivat yöunet joka yö. (Paasivuori, 2021-a) Psyykkisellä hyvinvoinnilla tarkoitetaan omaa mielen terveyttä, joka pitää sisällään jokapäiväisen jaksamisen ja hyvän olon sekä tasapainoisuuden juuri tässä hetkessä. Näihin voimavaroihin vaikuttavat yksilöiden omat voimavarat, mutta myös ympärillä olevat läheiset sekä ympäristö, jossa elää. (Paasivuori, 2021-a)

Henkistä hyvinvointia voi saavuttaa, kun tiedostaa oman elämän syvemmän merkityksen sekä tarkoituksen, jonka kautta on tietoinen arvoistaan sekä elää tasapainossa arvojensa eli merkittävien sekä merkityksellisten asioiden kanssa (Paasivuori, 2021-b). Itsetuntemus on arvojen määrittämisen kannalta tärkeää, koska ne ohjaavat meidän käyttäytymistämme. Sen takia itsetuntemus ja rahapersonallisuuden määrittely ovat juuri kytköksissä arvoihin ja siihen, kuinka käyttäydymme rahaan liittyvien asioiden kanssa.

Ammatillinen hyvinvointi tarkoittaa työpaikallasi kokemaa hyvinvointia, jossa henkilöllä on selvät työtehtävät ja tavoitteet yksilön osaamisen mukaan. Jokainen tarvitsee myös hyvän työilmapiirin, palautteensaanti mahdollisuuden sekä mahdollisuuden kehittyä ja kehittää itseään työpaikalla. (Paasivuori, 2021-b)

Sosiaalisella hyvinvoinnilla tarkoitetaan ihmisten välisiä suhteita sekä yhteisöllisyyden kokemista. Tunteet ja ajatukset ovat osa sosiaalista ulottuvuutta, johon myös kehomme lukeutuu. Tarvitsemme tunteita ja niistä muodostuvia tunnetiloja moniin tilanteisiin, joita ovat esimerkiksi ihmisten välinen kanssakäyminen, oikean ja väärän tunnistaminen sekä tilanteet, joista aiheutuu meille surua tai pelkoa. (Paasivuori, 2021-a)

3.2 Taloudellinen hyvinvointi

Taloudellinen hyvinvointi ei ole niin yksiselitteistä kuin ei myöskään henkilökohtainen hyvinvointikaan. Se on ymmärrystä talouden hallinnasta sekä säästöjen kerryttämisestä, mutta myös itsenäisten sijoittamispäätöksiä tekemisestä. Taloudellinen hyvinvointi muodostuu elämäntavasta ja sen taitaminen tuo vapautta. Saavuttaakseen taloudellisen hyvinvoinnin täytyy sille varata aikaa, koska esimerkiksi nopeat tavoitteelliset taloudelliset ratkaisut eivät tuo onnistumisia samalla tapaa kuin pitkän aikavälin suunnitellut ratkaisut taloudessa. Taloudellinen hyvinvointi on vähän kuin uusien ruokailu- ja liikkumistottumusten aloittaminen. Pikadieetit ja himoliikunta voivat auttaa hetkellisesti, mutta pian palaakin normaaliin. Terveellisestä ruokavaliosta ja säännöllisestä liikunnasta kannattaa tehdä elämäntapa, joka on kauaskantoinen. Sama pätee siis taloudelliseen hyvinvointiin, ei suuria ja nopeita ratkaisuja vaan pienin, mutta pitkäjänteisin askelin kohti taloudellista hyvinvointia. (ROI, 2020)

Taloudellisen hyvinvoinnin edistäjänä voi olla tieto ja ymmärrys omasta rahapersonallisuudesta. Mikäli taloudessa kohtaa ongelmia, osaa tunnistaa aiheuttajat ja näin reagoida oikealla tavalla niihin ollessaan tietoinen omasta rahapersonastaan. (Varapuu, 2020-a) Taloudellista hyvinvointia voi edistää itsetuntemuksen avulla ikään kuin määrittäisit omaa rahapersonaa, jotta teet oikeita päätöksiä niin, että ne eivät tule aiheuttamaan sinulle stressiä ja ahdistusta nyt eikä tulevaisuudessa. (Paasivuori, 2021-a)

3.3 Taloudellinen riippumattomuus ja turvallisuus

On erilaisia tapoja taloudelliseen hyvinvointiin, jolla voit vaikuttaa asioihin niin, että ne eivät aiheuta hankaluuksia ja pahoinvointia taloutesi kanssa. Kannattaa siis miettiä rahan

merkitystä elämässäsi ja sen jälkeen esimerkiksi rahan manageroimista, joka tarkoittaa rahan laittamista erilaisille tileille omassa pankissasi. Tällä tavoin saat huomata, kuinka rahasi riittävät erilaisiin menoihin. Rahan manageroimisen avuin voit yhtäaikaaisesti säästää, sijoittaa, opiskella uutta, elää sekä mahdollistaa itsellesi erilaisia asioita, tekemisiä tai materiaa. (Stenvall, 2020)

Nykyään puhutaan paljon säästämisestä ja sijoittamisesta, jotka ovat molemmat hyviä tapoja luoda puskuria tulevaa varten. Kerrotaan myös sijoittamalla säästämisestä, mikä tarkoittaa, että rahaa säästetään ja sijoitetaan esimerkiksi osakkeisiin ja erilaisiin liikekirjoihin. Tällä tavoin raha laitetaan tekemään työtä sinulle, ei toisinpäin. (Varapuu, 2020-a)

Opinnäytetyössä käytetty kirjallähde avasi taloudelliseen hyvinvointiin perehtyvän lukijan ajatusmaailmaa todella paljon. Taloudellinen turvallisuus tarkoittaa, että henkilön talous on turvattu. Henkilö ei koe talousasioihin liittyvää tuskaa ja ahdistusta, hän hallitsee omaa talouttaan sekä kokee onnellisuutta, mutta myös turvallisuutta elämässään talouden kanssa. (Lassander, 2020)

3.4 Sijoittamalla säästäminen

Nykypäivänä puhutaan paljon niin sijoittamisesta kuin säästämisestä. Ne kulkevat käsi kädessä, mutta tarkoittavat eri asioita. Sijoittaminen tarkoittaa tilannetta, jossa henkilö on kerryttänyt varoja sekä haluaa sijoittaa rahat esimerkiksi osakkeisiin tai rahastoihin. Henkilö odottaa sijoituskohteelleen arvonnousua tai sijoituskohteen tuottavan säännöllistä tuottoa. (Finanssialalle, n.d.) Säästäminen tarkoittaa toimintaa, jossa henkilö pistää säännöllisesti rahaa sivuun esimerkiksi säästötililleen, josta ne ovat saatavissa yllättävän menoerän tai tulevaisuudessa siintävää hankintaa varten. Monet tulevatkin säästäneeksi niin sanotusti ”paha päivää” varten. (Varapuu, 2020-a)

Säästämisestä puhutaan tämän ajan sijoittamisena. Ajatus perustuu siihen, että on turha säästää isoja summia rahaa tileille, jossa ne eivät kasva korkoa tai tuota tuottoa. Rahat voisi pistää rahastoon tai osakkeisiin, jossa ne tuottaisivat haltijalleen voittoa, joka lisäisi niin taloudellisen riippumattomuuden kuin myös taloudellisen turvallisuuden tunnetta. (Varapuu, 2020-a)

4 Taloudellisen hyvinvoinnin osavaikuttajat

Taloudelliseen hyvinvointiin vaikuttaa moni asia alitajunnassamme, joihin perehdytään teoreettisen viitekehyksen kolmannessa luvussa. Psykologinen köyhyys, taloudellinen stressi tai taloudellinen turvallisuus ovat kaikki tunteita, jotka ovat kytköksissä talouteen ja raha-asioihin. Jokainen meistä on edes joskus elämässään kokenut tunnetta siitä, että haluaisi ostaa esimerkiksi merkkivaatteen, laadukkaita astioita tai vaikka sähköpyörän. Ostohetkellä havahdut kuitenkin tunteeseen, että ei tiedä onko kyseinen tuote niin välttämätön ostaa sillä hetkellä. Kun päättää jättää ostoksen tekemättä sillä hetkellä, voi myöhemmin kokea unohduksen tai jopa helpottuneisuuden tunnetta, mikä myös tarkoittaa, että ei todellisuudessa tuotetta tarvinnut. Jos kyseinen tuote jää mieltäsi vaivaamaan, kannattaa punnita tunnetta tuotetta kohtaan, että tarvitsetko todella sitä vai aiheuttaisiko kallis hinta sinulle ahdistusta ja huolta taloudessa. (Lassander, 2020)

Lassander pohtii kirjassaan, miksi onnellisuuden kokeminen yhdistetään rahaan. Samassa asiayhteydessä hän miettii, voisiko onnellisuutta mitata jollain muulla valuutalla rahan sijaan. (Lassander, 2020) Mieli, tunteet, ajatukset ja uskomukset sekä asenteet ovat suuria vaikuttajia ihmisissä itsessään, jotka näkyvät myös rahankäytössä ja rahakäyttäytymisessä, mutta myös taloudellisen hyvinvoinnin tilassa. Eckhart Tolle kirjassaan kertoo, kuinka esimerkiksi ego vaikuttaa valintoihimme kohdistuen tulevaisuuteen. Ego on niin kutsuttu haamu-minä mielessämme, joka saa ihmiset esimerkiksi käyttämään rahaa mielin määrin, jotta voidaan ”pönkittää” omaa ulkonäköä ja itsetuntoa. Mielellä on valtava voima ihmisissä itsessään, jolloin sieltä kumpuavat ajatukset ja tunteet voivat aiheuttaa erilaisia reaktioita niin fyysisessä kuin psyykkisessä hyvinvoinnissa. (Tolle, 1997)

4.1 Mieli

Mieli on olotila, osa sielua. Mieli on ympäröivän maailman, elimistön ja aivojen vaihteleva kanssakäymisverkosto, joka laajenee ja uudistuu pitkin elämänkaarta. (Terve, n.d.) Eckhart Tolle kuvailee, että mieli on tavallaan kuin kehosta löytyvä instrumentti sekä ajattelee mielen myös eloonjäämiskoneistona. Meillä on myös toinen mieli, ei-mieli. Tyypillistä ei-mielelle on tietoisuus, mutta sillä ei ole ajatuksia. (Tolle, 1997.) Henkilö voi todennäköisesti hyvin, koska mieli voi hyvin. Jokaisen henkilön mieli on omanlainen, joka reagoi eri tavoin

erilaisiin tapahtumiin sekä tilanteisiin. Jokaiselta löytyy resilienssi, jonka avulla osataan hyväksyä ja päästä yli poikkeuksellisista tilanteista elämässä. (Terve, n.d.) On mahdollista, että mikäli hallitsemme mieltämme, teemme niitä päätöksiä, mitkä ohjaavat rahakäyttäytymistämme oikeaan suuntaan vaikuttaen taloudelliseen hyvinvointiin positiivisesti.

