



Turun yliopisto
University of Turku

Yhdeksäsluokkalaisten kirjoituksia onnellisuudesta - tapaustutkimus

Immonen Julia
Pro gradu -tutkielma
Kasvatustiede
Opettajankoulutuslaitos
Turun yliopisto
heinäkuu 2023

*Turun yliopiston laatujärjestelmän mukaisesti tämän julkaisun alkuperäisyys on tarkastettu
Turnitin OriginalityCheck -järjestelmällä.*

PRO GRADU -TUTKIELMA

TURUN YLIOPISTO Opettajankoulutuslaitos

IMMONEN, JULIA: Yhdeksäsluokkalaisten kirjoituksia onnellisuudesta - tapaustutkimus

Tutkielma, 62 s., 6 liites.

Kasvatustiede

Ohjaaja Jan Löfström

15.7.2023

Tutkielmassa tarkastellaan, mitkä asiat vaikuttavat yhdeksäsluokkalaisten onnellisuuteen heidän omasta kokemuksestaan. Tutkimuksen tavoitteena oli selvittää, mitkä tekijät lisäävät ja vähentävät nuorten onnellisuutta. Tämän lisäksi tutkimustuloksia verrattiin aiempiin tutkimuksiin ja niiden tuloksiin. Aihe on tärkeä tutkittavaksi, sillä nuoria on tutkittu aiemmin lähinnä perheiden tai vanhempien kautta. Tässä tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita juuri nuorten omista ajatuksista ja kokemuksista sekä siitä, mistä heidän onnellisuutensa koostuu.

Tutkimukseen osallistui 58 yhdeksäsluokkalaista yhdestä varsinaissuomalaisesta yläkoulusta. Tapaustutkimus on laadullinen ja aineisto koostuu vapaamuotoisista kirjoitelmista. Tutkimuslomakkeessa oli kaksi osaa, joissa molemmissa tehtävänantona oli kirjoittaa kirjoitelma annetun otsikon mukaan: A) Onnellisuuteeni vaikuttavat asiat, B) Onnellisuuttani vähentävät asiat.

Tutkimuksen perusteella onnellisuus on yksilöllistä ja koostuu jokaisen kohdalla eri asioista. Nuorten onnellisuuteen vaikuttivat positiivisesti useimmin perhe ja muut ihmissuhteet sekä mielekäs tekeminen. Tutkimuksesta selvisi, että nuorten onnellisuutta vähensivät sekä lyhytaikaiset että pidemmän aikavälin tapahtumat. Eniten mainittuja teemoja olivat pelko, turvattomuus ja kodin epävakaus. Kirjoitusten perusteella kaikki osallistujat kokivat onnellisuutta. He myös tiedostivat ja osasivat eritellä, mitkä asiat lisäävät ja vähentävät heidän onnellisuuttaan.

Avainsanat: onnellisuus, yhdeksäsluokkalaisten, hyvinvointi, tapaustutkimus

SISÄLLYSLUETTELO

1	Johdanto	5
1.1	Onnellisuuden määritelmiä	6
1.1.1	Miksi pohjoismaat ovat onnellisuusmittausten kärjessä?	9
1.2	Hyvinvointi ja onnellisuus	12
1.3	Onnellisuuden tutkimus	15
1.3.1	Nuorten kokema onnettomuus ja stressi	17
1.4	Nuoruudelle tyypillisiä piirteitä	20
1.5	Perusopetus oppilaiden kasvun ja onnellisuuden tukena	23
2	Tutkimusongelmat	27
3	Menetelmät	28
3.1	Tutkittavat	28
3.2	Tutkimuksen toteutus	29
3.3	Aineistonkäsittely	31
4	Tulokset	34
4.1	Onnellisuutta lisäävät asiat yhdeksäsluokkalaisten kirjoituksissa	34
4.2	Onnellisuutta vähentävät asiat Yhdeksäsluokkalaisten kirjoituksissa	40
5	Pohdinta	46
5.1	Yhdeksäsluokkalaisten onnellisuuteen vaikuttavat tekijät	46
5.2	Yhdeksäsluokkalaisten onnellisuutta vähentäviä tekijöitä	49
5.3	Tutkimustulosten yhtäläisyyksien ja erojen tarkastelua suhteessa aiempiin tuloksiin	50
5.4	Mahdollisuuksia tulosten hyödyntämiseen ja jatkotutkimuksiin	54
5.5	Tutkimuksen Luotettavuus ja eettisyys	54
	Lähteet	57
	Liite 1. Tiedonanto koteihin ja tutkimuslupa	63
	Liite 2. Tutkimuslomake: kirjoitelma onnellisuudesta	65