4.2 Tunteet

Tunteet ovat kehon reaktioita mieleen. (Tolle, 1997) Tunteiden yksi merkittävimpiä tehtäviä on osata kertoa, mikä on hyvinvointimme osalta olennaista. Tunteet ovat oleellisia elämän kannalta, jotta havaitsisimme vaarat, muodostaaksemme ihmissuhteita sekä niiden säilyttämiseksi. Tunteet ovat oleellisia päätöksiä sekä ongelmien ratkaisemiseksi. Monesti sanotaan, että valitse niin kuin sydän sanoo, koska päätöksen eteen tullessa, valitset mikä erinomaisemmalla tuntuu. (Nyyti, n.d.-b) On mahdollista, että tuntiessasi rahapersonallisuuden ja tiedostamalla oman käyttäytymisen, voisi osata välttää vastoinkäymistilanteet paremmin sekä tekisi parempia päätöksiä rahakäyttäytymisen suhteen. (Varapuu, 2020-a)

4.3 Ajatukset

Ajatuksissa on voimaa, koska ne voivat olla iloisia ja positiivisia tai toivottomia ja negatiivisia (Nyyti, n.d.-a). Nämä mieleen tulevat ajatukset voivat olla mitä tahansa asioita. Ajatuksista täytyy osata huomata, mikä on totta ja mikä omaa tulkintaa eli epätodellista. Mielessämme pyörii paljon myönteisiä ajatuksia, jotka ovat muovaavia ja käytännöllisiä, koska ne saavat ihmisen voimaan paremmin. Kielteiset ajatukset taas ovat päinvastaisia. Ne ovat musertavia ja tarpeettomia, koska haitallisuudellaan ne vaikuttavat esimerkiksi asettamiin tavoitteisiin kielteisesti, jolloin ne estävät toiminnan onnistumisessa. Ajatukset herättävät paljon tunteita ja päinvastoin. Ajatukset ovat mielen tapahtumia. (Mielenterveystalo, n.d.-a) Mikäli rahan puhumisesta saa mieleen negatiivisia ajatuksia, voidaan todeta, että ajatusmaailmaa olisi hyvä muuttaa pienin askelin kohti positiivisempaa mielen maisemaa, jotta rahasta puhuminen muuttuisi neutraaliksi.

4.4 Uskomukset ja asenteet

Uskomukset sijaitsevat alitajunnassamme, jonka johdosta uskomukset ohjaavat arkeamme. (Varapuu, 2015) Uskomuksemme ohjaavat rahan kanssa käyttäytymistämme. (Varapuu, 2020-b) Ihmisistä monet tunnistavat ympäriltään asioita, jotka puoltavat omia uskomuksia, jolloin kaikki muu ympärillä oleva jää havaitsematta. (Saarenpää, 2013.) Voidaan siis huomata, kuinka lapselle opetettaessa sanonnan ”Säästöpossussa on rahaa sadepäivän varalle.” kautta, tulee lapsi todennäköisemmin säästämään rahaa niin, että sitä löytyy yllättäviä menoja varten. Tämän uskomuksen kautta voisi kuvitella, että lapsi oppisi säästämään saamastaan palkasta tietyn summan. Varapuun lähteestä voi huomata, kuinka suuri osa esimerkiksi vaurastumiseen liittyvistä asioista on kiinni uskomuksista ja asenteista. Tämä prosentti on 80. Myös 90% rahahuolista ovat syntyneet uskomusten takia. Vastaisesti 20 prosenttia vaurastumisen tavoittamisesta on kiinni tekniikasta, mutta tekniikkakaan ei tule riittämään, jos mieleemme ei seiso täysin tapauksen takana. (Varapuu, 2015.)

Uskomuksia opitaan perheenjäseniltä, sukulaisilta, ystäviltä kuin myös kouluista ja työpaikoilta. Kaikki uskomukset muodostavat jonkinlaisen näkemyksen tiettyyn aiheeseen, tässä tapauksessa rahaan. Varsinkin pienenä lapsena on todella oppivainen ja vastaanottavainen erilaisista opeista. Vanhempien olisi hyvä opettaa jo lapsilleen nuoruudessa talousosaamista, jotta tulevaisuudessa heillä olisi juurtunut ja parempi käsitys, miten rahan kanssa käyttäytyttäisiin ja millä tavoin voi käyttää rahaa. (Stenvall, 2020)

Asenteet ovat mielen luomia kuvia tämänhetkisessä tietoisuudessamme, mitkä määrittelevät sen minkä uskomme tosiasiksi. Ihmiset luottavat asenteisiin enemmän kuin, että lähtisivät asenteita muuttamaan. Olosuhteiden muutoksella ihminen muovaa myös asenteitansa. On hyvä miettiä asenteita ja kyseenalaistaa onko joitain asenteita, mitkä eivät ole apunasi elämän eteenpäin menemisessä. (Saarenpää, 2013) Voidaan kuvitella tilanne, jossa talous- ja raha-asiat ovat todella huonosti, mieli on surullinen ja huonosti voiva sekä ajatuksetkin ovat negatiivisia. Vaikka tilanteen ollessa haastava, olisi hyvä miettiä, että mitä seuraisikaan, jos muuttaisi asennetta niin, että tästä tilanteesta selviää. Toistaisi sitä pikkuhiljaa useamman kerran itselleen, joka antaisi siitä voimaa päiviin. Sillä mielessä tapahtuu paljon asioita ja ajatuksilla on voimaa, mutta asenteiden kautta voisi olla helpompaa saavuttaa paremmin taloudellista hyvinvointiakin. (Saarenpää, 2013)

5 Tutkimus

Viidennessä luvussa perehdytään tutkimuksessa käytettyyn tutkimusmenetelmään, aineistokeruumenetelmään sekä millä tavoin tutkimustuloksia analysoidaan.

Opinnäytetyössä käytettiin kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmenetelmää, jossa kyselyn avulla kerättiin aineistoa analysointia varten. Kyselyn tuloksia analysoitiin kvalitatiivisin eli laadullisten menetelmien mukaan, kuvaillen ja arvioiden.

5.1 Tutkimusmenetelmä

Opinnäytetyössä on tutkittu taloudellisen hyvinvoinnin vaikutuksia ja ilmentymiä henkilön omassa hyvinvoinnissa. Tutkimuksessa on käytetty kvantitatiivista eli määrällistä tutkimusmenetelmää, mutta kyselytutkimuksen tulokset on analysoitu laadullisesti.

Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä tarkoittaa tutkimuksen prosessia, jossa ensin määritetään tutkimusongelma ja sitten valitaan soveliaain tutkimusasetelma. Määrällinen tutkimusmenetelmä on kuvaileva ja informatiivinen sekä enteellinen tutkimus. Tutkimuksen avulla on selvitetty eri-ikäisten henkilöiden suhdetta rahaan sekä sitä, mikä merkitys rahalla on heidän elämässään, elämän historiaa sekä muutoksia rahan kanssa käyttäytymisessä. Opinnäytetyössä on käytetty tutkimusasetelmaa, jossa tehdään yksi mittaus, joka on tämän opinnäytetyön kohdalla kyselytutkimus. Asetelmassa havaintoyksiköitä on monta, tässä työssä ihmiset. (Tietoarkisto, n.d.) Kyselytutkimus analysoitiin laadullisesti, jotta voitiin tarkastella yksilöllisesti taloudellisen hyvinvoinnin syvää olemusta sekä sisäistää asia ja aihe. Vapaita kysymyksiä oli sen verran, että niitä ei ollut mahdollista analysoida määrällisesti. Opinnäytetyön resursseihin sopi parhaiten analyysin teko laadullisesti. (SurveyMonkey, n.d.)

Tutkimuksessa haluttiin selvittää, kokivatko henkilöt raha-ahdistusta ja jos, niin miksi tai millä tavoin ahdistus oli ilmennyt. Raha-asioihin kohdistuvat uskomukset ja asenteet ovat alkujaan peräisin varhaiskasvatuksen talousosaamisen opetuksesta, joten tutkimusta haluttiin myös analysoida siitä näkökulmasta, vaikuttavatko historiamme tuleviin talousasioihin, mitkä koskivat rahaa ja sen käyttöä. (Varapuu, 2015) Aineistokeruu kyselytutkimuksen avulla internetissä joudutti opinnäytetyön tekemistä. Kyselytutkimus oli tarpeeksi selkeä, jotta saatiin kerättyä taloudellisen hyvinvoinnin tutkimista tukeva aineisto.

Aineistonkeruumenetelmäksi opinnäytetyöhön valikoitui kyselytutkimus. Aineistonkeruu toteutettiin strukturoidulla kyselylomakkeella, jotta voitiin saavuttaa mahdollisimman suuri vastaajamäärä. Kysely on tehokas ja vaivaton tapa tavoittaa vastaajia. (SurveyMonkey, n.d.) Kyselytutkimuksien toteuttaminen internetissä on yleistynyt, mutta ihan kaikkia ei kuitenkaan ole tavoitettavissa internetin kautta, joka varmasti vaikutti myös tämän opinnäytetyön analysointi aineiston kerryttämiseen. (Tietoarkisto, n.d.)

Aineistonkeruumenetelmä mahdollisti eri ikäisten henkilöiden saavuttamisen monesta maakunnasta ympäri Suomea. (Tietoarkisto, n.d.) Kyselyn avulla haluttiin tavoittaa erilaisia näkemyksiä ja näkökulmia sekä vaikutuksia aiheeseen liittyen. Näin on saatu laajemmin aineistoa, jota on voitu analysoida ja tulkita. Tutkimuskysely luotiin Microsoft Forms:iin, koska alusta valikoitui parhaimmaksi ja selkeimmäksi tutkimuksen tekijälle. Forms-lomake oli helppo lähettää henkilöille monien eri sovelluksien kautta.

Kyselytutkimus oli kaksi viikkoa auki huhtikuun viidennestä päivästä noin 19. huhtikuuta saakka vuonna 2021. Kyselyyn vastaamiseen käytettiin arviolta vajaa kymmenen minuuttia aikaa, joka näkyi Microsoft Forms:issa vastaajien yhteenvedossa. Kyselytutkimus sisälsi 16 kysymystä, jossa osa oli suljettuja kysymyksiä ja osa avoimia kysymyksiä. Suurin osa kysymyksistä oli määrällisiä kysymyksiä, koska henkilöiden oli nopeampaa ja helpompaa valita vastaus määrätystä vastauksista. Avoiimiin kysymyksiin ei aina haluta vastata, koska ei ole tarpeeksi aikaa tai mielenkiinto ei riitä vastaamiseen. Avointen kysymysten vastaukset voivat analysoitaessa olla sekavia, mikäli henkilö ei ole ymmärtänyt asiaa oikein tai vastaukset ovat epäselvästi ilmaistu. (SurveyMonkey, n.d.)

Kyselyä levitettiin Facebook ja WhatsApp-mediakanavien kautta. Kyselyä jaettiin opinnäytetyön tekijän päivytyksestä, joten kysely tavoitti entistä enemmän henkilöitä eri puolilta Suomea, mikä oli myös kyselyn tarkoitus.

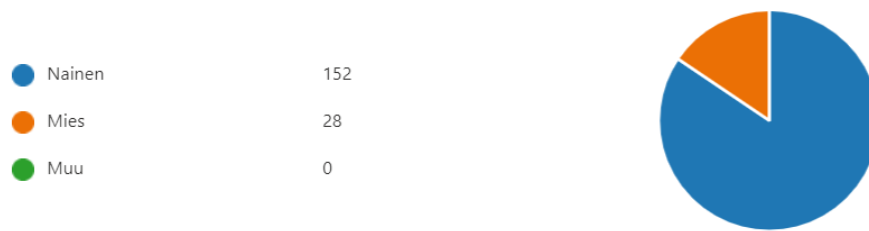
6 Tutkimustulokset

Luvussa kahdeksan käsitellään tutkimustuloksia, joita on saatu kyselyn avulla. Kyselyä pidettiin avoimena vastaajille kaksi viikkoa ja vastausajan päätyttyä vastauksia oli kertynyt 180

kappaletta. Kyselyä jaettiin opinnäytetyön tekijän sosiaalisessa mediassa muun muassa Facebook-päivityksen kautta, josta kyselyä myös jaettiin ja tavoitettiin entistä suurempi vastaajamäärä. Kyselylinkki tavoitettiin Instagram-päivityksen kautta, josta saatiin lisää vastaajia.

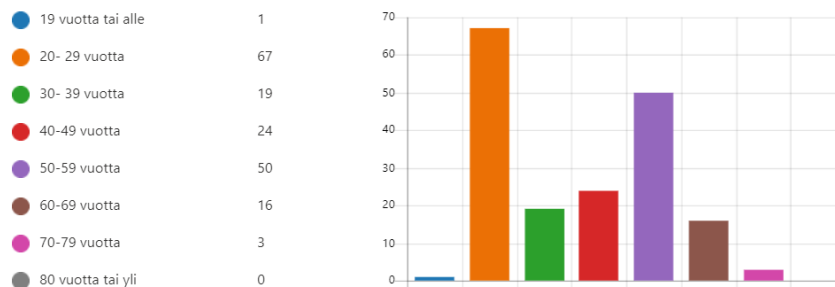
6.1 Kyselyn tulokset

Kuva 1. Vastaajien sukupuolijakauma.



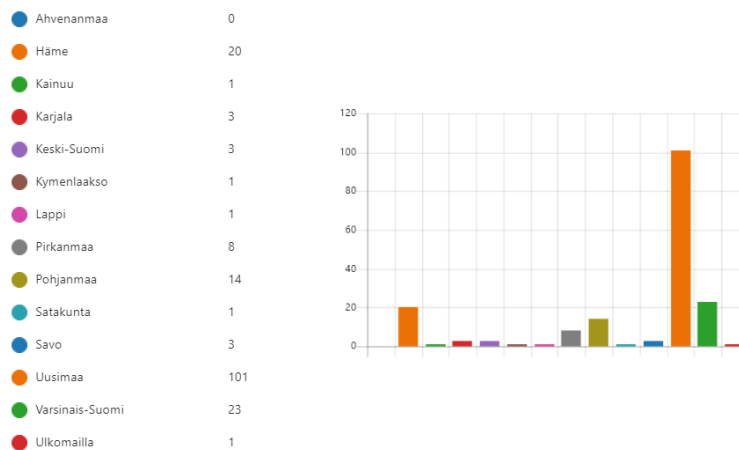
Ensimmäisenä kyselyssä kysyttiin vastaajan ikää. Vastaajista 84% oli naisia ja 16% oli miehiä. Kysely tavoitti paljon naisia vastaamaan suhteessa miesten lukumäärään nähden.

Kuva 2. Vastaajien ikäjakauma.



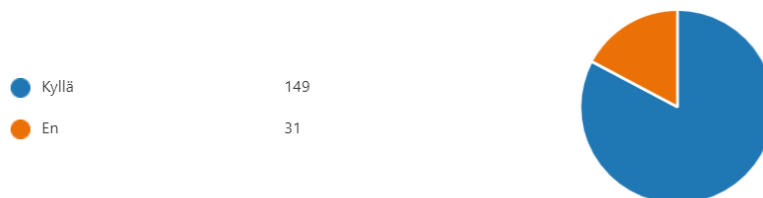
Toisena kyselyssä selvitettiin vastaajan ikää, jotka oli määritelty kahdeksaan eri ikäjakaumaan. 20-29-vuotiaita vastaajia oli eniten, toiseksi eniten oli 50-59-vuotiaita vastaajia. 24 vastaajaa oli 40-49 -vuotiaita, 19 vastaajaa 30-39-vuotiaita ja 16 vastaajaa 60-69-vuotiaita. Kysely tavoitti yhden 19-vuotiaan tai nuoremman ja kolme 70-79-vuotiasta vastaajaa.

Kuva 3. Vastaajien asuinpaikka jakauma.



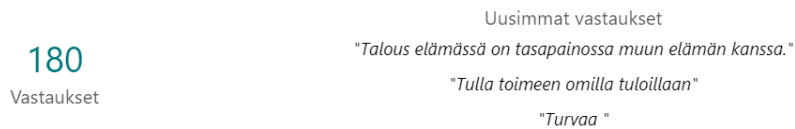
Kyselyssä selvitettiin, mistä päin Suomen maakuntia vastaajat ovat ja sitä kysyttiin kohdassa kolme. Huomattava enemmistö vastaajia oli Uudeltamaalta, koska sieltä vastasi 101 henkilöä. Seuraavaksi eniten 23 vastauksella oli Varsinais-Suomesta, 20 vastaajaa Hämeestä ja 14 vastaajaa Pohjanmaalta. Kahdeksan vastaajaa oli Pirkanmaalta. Karjalasta, Keski-Suomesta ja Savosta vastaajia oli kustakin maakunnasta kolme kappaletta. Kainuusta, Kymenlaaksosta, Lapista, Satakunnasta ja ulkomailta vastaajia oli kustakin yksi kappale. Jokaisesta maakunnasta vastaajia oli siis yksi tai useampi henkilö.

Kuva 4. Vastaajien tietoisuuden selvitys taloudellisesta hyvinvoinnista.



Neljännessä kysymyksessä selvitettiin henkilöiden tietoutta mitä taloudellinen hyvinvointi tarkoittaa. Vastaajista 149 henkilöä eli 83% oli sitä mieltä, että tietävät mitä taloudellinen hyvinvointi tarkoittaa. 31 vastaajaa eli 17% henkilöistä ei tiennyt, mitä tarkoitetaan taloudellisella hyvinvoinnilla.

Kuva 5. Vastaajien tietoisuuden kartoittaminen, mitä taloudellinen hyvinvointi tarkoittaa.

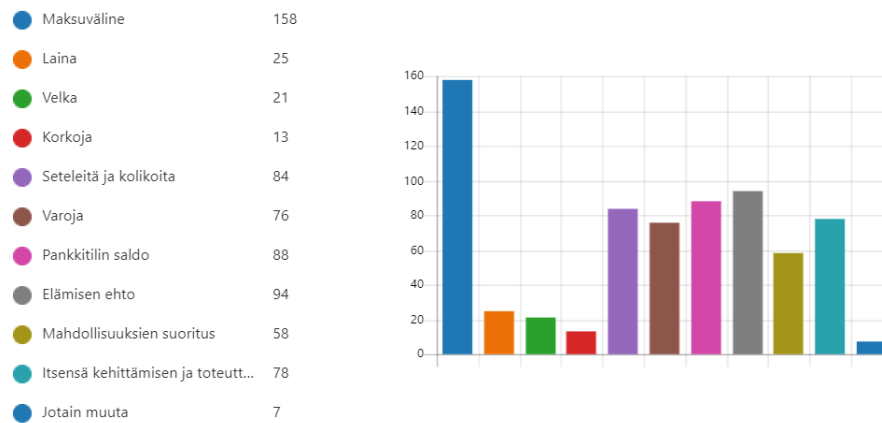


Kyselyn viidennessä kysymyksessä haluttiin kartoittaa vapaalla kysymyksellä, millainen käsitys ihmisillä on taloudellisesta hyvinvoinnista ja pyydettiin heitä kirjallisesti kirjoittamaan vastaus kyselylomakkeeseen. Vastauksesta toiseen toistui useasti taloudellisen hyvinvoinnin ymmärrys talouden tasapainoisuudesta, vakaudesta ja turvallisuuden tilanteesta, jossa ei tarvitse kantaa huolta rahan riittävydestä. Osa vastaajista koki, että taloudellinen hyvinvointi tarkoittaa yksinkertaisuudessaan raha-asioiden suorittamista eräpäivään mennessä tai rahan riittävyttä kaupan kassalla maksettaessa. Taloudellinen hyvinvointi tarkoittaa usean vastaajan mielestä sitä, että ei stressaa raha-asioista, ei koe ahdistusta rahasta ja tulee toimeen niillä tuloilla mitä on.

Eräs vastaaja kirjoitti taloudellisesta hyvinvoinnista, että se tarkoittaa turvallisuutta, ennustettavuutta, mahdollisuuksia ja mahdollistamista toisille. Myös muutama vastaaja kertoi kokevansa taloudellisen hyvinvoinnin tarkoittavan talouden tasapainoa tai hallintaa, jossa yleinen hyvinvointi on parempi. Muutama henkilö koki vastauksessaan, että tuossa tilanteessa ei ole negatiivisia vaikutuksia yksilön hyvinvointiin fyysisesti, psyykkisesti eikä sosiaalisesti, että taloudellinen hyvinvointi on vain yksi hyvinvoinnin osatekijä. Vastauksissa eräs vastaaja mietti, että taloudellinen hyvinvointi ei välttämättä tarkoita varakkuutta, mutta köyhä ei ehkä voi olla taloudellisesti hyvinvoiva.

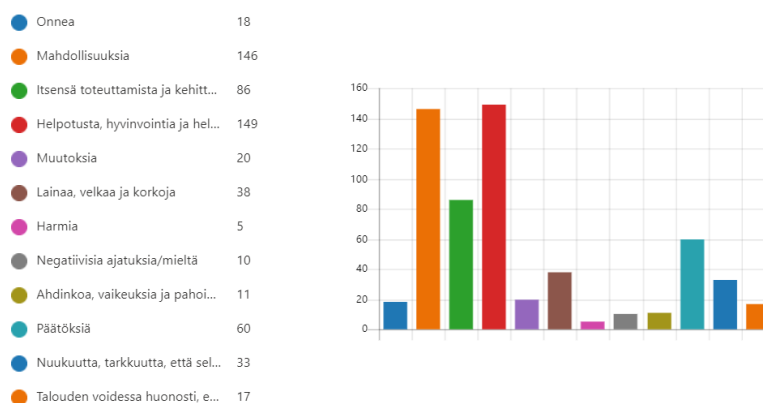
Osa vastaajista koki, että tulot ja menot, kun ovat tasapainossa ei tarvitse jokaista käytettävää euroa miettiä. Tulot kuitenkin riittävät sellaiseen elämään, jossa henkilö voi tuntea voivansa hyvin ja elää itselleen mieluisaa elämää. Vastaajat kertoivat myös taloudellisen hyvinvoinnin tarkoittavan, että on säästöjä ja sijoituksia sekä osaa hallita omaa talouttaan fiksusti, esimerkiksi pitäen säästössä kahden kuukauden palkkaa "puskurina". Muutamat vastaajat kokivat, että taloudellinen hyvinvointi kertoo tilanteesta, jossa ei tarvitse koko ajan miettiä talousasioitaan ja voi mahdollistaa henkilökohtaista hyvinvointia edistävien asioiden hankkimisen tai tekemisen, joka myös ilmenee taloudellisena riippumattomuutena ja tasapainona.