1 JOHDANTO

Suomi on ollut Maailman onnellisuusraportin (2023) listauksen mukaan maailman onnellisin maa jo vuosia (Helliwell, Layard, Sachs, Aknin, De Neve & Wang 2023, 3). Onnellisuutta tavoitellaan, halutaan ja etsitään yhteiskunnassa sekä yksittäisten ihmisten elämässä. Samaan aikaan mielenterveysongelmat ja syrjäytyminen ovat erityisesti nuorten keskuudessa suuria huolenaiheita. Vuoden 2021 kouluterveyskyselyn mukaan yläkoulun 8.- ja 9.- luokkalaiset tuntevat itsensä ahdistuneimmiksi ja yksinäisimmiksi kuin ennen korona-aikaa (Kivimäki & Helakorpi 2021, 5). Tämä ristiriita herättää kysymyksiä onnellisuuden olemuksesta ja siitä, mitkä asiat todella tuovat ihmisille onnellisuutta. (De Paola, Wagner, Pirttilä-Backman & Lehtonen 2020, 335.)

Tässä tutkimuksessa tarkastellaan sitä, mistä tekijöistä yhdeksäsluokkalaisten onnellisuus koostuu ja mitkä asiat vähentävät heidän onnellisuuttaan. Kansalliset ja kansainväliset kriisit ovat usean vuoden ajan järjestyneet kansakuntia, ja maailmassa eletään monella tavalla muutosten aikaa: koronaviruspandemia, Ukrainan sota, energiakriisi, kotimaan palkkakiistat ja lakot, puhumattakaan ilmastoahdistuksesta, jonka kanssa nuoret ovat kamppailleet pitkään. Ympäröivän maailman muutokset ja epävarmuus vaikuttavat kaikkiin ikäluokkiin. Nuoret ovat tulevaisuuden yhteiskunnan rakentajia ja päättäjiä, joiden nykyisyyteen ja tulevaisuudenkuvaan nämä haasteet vaikuttavat erityisellä tavalla. Pandemia-ajan on arvioitu jättävän sukupolvivaikutuksia erityisesti lapsiin ja nuoriin (Varanka, Packalen, Voipio-Pulkki, Määttä, Pohjola, Salminen, Railavo, Berghäll, Rikama, Nederström, & Hiitola 2022, 50). Nuoruutta ikäkautena määrittää itsessään muutos ja ailahtelevuus. Nuoret tasapainoilevat oman identiteetin muutosten lisäksi koulutusvalintojen, siirtymävaiheiden ja alkavan aikuisuuden keskellä. (Tolonen 2010, 15.) Näistä syistä on mielenkiintoista tutkia, mistä nuoret kertovat onnellisuutensa koostuvan tässä muuttuvassa maailmantilanteessa. Tämä näkökulma voi olla tuottamassa tietoa siitä, miten nuoret elävät nuoruutta ja miten heidän onnellisuuttaan ja hyvinvointiaan voidaan yhteiskunnassa tukea (Tolonen 2010, 15).

Holderin (2012, 5) mukaan jo 5–12-vuotiaiden lasten kognitiiviset taidot sekä tunnetaidot ovat kehittyneet niin, että heidän hyvinvointiaan ja tunteitaan pystytään tutkimaan. Nuorten omia näkemyksiä onnellisuudesta on kuitenkin tutkittu rajallisesti (Sutton 2021, 18). Aikuisia koskevissa onnellisuustutkimuksissa on tutkittu onnellisuutta kysymällä,

miten onnellinen vastaaja on (Chaplin 2008, 542). Tässä tutkielmassa ollaan kiinnostuneita siitä, mikä tekee vastaajan onnelliseksi, koska sitä aihetta ei ole tutkittu yhtä paljon. Kysymällä mistä onnellisuus koostuu, voidaan tarkastella vastaajien arvostuksia, eikä niinkään onnellisuuden subjektiivista määrää. On tärkeää kuulla nuoria ja heidän näkemyksiään siitä, mitkä asiat tuottavat heille onnellisuutta. Onnellisuustutkimuksissa on tutkittu lapsia lähinnä perheiden tai vanhempien kautta, mutta tässä tutkimuksessa haluttiin tuoda esille erityisesti nuorten kokemuksia onnellisuuden lähteistä heidän elämässään. (ks. Helavirta 2011, 195).

1.1 ONNELLISUUDEN MÄÄRITELMIÄ

Monet filosofit ovat läpi historian pitäneet onnellisuutta suurimpana hyvänä ja parhaimpana ihmisen toiminnan motivoijana. Kahden vuosituhannen jälkeen onnellisuus ymmärretään edelleen hyvin samoin kuin antiikin aikana. (Diener 1984, 252.) Antiikin Kreikassa onnellisuus määriteltiin kaiken pyrkimyksenämme päämääränä, joka kuitenkin voitiin saavuttaa vain elämällä hyveellistä elämää (Kelam & Kelam 2020, 80).

Onnellisuutta arvostetaan suuresti elämässä ja sille annettu korkea arvo heijastuu laajasti eri kulttuureihin ja väestöihin. Kim-Prieton, Dienerin, Tamirin, Scollonin ja Dienerin (2005, 261) tutkimukseen osallistui 9 000 yliopisto-opiskelijaa 47 eri maasta ja he kokivat onnellisuuden kaikkein tärkeimmäksi arvoksi 20 arvon joukosta. Vain 3 prosenttia vastasi, etteivät he arvosta onnellisuutta lainkaan.

Aristoteleen käsitystä onnellisuudesta voidaan kuvata eudaimonian käsitteen kautta. Hän esitti onnellisuutta jokaisen ihmisolennon kaikkein korkeimpana halun kohteena.

Onnellisuus on tekojen ja hyveellisen toiminnan päämäärä. Tämän mukaan onnellinen ihminen elää hyvin, mielekkäästi ja menestyy elämässä. Aristoteles esitti hyveet tiettyjen ehtojen mukaisina standardeina, joiden perusteella ihmisten elämää voidaan arvioida. Tämän perusteella eudaimonia ei ole onnellisuutta sen nykyisessä merkityksessä, vaan tiettyjen arvojen ohjaama tavoiteltu olotila. Elämä on onnellista, kun sitä elää hyveiden mukaan. Tällainen onnellisuus ei korosta yksilön subjektiivista arviota, vaan ulkopuolisen tarkkailijan arvokehystä. Aristoteleen mukaan onnellisuus voi vallata ihmisten mielen niin, että siitä tulee elämän tarkoitus sekä ihmisen olemassaolon koko tarkoitus. Toinen Aristoteleen onnellisuuden jaottelun osa on hedonia, jossa korostetaan aistinautinnosta seuraavaa hetkellistä onnen tunnetta tai hyvinvointia. (Aristoteles & Knuutila 2012, 15–

17; 196–198.) Holder (2012, 2) kuvaa tätä antiikin ajan onnellisuuden jaottelua artikkelissaan samoin. Hedonistinen onnellisuus liittyy välittömään nautintoon ja positiivisten sekä negatiivisten tunteiden suhteeseen elämässä. Eudaimonia taas viittaa pidemmän aikavälin onnellisuuteen, joka nousee ihmisen kyvystä toteuttaa itseään ja tehdä jotain merkityksellistä.