Kuva 6. Vastaajien määrittäminen rahalle.



Kyselyn kuudes kysymys koski rahan määritelmää, mitä se vastaajan mielestä on. Vastaaja pystyi valitsemaan useita vaihtoehtoja rahan määrittämiseksi. Kaikista 180 vastaajasta 158 oli sitä mieltä, että raha on maksuväline. 94 vastaajaa piti rahaa elämisen ehtona, mikä oli toiseksi valituin vaihtoehto. Seuraavaksi yleisin vaihtoehto oli pankkitilin saldo 88 vastauksella. Rahaa pidettiin seteleinä ja kolikoina 84 vastauksella. Vastaajista 78 koki, että raha on itsensä kehittämisen ja toteuttamisen mahdollistaja. 76 vastaajista se tarkoitti varoja. Raha on mahdollisuuksien suoritus 58 vastaajan mielestä, kun taas 25 henkilöä oli sitä mieltä, että raha on lainaa ja 21 henkilöä sitä mieltä, että raha on velkaa. Seitsemän vastaajaa ajatteli, että raha on jotain muuta, mitä edellä ei mainittu.

Kuva 7. Rahan merkitys vastaajille.



Kysymyksen seitsemän kohdalla pyydettiin vastaajaa valitsemaan yhden tai useamman vaihtoehdon, mitä raha merkitsee vastaajalle. 149 vastaajaa vastasi, että raha merkitsee heille helpotusta, hyvinvointia ja helppoutta. 146 vastaajaa koki, että raha merkitsee heille mahdollisuuksia. Kolmanneksi eniten valittiin rahan merkitykseksi itsensä toteuttamista ja kehittämistä. 60 vastaajaa eli noin kolmannes koki, että raha merkitsee heille päätöksiä. 38

vastaajalle raha merkitsi lainaa, velkaa ja korkoja, 33 vastaajalle nuukuutta sekä tarkkuutta, että selviää talouden kanssa ja 20 vastaajalle muutoksia. Vain 18 vastaajaa koki, että raha merkitsee heille onnea ja 17 vastaajalle talouden voidessa huonosti, epäonnistumista. 11 vastaajaa vastasi rahan merkitsevän ahdinkoa, vaikeuksia ja pahoinvointia heille. 10 vastaajalle raha merkitsee negatiivisia ajatuksia ja mieltä. Viisi vastaajaa koki rahan merkitsevän harmia.

Kuva 8. Vastaajien muutokset rahankäytössä tai rahakäyttäytymisessä.



Kahdeksannessa kysymyksessä kartoitettiin henkilöiden rahankäytön tai rahakäyttäytymisen muutoksia. Pyydettiin myös pieniä kerrontoja, millaisia muutoksia on tapahtunut. Kaikki vastaajat vastasivat ja monet erilaiset elämäntilanteeseen kytköksissä olevat asiat toistuivat vastauksesta toiseen. Osa henkilöistä eli noin 47 vastaajaa oli sitä mieltä, että säästämisen ja sijoittamisen ymmärryksen ja merkityksen tajuamisen myötä on rahankäyttö ja rahakäyttäytyminen muuttuneet. Toiseksi eniten eli noin 38 vastaajaa vastasi, että ei ole juurikaan tapahtunut muutoksia rahankäytön tai rahakäyttäytymisen kanssa. Kun taas noin 14 vastaajaa koki, että rahankäytössä tai rahakäyttäytymisessä on ollut suuria vaihteluita vuosien aikana, jotkut heistä ovat kokeneet, että rahankäyttö ja käyttäytyminen ovat parantuneet.

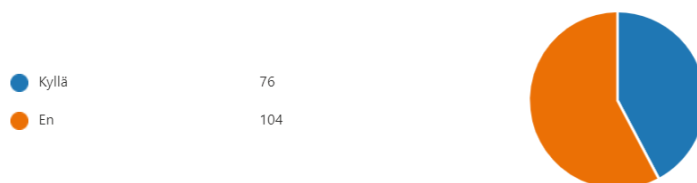
Osa vastaajista olivat opiskelijoita sekä jo eläkkeellä olevia tai pian eläkkeelle jääviä henkilöitä. Noin 7 vastaajaa vastasi suoranaisesti opiskelujen alkamisen vaikuttaneen rahankäyttöön ja käyttäytymiseen. Toisaalta taas viisi vastaajaa koki, että opiskelujen loputtua ja ansaittu työpaikka takaavat toimeentulon, jonka takia rahankäyttö ja rahakäyttäytyminen ovat muuttuneet. Pari vastaajaa kertoivat omilleen muuton vaikuttaneen asiaan. Eläkkeelle pian jäämisen tai jo eläkkeellä olemisen takia kokivat noin viisi vastaajaa vaikuttaneen omaan rahankäyttöön ja käyttäytymiseen.

Osa vastaajista koki rahankäytön ja rahakäyttäytymisen muutoksen huolettomuutena eli ei tarvitse kantaa koko ajan huolta rahan riittävydestä, mikä osalle tarkoitti myös taloudellista riippumattomuutta. Muutamit vastaajat kokivat tulojen kasvun muuttuneen vuosien aikana,

jolloin esimerkiksi velan tai lainan pieneneminen on edesauttanut huolettomuutta rahankäytön ja rahakäyttämisen kanssa. Pari vastaajaa kertoi kuinka kokevat muutokset niin, että mitä enemmän tienaa, sitä enemmän kuluttaakin. Toisaalta oli myös paljon vastauksia, jossa tuli ilmi, kuinka monet ovat muuttaneet positiivisessa mielessä rahankäyttöä ja rahakäyttämistä tarkemmaksi; punnitsee ostoksen tarpeen, eettisemmät valinnat, mitä kyseinen ostos tuo elämään ja toisinaan myös niukemmiksi, jotta ostotarve on todellinen. Vastauksia tuli myös toisesta näkökulmasta, jossa muutama vastaaja kokee olleensa todella tiukka rahankäyttäjä, jolloin ajatus on muuttunut rennompaan ja hyvällä tavalla huolettomampaan rahankäyttöön ja rahakäyttämiseen. Muutamat vastaajat kokivat suunnitelmallisuuden sekä budjetoinnin kuluista ja menoista hyödylliseksi muutokseksi rahankäytössä ja rahakäyttämässä.

Maailmalla vallitsevan korona pandemian takia monta vastaajaa on joutunut kokemaan muutoksia rahankäytössä ja rahakäyttämässä, tämä tulee ilmi vastauksista. Korona pandemia on aiheuttanut vastaajille vähäisiä työmääriä työpaikoilla, lomautuksia sekä irtisanomisista johtuvaa työttömyyttä. Tämä on tarkoittanut välitöntä tulojen muutosta. Korona pandemian vaikutukset ovat olleet osan vastaajista mielestä myös positiivisia mitä tulee esimerkiksi kulutukseen. Monet kokivat, että rahaa on myös säästynyt, koska kulutus ei ole ollut samantasoista aikaisempaan verrattuna.

Kuva 9. Vastaajien jakauma, koetaanko rahasta ja raha-asioista ahdistusta.



Yhdeksännessä kysymyksessä kysyttiin, kokeeko vastaaja rahasta tai raha-asioista ahdistusta. 42% vastaajista vastasi, että kyllä kokevat. 58% vastaajista ei kokenut ahdistusta rahasta tai raha-asioista.

Kuva 10. Rahan ja raha-asioista aiheutuneen ahdistuksen syyt ja kuvaukset.

77
Vastaukset

Uusimmat vastaukset
"Opiskellessa rahaa on vähemmän ja se aiheuttaa joskus stressiä."
"-"

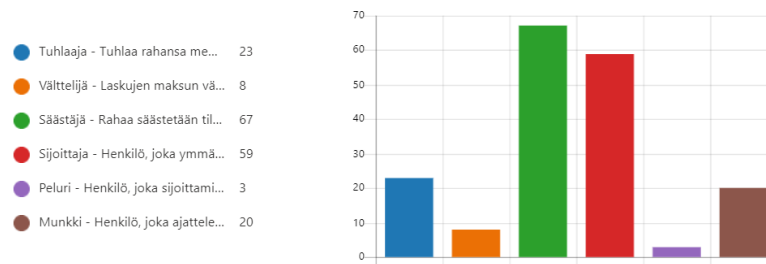
Kysymyksessä kymmenen kysyttiin, millaisina ja miksi vastaajat olivat kokeneet rahan ja raha-asioista aiheutunutta ahdistusta, joka täydensi kysymystä yhdeksän. Eri elämäntilanteissa olleilta ihmisiltä tuli paljon samankaltaisia vastauksia. Rahasta tai raha-asioista aiheutuvaa ahdistusta ilmeni stressin, paineen, tiukkuuden ja pelon tunteina. Moni vastaaja koki myös vahvaa epäröinnin ja epäonnistumisen tunnetta. Huonoa omaatuntoa ja liian huoletonta rahankäyttöä luki myös vastaajien vastauksissa. Vastauksissa oli myös kuvattu ahdistuksen näkyneen jännityksenä tulevaisuudesta, mikä taas oli ollut harmittavaa ja joskus aiheuttanut myös unettomuutta ja valvomista.

Rahasta ja raha-asioista koetaan ahdistusta hyvin monesta syystä. Suurimmasta osin vastauksia koettiin epävarmuutta tuloista ylipäänsä sekä tulojen riittämisestä. Varakkuuden epäilyä ja rahojen riittävyttä, jos ottaa lainan, että pystyykö maksamaan kaikki maksut sekä laskut, luki monessa vastauksessa. Velkaantumisesta ja esimerkiksi 90-luvun laman aiheuttamasta kurituksesta oli moni vastaaja kokenut ahdistusta. Koettiin myös tulojen kasvun myötä kasvaneiden menojen lisääntymisestä ahdistusta. Vastaajista osa koki säästämisen vaikeutena ja tunnetta ettei rahaa jää tarpeeksi säästöön.

Monet vastauksista liittyivät tulevaisuuteen esimerkiksi voiko elää stressivapaasti. Koettiin myös oman elämään piristävien tekemisten tinkimisistä ja haaveiden toteutumisen epäonnistumisesta ahdistusta.