Onnellisuus on monitahoinen ja paljon käytetty termi, josta on erilaisia käsityksiä. Termiä käytetään niin usein arjen keskusteluissa, että se saa väistämättä epäselviä ja erilaisia tarkoituksia. (Diener 1984, 252.) Onnellisuudella on niin monia merkityksiä, että se saattaa olla vaikeasti saavutettava käsite ja herättää kysymyksen siitä, voiko onnellisuutta määrittellä kattavasti. Tämä ei kuitenkaan tarkoita, ettei sanalle onnellisuus voida määrittellä sisältöä. (Veenhoven 2010, 607.)

Diener (1984, 543–545) esittää kolme nykyaikaista tapaa käsittää onnellisuutta. Näitä määrittelyitä on käytetty onnellisuustutkimuksissa ja niitä hyödynnetään edelleen:

1. Normatiivinen käsitys: onnellisuus nähdään ulkoisena hyveenä tai ominaisuutena, joka voidaan omistaa. Se ei ole niinkään subjektiivinen tila. Käsitys kuvastaa sitä, mikä on tavoiteltua.
2. Yhteiskuntatieteellinen käsitys: Onnellisuus on omien toiveiden ja tavoitteiden sopusointuinen kokonaisuus, joka johtaa ihmisiä arvioimaan oman elämänsä onnellisuutta.
3. Tunnekokemuksellinen käsitys: On lähinnä sitä merkitystä, jota käytetään arkielämän diskurssissa. Onnellisuus on positiivisten tunteiden ylivoimaa suhteessa negatiivisiin tunteisiin. Onnellisuus nähdään subjektiivisena hyvinvointina, jossa korostetaan miellyttävää tunnekokemusta. Tietyn ajanjakson ajan koetaan lähinnä mukavia tunteita tai ollaan altistettuna näillä tunteilla, vaikkei ehkä tunnetakaan niitä itse.

Ihmiset eroavat toisistaan sen suhteen, millaista onnea he tavoittelevat. Wong (2011, 70) kuvaa artikkelissaan neljä eri onnellisuuden mallia riippuen onnen eri lähteistä ja tavoista käsittää sitä. Nautinnollista tai hedonistista onnellisuutta on elämän arvioiminen tyydyttäväksi ja sen mukaan ajatellaan joidenkin ihmiset olevan onnellisia, kun taas jotkut ovat luonnostaan

vähemmän onnellisia. Toiminnallinen onnellisuus tai harkitseva malli edustaa aktiivista toimintaa onnellisuuteen. Erilaiset aktiviteetit ja toiminnot toimivat tylsyyttä vastaan ja tarjoavat tyytyväisyyttä tehdystä työstä kohti onnellisuutta. Kolmas malli on eudaimoninen onnellisuus, joka tässä määrittelyssä sisältää psykologisen hyvinvoinnin, onnellisuuden hyveenä sekä sisäisen motivaation ja tarkoituksen onnellisuuteen. Viimeinen malli on kiitollinen onnellisuus, jossa keskeistä on asenne elämää kohtaan ja henkinen polku onneen.