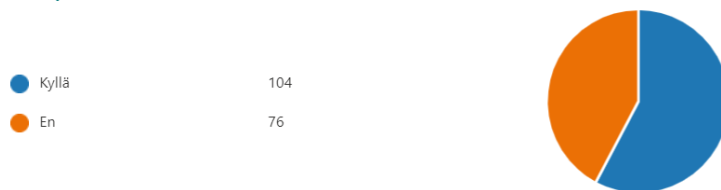
Vastaajat, jotka olivat opiskelijoita, vastasivat, että tilin tyhjäksi päästämisen, opintolainan ja opintotukien opintopistemäärien saavuttamisen tiettynä ajanjaksona aiheuttaneen ahdistusta. Monille myös eläkeiän takaaminen oli aiheuttanut ahdistusta. Vastaajien joukossa oli myös yrittäjiä vastaamassa, jotka kokivat yrittäjien riskeistä rahaan ja sopivaan menestykseen liittyen ahdistusta. Vallitsevan tilanteen takia vastaajien joukkoon mahtui myös henkilöitä, jotka olivat kokeneet korona pandemian takia aiheutuneesta ahdingosta ahdistusta.

Kuva 11. Rahapersonallisuuden jakauma.



Kysymyksessä 11 haluttiin kartoittaa vastaajien rahapersonaalia, minkälaiseksi he itsensä kokevat, kun peilataan persoonallisuutta rahan kanssa käyttäytymiseen. Vastaajista 67 piti itseään säästäjinä ja 59 sijoittajina. 23 vastaajaa koki olevansa tuhlaajia ja 20 vastaajaa munkkeja. Vähiten rahapersonaaniksi kokivat välttelijän vastaajista kahdeksan ja vain kolme vastaajista kokivat pelurin omakseen.

Kuva 12. Sanontojen ”raha ei kasva puussa” ja ”raha ei tuo onnea” sanontojen oikeassaoleminen.



Kysymys 12 käsitteli ihmisten ajattelua liittyen sanontoihin ”raha ei tuo onnea” tai ”raha ei kasva puussa” ja kokemusta näiden oikeassa olemiseen. 104 vastaajaa koki, että asia on todella näin, niin kuin sanonnoissa ajatellaan. 76 vastaajaa ei ajatellut asian pitävän lainkaan paikkansa.

Kuva 13. Vastaajien selitykset, miksi sanonnat pitävät paikkansa.

100
Vastaukset

Uusimmat vastaukset
 ”Ei ole helppoa tietä vaurastumiseen. ”
 ”Nopea rikastuminen ei ole mahdollista ”

Kysymys 13 täydensi kysymystä 12, jossa haluttiin tietää henkilöiden, jotka vastasivat edelliseen kysymykseen kyllä, että miksi he kokivat näin. Tämä ei ollut pakollinen kysymys, mutta 104 vastasi kysymykseen 12 kyllä ja nyt kysymykseen 13 vastasi 100 henkilöä

perusteluineen. Valtaosa vastaajista koki, että sanonta ”raha ei kasva puussa” tarkoittaa, että rahan eteen tarvitsee tehdä töitä ja ilmaista rahaa ei ole olemassa.

Vastaajista valtaosa oli sitä mieltä, että sanonta ”raha ei tuo onnea” tarkoittaa, että raha itsessään ei tuo elämään mitään, vaan se tuo mahdollisuuksia esimerkiksi läheiset ystävät, perheen. Raha helpottaa elämää, mutta elämässä on paljon tärkeämpiä arvoja kuin raha. Vastaajat kokivat rahan tuovan ja luovan turvaa eli turvallisuuden tunnetta. Vaikka rahalla voi mahdollistaa asioita, jotka tuovat onnen, mutta tietyn pisteen jälkeen sekin loppuu, kokivat pari henkilöä. Eräs vastaaja koki, että kiitollisuus mahdollistaa onnen, mutta raha helpottaa onnellisuutta. Mutta eräs vastaaja taas kertoi, että hänellä on todella rikkaita, varakkaita ystäviä, mutta he ovat onnettomia. Vastaajien joukossa koettiin, että rahaa ollessa liikaa, tuo vain raha elämään huolia, menettämisen pelkoa ja kaiken tuhlaamista, jonka jälkeen ollaankin lähtöpisteessä.

Vastaajien joukossa oli henkilöitä, jotka kokivat, että kasvatusta säästeliäisyyteen ja fiksuun talouden hoitoon ovat olleet heidän kokemia asioita, mitä tulee sanontoihin. Sanonnoista koettiin erilaisia ajatuksia, jossa esimerkkinä kerrottiin sijoittamisesta ja siihen liittyvästä epävarmuudesta ja riskienotosta. Sijoittamiseen liittyen puhuttiin paljon myös riittävän tiedon esittämisestä ja lisäämisestä.

Kuva 14. Erilaisia sanontoja liittyen rahaan.



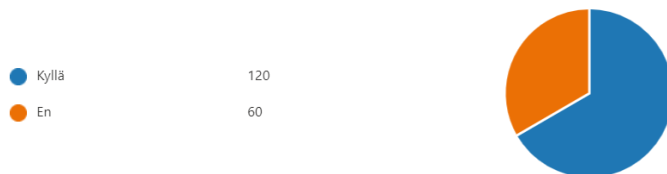
Kyselyssä kohdassa 14 kysyttiin vastaajien oppimia tai kuulemia sanontoja rahaan liittyen. Osa vastaajista oli kuullut vain sanontoja, mitä oltiin mainittu edellisen kysymyksen yhteydessä. Kyselyssä tuli paljon sanontoja, jotka oli opinnäytetyön tekijälle uusia, mutta osa sanonnoista oli tuttuja, jotka oli joskus kuullut rahasta puhumisen yhteydessä. Erilaisia rahasanontoja kerrottiin vastauksissa suurin piirtein 47 kappaletta. Noin 92 vastaajaa oli joko kuullut samat sanonnat aikaisemmin tai ei ollut kuullut minkäänlaisia sanontoja liittyen rahaan.

Hyvä tämän päivän sanonta sijoittamisen yhteydessä vastauksessa oli, että ” älä tee töitä rahalle, vaan laita raha tekemään töitä sinulle”. Säästämiseen liittyen eräs vastaaja oli laittanut sanonnan ”säästöpossussa on rahaa sadepäivän varalle”. Mutta myös sanonta ” se, joka ei senttiä kerää, ei euroa saa”, liittyy hyvin myös säästämiseen ja sijoittamiseen. Jos halutaan ajatella säästämistä toisesta näkökulmasta, sopii sanonta ”jos tämä sukupolvi ei säästä, seuraavalla ei ole mistä säästäisi” myös tähän tilanteeseen.

”Raha ei ole rikkaus, kun sitä on”, ”raha rajoittaa rakkautta” ja ”ei rakkautta rahalla saa” - sanonnat kertovat paljon siitä, mitä raha todellisuudessa merkitsee ja mitä sillä voi saada. Sanonta ”raha rauhoittaa” liittyy tunteeseen turvasta ja rahaan liitetystä turvallisuuden tunteesta.

”Ei raha työtä tekevää pelkää” ja ”raha tulee rahan luo” - sanonnat liittyvät työn tekemiseen ja siitä rahan ansaitsemiseen. Samalla tavoin ”raha ei kasva puussa” sanonta liittyy siihen, että rahan ansaitsemiseksi tarvitsee tehdä töitä, jotka eivät aina ole helpoimmasta päästä.

Kuva 15. Kartoitus talouden huonovointisuuden näkyminen henkilössä itsessään huonovointisuutena, erilaisina oireina ja ilmentyminä.



Kysymyksessä 15 kysyttiin, onko vastaajan talous voinut huonosti, jonka johdosta on myös henkilö itse voinut huonosti ja on esimerkiksi kokenut ärtyneisyyttä, ahdistusta tai tullut stressin takia kipeäksi. 120 vastaajaa vastasi kyllä ja 60 vastaajaa ei. Eli kolmas osa vastaajista ei ollut kokenut talouden huonovointisuuden vaikutusta itsessään, mutta kaksi kolmasosaa koki, että talousasiat ovat olleet heikosti ja se on vaikuttanut heihin itseensäkin.

Kuva 16. Talouden huonovointisuuden aiheuttamat tunteet ja ilmentymät vastaajissa.

115
Vastaukset

Uusimmat vastaukset
"Olen stressaantunut ja huolestunut. "
"- "
"Ärtynyt "

Kysymyksessä 16 haluttiin tietää tarkemmin, millaisia erilaisia tunteita tai ilmentymiä vastaajat ovat huomanneet itsessään, mikäli talouden huonovointisuus on näkynyt heidän omassa hyvinvoinnissaan pahoinvointina. Kysymys 16 täydensi kohtaa 15, kun ”kyllä” vastanneita henkilöitä pyydettiin vastaamaan tarkemmin tunteistaan ja huonovointisuuden mahdollisista ilmenemisestä heissä itsessään. 120 henkilöä vastasi kohtaan 15 ”kyllä”, mutta vain 115 henkilöä tarkensi omia tunteitaan ja huomioita hyvinvoinnistaan tilanteessa, jossa talous ja raha-asiat ovat aiheuttaneet huonovointisuutta. Koska ihmiset ovat yksilöitä ja heidän välillään on eroja, kysymyksen 16 avulla selvitettiin erilaisia ilmentymiä talouden huonovointisuuden johdosta. Talouden huonovointisuus on näkynyt henkilöissä erilaisina tunteina. Kun talous on voinut huonosti, on selvä enemmistö vastaajista kokenut siitä stressiä, ahdistusta, alakuloisuutta, surua ja itkuisuutta sekä masennuksen tunnetta. Monet vastaajat kokivat myös hermojen kireyttä, kiukkuisuutta, ärtyneisyyttä, harmistumista ja vihaa. Vastaajien joukkoon mahtui myös vastauksia mielenterveyden ongelmista, itsetuhoisuudesta sekä epätoivosta.

Vastaajien joukossa oli henkilöitä, joilla oireet näkyivät fyysisenä huonona olona kuten pää- ja vatsakipuna, mutta myös kykenemättömyytenä ja näköalattomuutena. Osa vastaajien oireista oli näkynyt muun muassa sosiaalisena vetäytymisenä ja yksinäisyytenä sekä henkisinä rasitusoireina. Talouden huonovointisuus on aiheuttanut myös turvattomuutta, epävarmuutta kuin epätietoisuutta, jolloin huolien vatkaminen ja huolehtiminen ovat astuneet mukaan vastauksia lukiessa. Huonovointisen talouden huolien vatkamisesta mielessä on moni vastaaja kokenutkin, että ovat joutuneet valvomaan öitä tai muuten nukkuneet huonosti. Huonosti nukutut yönät ja huolen kantaminen ovat aiheuttaneet toisille vastaajille taas keskittymisvaikeuksia.

Talouden huonovointisuus on näkynyt vastaajissa tilanteiden välttelynä ja siitä puhumattomuutena, mikä on voinut aiheuttaa lisäksi riitoja eri ystävä- ja parisuhteissa. Eräs vastaaja koki talouden huonovointisuuden näkyneen riitoina parisuhteessa, mutta myös katkeruutena ja kateellisuutena.

Osalle vastaajista talouden huonovointisuus on näkynyt itsessä tai omassa toiminnassa pakko-oireina esimerkiksi jatkuvana pankkitilin saldon käyttämisenä sekä pyrkimyksenä säästeliäisyyteen ja varovaisuuteen sekä priorisointiin. Vastaajat kokivat myös oman

toiminnan rajoittamisen sekä flegmaattisuuden aiheutuneen talouden voidessa huonosti. Toisaalta taas oli vastaajia, jotka vastasivat, että talouden huonovointisuus näkyi heissä myös tuhlailuna, ajatuksella ”pistetään nyt loputkin rahat palamaan”.