Tutkimuksissa ja kirjallisuudessa onnellisuus liitetään voimakkaasti hyvän elämän ja hyvinvoinnin käsitteisiin (Chaplin 2008, 543). Kun onnellisuutta tutkitaan hyvän elämän näkökulmasta, sillä tarkoitetaan ihmisen kognitiivista ja tunneperustaista arviota omasta elämästään. Samoin korostuu se, millaiset mahdollisuudet ihmisellä on edistää tulevaisuudessa omien arvojensa mukaista elämää. Tämän käsityksen mukaan onnellisuus on subjektiivista hyvinvointia ja tyytyväisyyttä omaan elämään (Diener 1984, 252; Salonen & Konkka 2016, 137.) Kahneman ja Krueger (2006, 6) esittävät samanlaisen määritelmän todetessaan, että onnellisuus (merkityksessä = subjektiivinen hyvinvointi) tuo esille ihmisen arviota hänen omasta elämästään. Tässä tutkimuksessa katsotaan onnellisuuden olevan näiden määritelmien mukainen ja sen kuvaamisessa tärkeää ovat ihmisen omat mielipiteet sekä tunteet omasta onnellisuudestaan. (Salonen & Konkka 2016; Kahneman & Krueger 2006; Diener 1984.)

Veenhovenin (2010, 605) tutkimuksen mukaan nykyolosuhteissa suuren joukon onnellisuus on mahdollista, ja onnellisuutta on myös mahdollista luoda lisää. Onnen edistäminen sopii hyvin yhteen muiden nyky-yhteiskunnan ihanteiden kanssa. Yhdistyneiden kansakuntien (YK) Lapsen oikeuksien sopimuksen yleissopimuksessa veloitetaan sopimusvaltioita tunnustamaan lapsen oikeus kasvaa kehitykselleen täysipainoisessa perheessä, jonka ilmapiiriin kuuluu onnellisuus, rakkaus ja ymmärtämys. (Suomen YK-liitto 2011, 13.) YK:n yleiskokouksen päätöksessä (65/309) korostetaan onnellisuutta osana kokonaisvaltaista kehitystä. Päätös tunnustaa onnellisuuden tavoittelun niin tämän ajan yksittäisen ihmisen perustarpeeksi, kuin myös yleismaailmalliseksi päämääräksi. Jäsenvaltioita kehoitetaan toimenpiteisiin, jotka korostavat onnellisuuden ja hyvinvoinnin merkitystä yhteiskunnassa. (Yhdistyneet kansakunnat 2011.)

Onnellisuus vaatii ympärilleen arvostamiamme olosuhteita, kuten vapautta. Onnellisuus taas edistää arvostamiamme asioita yhteiskunnassa, esimerkiksi terveyttä ja osallisuutta. Tällaisen

utilitarisen onnellisuuskäsityksen mukaan julkisen politiikan tulisi pyrkiä mahdollisimman suureen määrään onnellisia ihmisiä. Tätä ajatusta on kritisoitu mahdottomaksi ja epäkäytännölliseksi. Kritisointia on saanut osakseen myös ajatus onnellisuudesta käsittämättömänä käsitteenä, jota ei voi mitata. Onnellisuus on subjektiivista, jonka vuoksi on ongelmallista mitata onnellisuuden määrää. (Veenhoven 2010. 605, 606.) Tässä tutkimuksessa keskeistä onkin se, että yksilö tuntee onnellisuutta ja havaitsee tekijöitä, joista onnellisuus koostuu. Tunnistamalla asiat, joista nuorten onnellisuus koostuu, voidaan olla vaikuttamassa juuri niihin onnellisuuden rakennuspalikoihin.

1.1.1 MIKSI POHJOISMAAT OVAT ONNELLISUUSMITTAUSTEN KÄRJESSÄ?

Suomi oli Maailman onnellisuusmittauksen (2023) mukaan maailman onnellisin valtio jo kuudetta vuotta. Maailman onnellisuusraportin mittaus tutkii vastaajien tyytyväisyyttä elämään eri tekijöiden suhteen. Mittaus ei siis suoraan kysy tutkittavien kokemusta omasta onnellisuudestaan. Kaikki Pohjoismaat (Suomi, Ruotsi, Norja, Tanska ja Islanti) ovat olleet Maailman onnellisuusraportin listauksien kärkipäässä viime vuosien aikana. Elämänlaadun arvioinnin keskiarvot ovat onnellisuusraportin mukaan olleet yhtä korkeat niin COVID-19-vuosina 2020–2022 kuin pandemiaa edeltävinä vuosina. (Helliwell, Layard, Sachs, Aknin, De Neve & Wang 2023, 3.)

Vuoden 2020 onnellisuusraportissa pohdittiin syitä, miksi Pohjoismaat ovat menestyneet tutkimuksissa hyvin. Mittausmenestystä selittäviksi tekijöiksi ehdotettiin Pohjoismaisissa yhteiskunnissa vallitsevaa luottamusta muihin ihmisiin, hallitukseen ja virkavaltaan. Luottamus eri yhteiskunnan toimijoihin ja rakenteiden luottamus toisiinsa pienentävät hyvinvointikuilua ihmisten välillä. Avuliaisuus ja ystävällisyys luovat myönteistä sosiaalista ympäristöä, joka pienentää hyvinvoinnin yhteiskunnallisia kustannuksia. Pohjoismaissa on yleisesti luottavainen sosiaalinen ympäristö, joka lisää onnellisuutta ja siten tukee hyvinvoinnin tasa-arvoa. Ihmisten on todettu olevan onnellisempia maissa, joissa kuilu onnellisten ja onnettomien välillä on pieni. Tästä kertoo se, että kaikissa Pohjoismaissa onnellisuuden lisäksi erityisen hyvin toteutui tasa-arvo. (Helliwell, Layard, Sachs & De Neve 2020, 4.)

Onnellisuusraportissa on tutkittu valtioiden onnellisuutta kysymällä kansalaisilta tyytyväisyyttä elämään. Raportissa käytetään yleensä kuutta tekijää elämään tyytyväisyyden

ennustajina: bruttokansantuote henkeä kohti, sosiaalinen tuki, terveen elinajanodote, vapaus tehdä elämänvalintoja, anteliaisuus ja korruptio. Pohjoismaat ovat maailman kärkisijoilla sosiaalisen tuen osalta, ja kymmenen parhaan joukossa korruption puutteen sekä vapauden osalta. Mutta raportissakin todetaan, että Pohjoismaiden korkeat onnellisuustulokset ovat riippuvaisia käytetystä mittarista. Myös muissa globaaleissa vertailuissa, joissa on tarkasteltu esimerkiksi demokratiaa, poliittista oikeutta, korruption puutetta, kansalaisten välistä luottamusta, turvallisuuden tunnetta, sosiaalista yhteenkuuluvuutta, sukupuolten ja tulojen tasa-arvoa, Pohjoismaat löytyvät yleensä maailman kärkisijoilta. (Martela, Greve, Rothstein, & Saari 2020, 130–135.)

Näkyvimmäksi onnellisuutta selittäväksi tekijäksi todetaan instituutiot ja niiden laatu. Molemmat raportit painottavat instituutioiden merkitystä onnellisuudessa. Pohjoismaissa on melko laajat sosiaalietuudet, vähän korruptiota ja toimiva demokratia sekä valtio. Tämän lisäksi Pohjoismaissa kansalaisilla on paljon itsenäisyyttä ja yhteiskunnallista luottamusta tosiaan kohtaan, ja näillä kahdella tekijällä on suuri vaikutus elämään tyytyväisyyteen. Samalla raportin artikkelissa todetaan, ettei stereotyyppisillä tekijöillä, kuten Pohjoismaiden pienellä väestöllä tai kylmällä säällä ja itsemurhaluvuilla, itseasiassa näytä olevan juurikaan tekemistä maiden onnellisuuden selittäjinä. (Helliwell, Layard, Sachs & De Neve 2020, 4–5; Helliwell, Layard, Sachs, Aknin, De Neve & Wang 2023, 18–19.)