7 Johtopäätökset

Opinnäytetyön analysointi osuudessa tulkitaan ja analysoidaan tutkimustuloksien vastauksia teoria osuuteen peilaten. Tutkimustuloksista voidaan kokonaisuudessaan kertoa, että mikäli talous ja raha-asiat ovat tasapainossa, voi henkilö paremmin ilman murheita ja huolta. Toisaalta taas taloudellinen pahoinvointi näkyy henkilöissä itsessään pahoinvointina fyysisesti tai psyykkisesti, aiheuttaen erilaisia tunteita ja ajatuksia. On myös tärkeää miettiä, miten esimerkiksi mieli, tunteet ja ajatukset meitä ohjaavat. Voidaan ajatella, että suurin osa ihmisistä on erilaisia yksilöitä ajatusmaailmoineen ja käyttäytymismalleineen, joten olisi hyvä analysoida tutkimustuloksista erilaisia suhtautumistapoja rahaan sekä minkälaisia vaikutuksia menneisyydellä ja tulevaisuudella on rahaan ja rahankäyttöön. Uskomuksia ja asenteita on erilaisia jokaisella yksilöllä ja ne vaikuttavat suuremmin käyttäytymiseen kuin osataan edes kuvitella. (Mielenterveystalo, n.d.-b.) Opinnäytetyön kyselytutkimuksessa kartoitettiin minkälaisia kokonaisvaltaiseen hyvinvointiin liittyviä oireita talouden huonovointisuus voi henkilöissä aiheuttaa sekä syitä sille, mitä voisi olla takana talouden tilan ollessa huono.

7.1 Rahan ja rahakäyttämisen vaikutus taloudellisessa hyvinvoinnissa

Kyselytutkimuksen vastauksista voidaan huomata, kuinka erilaisia yksilöitä olemme eri osa-alueilla, mitä tulee rahaan ja talouteen liittyvissä asioissa sekä niiden vaikutuksista yleiseen hyvinvointiimme. Se, että taloudellisesta hyvinvoinnista ajatellaan pelkästään rahan kautta, kertoo mikä on suhtautumisemme rahaan ja merkitykseen elämässämme. (Kuva 4.)

Tutkimuskyselyssä kysyttiin, mitä raha on (Kuva 6.) ja mikä on rahan merkitys (Kuva 7.) juuri vastaajan mielestä. Noin 88% vastaajista vastasi, että raha on maksuväline, mikä oli vahvin määrittäjä rahalle vastaajien joukossa. Kun taas 82% henkilöistä vastasi, että raha merkitsee helppoutta, hyvinvointia ja helpotusta. 81% vastaajista raha merkitsi myös mahdollisuuksia. Voidaan siis pohtia, että monet ajattelevat rahan olevan vain välinearvo tai vaihdonväline maksusta, jonka kautta voidaan mahdollistaa asioita elämään, samalla tuoden helpotusta ja

hyvinvointia. Eniten vastauksia kerryttäneet kohdat rahan merkityksestä vastaajille ovat positiivisia. (Kuva 7.)

Tutkimustuloksista (Kuva 7.) voidaan todeta, että jotkut kokevat rahan aiheuttavan harmia ja negatiivisia asioita elämäänsä. Joillekin vastaajista raha on velkaa ja lainoja. Raha on myös velkaa ja lainoja, mutta rahaan liittyvää huolta ja ahdistusta voisi muuttaa asenteiden ja uskomusten avulla. (Varapuu, 2015) Esimerkiksi, jos haluaa raha- ja talousasioiden muuttuvan, täytyy muuttaa myös asennetta rahaan ja sen kanssa pärjäämiseen. Seuraavaksi löytää helpommin tekniikan, joka auttaa selviytymään talouden ja raha-asioiden kanssa. (Varapuu, 2015) Pian voi huomata elämän olosuhteissaan muutoksen, koska on löytynyt halu muuttua, mutta myös tekniikka tukemaan muutoksen matkaa. Ennen kaikkea, kun mieli on kaiken takana ja muutos lähtee henkilöstä itsestään sisältäpäin, onnistumisen mahdollisuus on valtava. Koska mielen muuttuessa positiiviseen suuntaan, se voi näkyä myös ulospäin hyvinvointina. (Saarenpää, 2013; Varapuu, 2015.) Voidaankin todeta tutkimustulosten (Kuva 7.) perusteella, että valtaosalle raha merkitsee pitkälti positiivisia asioita kuten helpotusta, hyvinvointia ja helppoutta sekä mahdollisuuksia.

Kun rahan määrittäminen ja merkitys elämässä on kartoitettu, on hyvä miettiä henkilön rahapersonaa, koska sen avulla pystyy pohtimaan omaa rahakäyttötymistä ja rahankäyttöä. Tämän kautta voi saada selville, kuinka rahankäytössä tai rahakäyttötymisessä tarvitsee tehdä muutosta, jotta voi saavuttaa hyvän mielen esimerkiksi raha-asioista puhuttaessa tai oman talouden hallinnassa pitämisessä. Tässä mielenmaisemassa voisi esimerkiksi nauttia elämästään, tehdä töitä, vaikka vähän pienemmällä palkalla, mutta myös niin, että saavuttaisi taloudellisen riippumattomuuden sijoittamisen ja säästämisen avuin. Tutkimustulosten (Kuva 11.) perusteella voidaan päätellä, että valtaosa vastaajista on säästäjiä ja sijoittajia. Heille rahan sivuun laittaminen ja tulevaisuuden takaaminen on tärkeää. Rahan säästäminen ja sijoitusten teko myös mahdollistaa näille persoonille erilaisia tekemisiä, hankintoja sekä elämästä nauttimisen hetkiä. (Varapuu, 2020-a.)

Rahan ja taloudellisten asioiden huonovointisuus näkyy todella vahvasti henkilössä itsessään, jonka voi huomata kyselyn vastaajien keskuudessa. Kysymyksessä 16 (Kuva 16) kysyttiin, mikäli taloudellinen tilanne on ollut huono, onko se näkynyt henkilössä itsessään

jonkinlaisena reaktiona tai tunteena. 64% vastaajista koki talouden huonovointisuuden näkyneen vastaajan kokonaisvaltaisessa hyvinvoinnissa jollain tavalla. Suurin osa vastaajista koki stressin ja ahdistuksen tunnetta talouden huonovointisuuden johdosta, koska henkilö on voinut miettiä menneeseen tai tulevaan liittyvää rahan riittävyttä ja selviämistä rahan kanssa. Yhdysvalloissa tehdyn tutkimuksen mukaan yli puolet 1683:sta vakituisesta työntekijästä koki stressin aiheutuneen raha-asioista tai vaikeuksista. (PwC US, 2020) On mahdollista, että henkilöllä voisi olla myös negatiivinen suhde tai asenne rahaan liittyen. Edellä mainittujen tilanteiden kautta myös monet huolet liittyvät mielessä pyöriviin ajatuksiin, jolloin voi kokea ahdistuksen tunnetta. Jos tämä toistuu monta kertaa, alkaa helpommin uskomaan, että raha tuo ahdistuksen tunnetta tähän henkilöön itseensä. Tämä voi liittyä rahauskomuksiin, joita on mahdollisesti luotu menneisyydessä. (Varapuu, 2015.)

Tulevaisuuteen liittyen monet ihmiset saattavat toistaa itselleen useasti ”sitten kun minulla on rahaa ja sitten kun koittaa seuraava palkkapäivä”. Olisikin hyvä ymmärtää, että on henkilöitä, joilla tulotaso on pienempi ja menot suhteessa suuria, mutta tämän pienen tulotason kanssa tulee toimeen, jos vain asennoituu niin. (Saarenpää, 2013) Asian tai tilanteen hyväksyminen sellaisenaan auttaa myös paljon eteenpäin menemisessä. Kun hyväksyy tilanteen sellaisenaan kuin se on, elää siinä hetkessä ilman menneisyyden tai tulevaisuuden aiheuttamaa huolta ja murhetta. (Tolle, 1997)

7.2 Hyväksytkö taloudellisen tilanteen sellaisena kuin se on?

Tutkimustuloksista (Kuva 5.) selvisi, kuinka moni luuli tietävänsä, mitä taloudellinen hyvinvointi on, mutta todellisuudessa ei kuitenkaan osannut selittää sitä kunnolla. Toki määritelmään voi vaikuttaa myös kiire tai jokin muu häiriötekijä, mikä aiheutti nopeasti vastatun vastauksen. (SurveyMonkey, n.d.) Koko tutkimuskyselyn perusteella monet ajattelivat taloudellisen hyvinvoinnin tarkoittavan pelkästään omaa rahankäyttöä, laskujen maksamisen suoritusta tai taloudellista tilaa koskevaa tilannetta. Taloudellinen hyvinvointi on rahankäytön ja taloudellisen tilan tasapainoa ja tyytyväisyyttä elämään kuvaava määritelmä. (Stenvall, 2020) Se on myös osa kokonaisvaltaista hyvinvointia eli sitä, miten se sinussa ilmenee ja millä tavoin talouden tilavaihtelut sinuun vaikuttavat. Siksi olisikin hyvä miettiä, mitä raha oikeasti on ja mitä se meille merkitsee sekä mitä rahan avulla voidaan saavuttaa niin, että kokonaisvaltainen hyvinvointimme hyötyy siitä myös. (Stenvall, 2020)

Kirjassa kerrotaan, kuinka mieleemme ja mieleen tulleet ajatukset hallitsevat meitä, mutta myös egolla on suuri rooli elämässämme. Tutkimustuloksissa kaksi kommenttia nousi yli muiden taloudellista hyvinvointia koskevassa vapaamuotoisessa kysymyksessä. ”Köyhä ei ehkä voi olla taloudellisesti hyvinvoiva.” Rahaviisaus kirjan mukaan voidaan todeta, että kyllä voi olla ja joskus köyhä voi olla taloudellisesti hyvinvoivempi kuin monikaan rikas. Tähän liittyvät tietysti asenteet ja uskomukset, mutta vahvemmin vielä se, että kaikki suhtautuvat rahaan eri tavoin ja hyväksyvät tulotonsa sellaisenaan kuin se on. Kaikki hyvinvointi tulee muualta, kuin rahan tuottamina mahdollisuuksina. Mutta ennen kaikkea se, että henkilö, jolla on pienempi tulotaso, on hyväksynyt tilanteen sellaisenaan kuin on ja pärjää sekä nauttii elämästään niin. (Lassander, 2020.)