Kuten sanottu valtion instituutioiden laadulla on suuri vaikutus pohjoismaiseen menestykseen onnellisuusmittauksissa. Nämä laitokset palvelevat kaikkia maassa asuvia ihmisiä, myös maahanmuuttajia. Tämä on todennäköinen selitys Pohjoismaiden korkealle sijoitukselle ulkomailta syntyneiden onnellisuusvertailussa, joissa Suomi, Tanska, Norja ja Islanti ovat neljän parhaan joukossa. Instituutioiden tehtävänä on edistää käyttäytymistä ja olosuhteita, jotka edistävät onnellisuutta. Useimmille ihmisille perheellä on yhtä suuri vaikutus onnellisuuteen ja elämään tyytyväisyyteen kuin millä tahansa muulla instituutiolla. Perheen ja muiden instituutioiden toiminnan perusta on yksilö ja hänen tavoitteensa. (Helliwell, Layard, Sachs & De Neve 2020, 33.)

Toimivien instituutioiden rinnalla muita vaihtoehtoja onnellisuuden selittäjäksi ovat pohjoismainen tunnettu hyvinvointivaltiomalli ja hallituksen laatu. Autonomia ja vapaus tehdä elämänvalintoja liittyvät vahvasti subjektiiviseen hyvinvointiin ja onnellisuuteen. Kulttuuritasolla epäilemättä tärkein onnellisuutta selittävä tekijä on yhteisöllisyys, luottamus ja sosiaalisen yhteenkuuluvuuden luominen kansalaisten keskuudessa. Hyvin toimiva

demokratia, hyvät sosiaalietuudet, alhainen rikollisuus ja korruptio sekä tyytyväiset, toisiinsa ja valtion instituutioihin luottavat kansalaiset luovat onnellista yhteiskuntaa. (Helliwell, Layard, Sachs, Aknin, De Neve & Wang 2023, 132–135.)

Maaailman onnellisuusraportti tarjoaa yhden keinon elämään tyytyväisyyden mittaamiseen, ei suoraan onnellisuuden mittaamiseen. Suttonin (2021, 25; 29) mukaan onnellisuus näyttäytyy laajana, monimutkaisena ja yksilöllisesti muuttavana tekijänä, sillä hänen tutkimuksensa perusteella nuorten onni oli monimutkaista saaden monia eri merkityksiä. Tässä aiemmassa aineistossa esiintyi lähes 700 eri asiaa, jotka nuoret yhdistivät onnellisuuteen. Nuoret tunnistivat vastauksissaan onnellisuuden näyttävän jokaiselle erilaiselta, arvioidessaan, että sama asia voi tehdä jonkun onnelliseksi ja toisen onnettomaksi. Se mikä on nuorille onnellisuutta, on yksilöllisesti vaihtelevaa ja laajempaa kuin useimmat olemassa olevat onnellisuuskäsitteet voivat kuvata, ja mitä tyypillisesti mitataan subjektiivisessa hyvinvointitutkimuksessa.

Koululla on erityinen tehtävä onnellisuuden ja hyvinvoinnin mahdollistajana. Oma kysymyksensä on, toteuttavatko koulut tätä tehtävää parhaalla mahdollisella tavalla. Varsinkin pandemian aikana nuorten hyvinvointi on ollut laskussa. Tämän on todettu johtuvan ainakin koulunkäynnin lisääntyneestä kuormittavuudesta, kokeista ja sosiaalisesta mediasta. Kouluilla on mahdollisuus parantaa nuorten hyvinvointia monella tapaa. Koko koulun toimintakulttuuri ja ilmapiiri näkyy opettajien, oppilaiden ja vanhempien välisissä suhteissa niin positiivisesti kuin negatiivisestikin. Toinen tapa tukea onnellisuutta on tuoda esille sen merkityksellisyys ja koulun halu edistää kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tämä voi näkyä esimerkiksi mittaamalla hyvinvointia koulussa, jolloin osoitetaan halua parantaa sitä. (Helliwell, Layard, Sachs, Aknin, De Neve & Wang 2023, 22–23.)