Toinen vastaus (Kuva 13.) sisälsi lauseen: ”Minulla on paljon todella rikkaita ystäviä, jotka ovat onnettomia.” Joka viittaisi taas siihen, että vaikka olisi vaurastunut ja taloudellinen tilanne erinomainen, ei koe välttämättä taloudellista hyvinvointia siltikään täysin, koska kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin osa-alueet eivät ole tasapainossa keskenään. Rahaviisaus kirjassa puhutaan siitä, kuinka raha ei tee onnelliseksi eli, vaikka olisi paljon rahaa niin voit olla silti onneton. Kirjassa puhutaan myös siitä, että joskus liika raha tuo vain murheita. Kirjan perusteella voisi ajatella, että rikkaat henkilöt haluavat koko ajan vain suurempaa ja parempaa, niin työssä kuin omaa kotia ajatellen, jolloin saattaa sillä tavoin keskittyä vain tulevaisuuteen sekä ulkoisiin, onnellisuutta tuoviin tekijöihin. Olisi siis tärkeämpää keskittyä siihen, mitä sinulla on jo nyt, nykyhetkessä. (Lassander, 2020, s.73) Myös vastausten (Kuva 13.) perusteella monet ajattelevat, että vaikka olisi paljon rahaa ja kaikkea materiaa, on raha vain toissijainen objekti. Parin vastauksen (Kuva 13.) kohdalla puhuttiin myös siitä, että kaikki onnellisuus käytännössä on ilmaista. Kirjan esimerkki tarinoita mukaillen, tyytyväisyys pienituloisuuteen, mutta sen riittävyteen ja elämästä nauttimiseen tuovat enemmän onnellisuutta kuin isommat tulot isompine menoineen. (Lassander, 2020, s. 74.) Vastauksissa (Kuva 13.) useammat vastaajat myös kirjoittivat siitä, että mitä enemmän tienaa rahaa sitä enemmän myös kuluttaa rahaa eli isot tulot tuovat isot menot.

7.3 Luodut uskomukset ja mielen luomat asenteet

Tutkimustuloksia (Kuva 13.) tulkiten, monella on todella vahvat uskomukset ja asenteet rahaan sekä vaurastumiseen liittyen. Teorian (Varapuu, 2015) mukaan, jokainen, jolla on vaurastumisen tavoittelussa mukanaan tekniikan lisäksi mieli, pystyvät saavuttamaan vaurastumista. Uskomukset ja asenteet rahaan liittyen, liittyvät monesti menneisyyteen tai tulevaisuuteen, vaikka todellisuudessa olisi hyvä elää tietoisien läsnä olevasti juuri tässä hetkessä. (Lassander, 2020, s. 74; Tolle, 1997) Rahaan liittyvät pelot ja ahdistus saattavat tulla mieleemme, kun läheinen ystävä tai henkilö itse on kokenut joskus menneisyydessä, esimerkiksi lapsuudessaan vaikeita tilanteita. Kaikkiin asioihin ja tilanteisiin kannattaisi suhtautua niin, että kaikesta selviää. Myös se, millä asenteella suhtautuu tilanteisiin ja asioihin, ratkaisee. Eli, jos asennoituisi pieniin muutoksiin rahankäytössä tai säästämässä positiivisuulla ja mielesi olisi kaiken takana, onnistuisi varmasti ja saisi siitä hyvää oloa sekä paremmat olosuhteet ympärilleen. (Saarenpää, 2013) Kaikelle on ratkaisunsa. Saarenpään materiaalia mukaillen, kun muutat asenteita esimerkiksi, että ”Minulla on tarpeeksi rahaa juuri nyt ja tiedän sijoittamisen riskit.” voit muuttaa omia olosuhteitasi. Pian voi huomata, että ympärillä on hyvä ilmapiiri sekä onnistumisia sijoittamisen osalta ja pienet notkahdukset tuottamisessakaan ei haittaa, koska on riskit ottanut huomioon ja on okei asian kanssa. (Saarenpää, 2013; Varapuu, 2015)

Rahaan löytyy valtava määrä sanontoja. Tutkimuksen tekijä kartoitti kyselyssään täydentävänä kysymyksenä (Kuva 14.), onko henkilöillä muita sanontoja tiedossa kuin ”raha ei kasva puussa” tai ”raha ei tuo onnea”. Vastaajien keskuudesta löytyi edellä mainittujen sanontojen lisäksi noin 45 kappaletta erilaisia sanontoja rahaan liittyen. Myös monet näistä sanonnoista liittyvät uskomuksiin ja asenteisiin, jotka puolestaan kertovat henkilöstä itsestään ja hänen mielenmaailmastaan. Sanonnat liittyvät uskomuksiin ja uskomukset muodostavat asenteita. (Mielenterveystalo, n.d.-b) Esimerkiksi sanonnat ”raha ei kasva puussa” tai ”raha tulee rahan luo” liittyvät rahan ansaitsemiseen, jonka eteen tarvitsee tehdä ensin kunnolla töitä. Voidaan kuvailla, että henkilö, joka näitä sanontoja käyttää on todella ahkera, työteliäs, kunnianhimoinen ja määrätietoinen sen suhteen mitä haluaa tavoittaa ja näyttää olevansa. Ennen sanontojen kartoitusta kysyttiin, kokevatko vastaajat, että ”raha ei kasva puussa” ja ”raha ei tuo onnea” sanonnat pitävät paikkansa. Suurin osa vastaajista vastasi, että pitää paikkansa, koska esimerkiksi ”raha ei kasva puussa” - sanonta

kertoo vastaajien mukaan siitä, että ansaitakseen rahaa, täytyisi tulla tehneeksi töitä. Sanonta ”raha ei tuo onnea” puolestaan kertoi vastaajien mukaan siitä, että raha voisi tuoda paljon mahdollisuuksia, mutta itsessään se ei tuo onnea tai mitään muuta sisältöä elämään. Eräs vastaaja kertoikin tähän liittyen, että hänellä on ystäviä, jotka ovat rikkaita, mutta onnettomia. On myös hyvä havaita, että viimeistään tätä ajatusta hetken mielessä pyöriteltyään, muuttaisi ajatusmaailmaa rahan suhteen sekä rupeaisi ajattelemaan, minkälaisia sanontoja käyttää eli millaisia uskomuksia itselleen luo mieleen.

7.4 Rahakäyttäytymisen muutokset taloudellisessa hyvinvoinnissa

Tutkimuksessa haluttiin kartoittaa, onko vastaajien keskuudessa tapahtunut muutoksia rahankäyttöön ja rahakäyttäytymiseen liittyen. Kysymyksellä selvitettiin, voiko vastausten perusteella huomata säästämisen ja sijoittamisen suosion nousun myös vastaajien keskuudessa. Vastausten perusteella (Kuva 8.) voidaan huomata, että suurin osa vastaajien rahankäytön ja rahakäyttäytymisen muutoksista on liittynyt nimenomaan säästämiseen ja sijoittamiseen. Taloudellista riippumattomuutta tavoitellaan sijoittamisella ja säästämällä, mutta myös ajatuksien siirto rahasta pois päin sekä mielen seisominen muutoksien takana (Varapuu, 2015), on monen tavoite taloudellista hyvinvointia saavuttaakseen. Tämä tuli ilmi muutaman vastaajan vastauksessa (Kuva 5.), kun kysyttiin mitä taloudellinen hyvinvointi tarkoittaa vastaajan mielestä.

Nykypäivän säästäminen on sijoittamista, koska ihmiset haluavat tavoitella taloudellista riippumattomuutta ja hyvinvoinnin sekä helppouden tunnetta rahan kanssa toimimisessa. Tämä voidaan huomata tutkimustuloksista (Kuva 8), että monen vastaajan rahankäytössä tai rahakäyttäytymisessä on tapahtunut muutoksia nimenomaan säästämisen ja sijoittamisen osalta. Monet vastaajat kertovat vastauksissaan (Kuva 5.), että haluavat tavoitella taloudellista riippumattomuutta juuri siitä syystä, että ei tarvitse kantaa huolta raha-asioista sekä pystyy nauttimaan elämästään ilman raha-asioista lähtevää painetta. Henkilö tiedostaa myös oman rahapersonallisuuden eli tiedostaa omaa rahakäyttäytymistä ja rahankäyttöä, jolloin pystyy toimimaan niin, että mistään ei aiheudu negatiivisia tunteita tai ajatuksia.

Myös rahapersonallisuus kysymyksen (Kuva 11) vastausten perusteella, suurin osa vastaajista kokivat itsensä joko säästäjiksi tai sijoittajiksi. Vastausten perusteella voikin

ajatella, että on tapahtunut paljon muutoksia, kun on alettu sijoittamaan ja säästämään enemmän. Se, että monet ei vain säästäisi rahaa säästötililleen, vaan sijoittaisi, saisi henkilö säästötilillä lojuneelle rahalle vastinetta, tuottoa tai korkoa. Hyvä on olla olemassa niin sanottua ”puskuria” säästötilillä arvaamattomien kulujen takia. (Varapuu, 2015) Usea vastaaja kertoikin pitävänsä tilillään kahden kuukauden palkan verran säästöjä, mikä olisi hyvä optimimäärä (Fiksukuluttaja, n.d.).

8 Yhteenveto

Opinnäytetyön viimeisessä kappaleessa arvioidaan työn luotettavuutta sekä ongelmanratkaisua. Kappaleessa perehdytään opinnäytetyön merkityksellisyyteen, kuinka se on vaikuttanut opinnäytetyön tekijän omaan ammatilliseen kehittymiseen.

Opinnäytetyön kyselytutkimukseen vastasi 180 henkilöä, mikä kertoo mielenkiinnosta aiheita kohtaan. Vastaajien määrä oli sopiva, koska siitä sai muodostettua hyvän otannan. Kyselyn tuloksien perusteella voidaan todeta, että henkilöt olivat vastanneet suurimmaksi osaksi oman tietämyksen mukaan. Mukana oli kuitenkin jonkin verran vastaajia, jotka olivat jättäneet vapaa kysymys alueen tyhjäksi. Jotta työstä olisi tullut vielä luotettavampi, joitakin kyselytutkimuksen kysymyksiä olisi voitu selittää hieman paremmin, koska osasta vastauksista paistaa läpi, että ei välttämättä olla ymmärretty kysymystä kunnolla.

Vaikka suurimmaksi osaksi vastaukset olivat sopivan asiarikkaita kyselyn tuloksien kannalta, on mahdollista, että osa vastaajista vastasi silti lyhyesti, koska halusi auttaa opinnäytetyön tekijää saamaan enemmän vastauksia, mutta suoritti kyselyyn vastaamisen nopeasti.

Opinnäytetyössä tehdyn kyselytutkimuksen kysymykset määriteltiin hyvin. Itse kysely toteutettiin hieman liian ajoissa, koska opinnäytetyön tekijä ei ollut täysin varma tutkimuskysymyksistään. Tutkimuskyselyn kysymykset antavat kuitenkin hyvän näkemyksen siitä, kuinka taloudellisen hyvinvoinnin tietoutta tulisi lisätä sekä entisestään enemmän auttaa ihmisiä talous- ja raha-asioiden kanssa niin, että huolet ja murheet talouteen liittyvissä asioissa vähenisivät.

Vastaajat käyttivät sopivasti aikaa paneutuakseen kyselytutkimukseen ja kysymyksien vastaamiseen, mikä näkyy Microsoft Forms alustan yhteenvedosta. Vastaajista 84 prosenttia oli naisia ja loput miehiä. Voi olla, että tulokset olisi olleet hieman erilaiset, jos vastaajista puolet olisi ollut miehiä ja puolet naisia. Kyselyyn vastanneiden osalta onnistuttiin, koska oli tarkoitus saavuttaa eri-ikäisiä naisia ja miehiä eri puolelta Suomen maakuntia vastaamaan.

Opinnäytetyön tutkimuksen tulokset ja analysointi olisi voitu esittää kategorioittain, jotta kerronta olisi ollut selkeämpää sekä ymmärtämisen kannalta sujuvampaa. Kuitenkin resursseihin nähden opinnäytetyön tutkimuksen osuutta voi pitää onnistuneena, koska tutkimustuloksista ja analysoinnista saatiin moninäkökulmaiset taloudellisen hyvinvoinnin saavuttamiseksi.

Jotta taloudellisen pahoinvoinnin ja sen aiheuttamien vaikeuksien yli päästään, olisi hyvä opettaa erilaisia oppeja rahaan ja sen merkitykseen liittyen, mutta myös talouden hallintaa ja tasapainoa. Talousosaaminen voisi olla yksi pakollisista oppiaineista ala- ja yläasteilla, jotta itsenäistyessään nuoret olisivat tietoisempia sekä uskaliaampia puhumaan talous- ja raha-asioista, mikäli meni hyvin tai huonosti talousasioiden kanssa. Opinnäytetyönkin mukaan nuorena lapset ovat vastaanottavaisempia erilaisista opeista, joten he pystyisivät sisäistämään asiat todella hyvin.

Opinnäytetyön teoriaosuus oli laaja-alainen, jonka takia monet määritelmät jäivät suppeammiksi, mitä todellisuudessa niistä olisi voinut kertoa. Opinnäytetyön kannalta oleelliset asiat tultiin kertoneeksi, mutta opinnäytetyöstä saisi tehtyä lisäyksillä ja muokkauksilla pohjan oppaalle, kuinka saavuttaa taloudellista hyvinvointia. Tästä tietopankista tai tieto-oppaasta saisi oppeja rahasta rahapersoonaan, talouden vaikutuksista omaan hyvinvointiin sekä miten esimerkiksi mieli tai uskomukset meitä ohjaavat ja miten saavuttaa niiden kautta taloudellista hyvinvointia.

Lähteet

- Fiksukuluttaja. (n.d.). *Puskurirahasto: Mikä se on ja kuinka suuri sen tulisi olla?* Haettu 26.5.2021 osoitteesta <https://fiksukuluttaja.fi/oma-talous/puskurirahasto/>
- Finanssialalle. (n.d.). *Säästäminen ja sijoittaminen*. Haettu 26.5.2021 osoitteesta <https://www.finanssialalle.fi/opintomateriaalit/finanssialan-perusteet/saastaminen-ja-sijoittaminen.html>
- Lassander, M. (2020). E-kirja & Äänikirja. Teoksessa *Rahaviisaus - Mitä jokaisen tulisi tietää rahasta ja mielen hyvinvoinnista*. Atena.
- Lehtipuu, U. (2020). E-kirja. Teoksessa U. Lehtipuu, *Timanttipesula - Sijoita elämäsi fiksusti* (ss. 17-24). Alma Talent.
- Mielenterveystalo. (n.d.-a). *Ajatukset eivät ole tosiasioita*. Haettu 26.5.2021 osoitteesta https://www.mielenterveystalo.fi/aikuiset/itsehoito-ja-oppaat/itsehoito/tietoisuustaidot/Pages/ajatukset_eivat_ole_tosiasioita.aspx#miellytet%C3%A4vien_tapahtumien_kalenteri
- Mielenterveystalo. (n.d.-b). *Minäkuva ja kriisin aiheuttamat muutokset - Minäkuva ja sosiaaliset suhteet*. Haettu 26.5.2021 osoitteesta https://www.mielenterveystalo.fi/nuoret/itsearviointi_omaapu/omaapu/toivo/Pages/osio_7_lue_lisaa.aspx
- Mieli. (2015). *Hyvinvoinnin lähteillä*. Haettu 26.5.2021 osoitteesta https://mieli.fi/sites/default/files/materials_files/hyvinvoinninlahteilla_final_kevyt.pdf
- Nyyti. (n.d.-a). *Opi elämäntaitoja: Ajatukset*. Haettu 26.5.2021 osoitteesta <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/ajatukset/>
- Nyyti. (n.d.-b). *Opi elämäntaitoja: Tunteet*. Haettu 26.5.2021 osoitteesta Nyyti ry: <https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/opi-elamantaitoa/tunteet/>
- Oikarinen, M. (2019). *Työntekijän taloudellisella hyvinvoinnilla on arvoa - myös työnantajalle*. Haettu 26.5.2021 osoitteesta Mandatumlife: <https://www.mandatumlife.fi/life-magazine/2019/tyontekijan-taloudellisella-hyvinvoinnilla-on-arvoa--myos-tyonantajalle/>
- Paasivuori, S. (2021-a). *Hyvinvoinnin kokonaisuus – alustusmateriaali 1*, Luento 9.3.2021, Jyväskylän Ammattikorkeakoulu.
- Paasivuori, S. (2021-b). *Hyvinvoinnin kokonaisuus - alustusmateriaali 2*. Luento 16.3.2021, Jyväskylän Ammattikorkeakoulu.

- PwC US. (2020). *PwC's 9th annual Employee Financial Wellness Survey COVID-19 Update*.
Tutkimus. Haettu 26.5.2021 osoitteesta
<https://www.pwc.com/us/en/industries/private-company-services/images/pwc-9th-annual-employee-financial-wellness-survey-2020.pdf>
- ROI. (2020). *Miten teen talouden hyvinvoinnista tavan?* Noudettu osoitteesta <https://roi-app.com/taloudellinen-hyvinvointi-tavaksi/>
- Saarenpää, J. (2013). *Asenne ja uskomukset*. Haettu 26.5.2021 osoitteesta Slideshare-esitys:
<https://pt.slideshare.net/JariSaarenp/asenne-ja-uskomukset>
- Salmimies, R. &. (2014). *Itsensä Johtaminen*. Alma Talent Oy. Noudettu osoitteesta
[https://verkkokirjahylly-almatalent-fi.ezproxy.hamk.fi/teos/CABBBXXTBBAED#kohta:ITSENS\(\(c4\)\(\(20\)JOHTAMINEN\(\(20\)/piste:b0](https://verkkokirjahylly-almatalent-fi.ezproxy.hamk.fi/teos/CABBBXXTBBAED#kohta:ITSENS((c4)((20)JOHTAMINEN((20)/piste:b0)
- Stenvall, M. (2020). Kurssi. *Oman talouden hallinta*. Elokuu-Syyskuu 2020, Tampereen Ammattikorkeakoulu.
- Suomenpankki. (n.d.). *Mitä raha on*. Haettu 26.5.2021 osoitteesta
<https://www.suomenpankki.fi/fi/opi-taloudesta/opi-taloudesta/mita-raha-on/>
- SurveyMonkey. (n.d.). *Laadullisen tutkimuksen tekeminen*. Haettu 26.5.2021 osoitteesta
<https://fi.surveymonkey.com/mp/conducting-qualitative-research/>
- Talousdemokratia. (2016). *Mitä raha on*. TalousdemokratiaTV. Haettu 26.5.2021 osoitteesta
https://www.youtube.com/watch?v=U4taDve_Wyg&t=86s
- Taloussanomat. (2020). *Koronan aikana suomalaisille kertyi miljardien säästöt – patoutunut kysyntä vyöryy pian talouteen*. Iltasanomat. Haettu 26.5.2021 osoitteesta
<https://www.is.fi/taloussanomat/art-2000007874055.html>
- Terve. (n.d.). *Teemat - Mieli*. (A-lehdet) Haettu 26.5.2021 osoitteesta Digiartikkeli:
<https://www.terve.fi/teemat/mieli>
- THL. (2020). *Hyvinvointi- ja terveyserot*. Haettu 26.5.2021 osoitteesta Terveyden ja hyvinvoinnin laitos: <https://thl.fi/fi/web/hyvinvointi-ja-terveyserot/eriarvoisuus/keskeisia-kasitteita>
- Tietoarkisto. (n.d.). *Otos- ja otantamenetelmät*. Haettu 26.5.2021 osoitteesta
Kvantitatiivinen tutkimusmenetelmä:
<https://www.fsd.tuni.fi/fi/palvelut/menetelmaopetus/kvanti/otos/otantamenetelmät/>
- Tolle, E. (1997). *Läsnäolon voima*. (L. Pordeccu, Käänt.) Viisas Elämä.

Varapuu. (2015). *Uskomusharjoitus*. Haettu 26.5.2021 osoitteesta Tiedosto:

<https://www.varapuu.fi/wp-content/uploads/2015/08/Uskomusharjoitus.pdf>

Varapuu. (2020-a). Valmennusyhtiö. *Mikä olet näistä kuudesta eri rahapersonallisuudesta?*

Haettu 26.5.2021 osoitteesta <https://www.varapuu.fi/mika-olet-naista-kuudesta-eri-rahapersonallisuudesta/>

Varapuu. (2020-b). Valmennusyhtiö. *Mitä tunnet, kun käytät rahaa? Se paljastaa*

tulevaisuutesi. Haettu 26.5.2021 osoitteesta <https://www.varapuu.fi/mita-tunnet-kun-kaytat-rahaa-se-paljastaa-tulevaisuutesi/>

Liite 1: Kyselyn kysymykset

Oppinnäytetyön kyselyssä kysyttiin henkilöiltä seuraavat kysymykset:

- Sukupuoli
- Ikä
- Asuinpaikka maakunnassa
- Tiedätkö mitä taloudellinen hyvinvointi tarkoittaa?
- Mitä mielestäsi taloudellinen hyvinvointi tarkoittaa?
- Valitse seuraavista, mitä raha on mielestäsi. (Voit valita useamman vaihtoehdon.)
- Valitse seuraavista, mitä raha merkitsee sinulle. (Voit valita useamman vaihtoehdon.)
- Onko rahankäytössä tai rahakäyttämisesi tapahtunut muutoksia vuosien aikana? Jos on, kerro millä tavalla.
- Koetko rahasta tai raha-asioista ahdistusta?
- Jos vastasit aikaisempaan kysymykseen kyllä, miksi tai millaista ahdistus on ollut?
- Valitse seuraavista itseäsi parhaiten kuvaava rahapersoono. (Lähde: Varapuu, 4/2020.)
- On erilaisia sanontoja esimerkiksi ”Raha ei tuo onnea” tai ”Raha ei kasva puussa”.
Ajatteletko asian todella olevan näin?
- Jos vastasit kyllä, miksi?
- Oletko kuullut tai käyttänyt joskus sanontaa, joka liittyy rahaan? Kerro millaisen sanonnan olet kuullut?
- Oletko kokenut, että taloutesi voidessa huonosti myös sinä itse olet ollut esimerkiksi ärtynyt/ ahdistunut/ tullut stressin takia kipeäksi?
- Jos vastasit kyllä, millä tavoin raha-asoiden tai talouden huonovointisuus on näkynyt sinussa?