Kouluterveyskysely on esimerkki tällaisesta hyvinvoinnin mittaamisesta koulussa. Vuoden 2021 kouluterveyskyselyn mukaan 8- ja 9-luokkalaisten elämäntyytyväisyys on laskenut. Nuoria pyydettiin valitsemaan väitteeseen ”Oletko elämääsi tällä hetkellä?” vastausvaihtoehdoista itselleen sopivin vaihtoehto: 1) erittäin tyytyväinen, 2) melko tyytyväinen, 3) en tyytyväinen enkä tyytymätön, 4) melko tyytymätön, 5) erittäin tyytymätön. Niiden nuorten osuus, jotka olivat 2021 (24,3 %) erittäin tyytyväisiä elämäänsä sillä hetkellä, oli laskenut vuoden 2019 (30,6 %) tuloksista. Samaa trendiä ilmeni niiden nuorten osuudessa, joilla oli ollut hyvät mahdollisuudet vaikuttaa asioihin koulussa tai oppilaitoksessa

lukuvuoden aikana. Valtaosa nuorista oli kuitenkin erittäin tai melko tyytyväisiä elämäänsä. (Kivimäki & Helakorpi 2021, 2; Ikonen & Helakorpi 2019, 2.)

1.2 HYVINVOINTI JA ONNELLISUUS

Onnellisuus on yksi hyvinvoinnin osatekijä. Keskeinen ulottuvuus hyvinvointiin muodostuu ihmissuhteista ja asemasta omassa ympäristössä. Tärkeä yksilön hyvinvoinnin ja toimintakyvyn tekijä on kuuluminen johonkin omaan ryhmään. Hyvinvointi on kumuloituvaa ja se rakentuu vuorovaikutuksessa muiden ihmisten, ryhmien ja yhteiskunnan kanssa koko elämän ajan. Yksilöiden hyvinvoinnin eroja tarkasteltaessa tulee pohtia myös yhteiskuntien hyvinvoinnin eroja. (Fadjukoff, Kainulainen, Pirhonen, Saaranen, Valokivi & Vauhkonen 2022, 327.)

Subjekttiiviseen hyvinvointiin sisältyy vahvasti onnellisuus, elämän tyytyväisyys, tunteiden tasapaino, stressi ja sen ytimessä on yksilön elämän arviointi. Subjekttiivinen hyvinvointi ulottuu ihmisen yksityisestä ja konkreettisesta kokemuksesta myös globaaleihin ja abstrakteihin käsityksiin omasta elämästä. (Kim-Prieto, Diener, Tamir, Scollon, & Diener 2005, 261.) Onnellisuuteen ja hyvinvointiin vaikuttavat muun muassa yhteisön arvostamat asiat ja arvojen mukaisen toiminnan mahdollistaminen. Salosen ja Konkan (2016, 149) mukaan materiaallinen tavara on nuorilla entistä pienemmässä asemassa hyvinvoinnin edistäjänä. Ihmisten omaan onnellisuuteen vaikuttaa yhteiskunnallinen asema ja sosioekonominen tausta. Terveys on yksi merkittävimmistä hyvinvoinnin ulottuvuuksista, joka vaikuttaa positiivisesti onnellisuuteen. Työttömyyden ja avioeron on taas todettu vähentävän onnellisuutta eniten. Tasa-arvo ja tuloerot ovat yhteydessä ihmisten kokemaan onnellisuuteen niin, että ylemmät sosiaaliluokat ovat alempia onnellisempia. (Kontula 2011, 224.)

Onnellisuus sisältyy hyvinvointiin ja näitä kahta käsitettä kuljetetaan rinnakkain tässäkin tutkimuksessa. Onnellisuudella on todettu olevan vaikutusta hyvinvointiin monella tavalla, joten ymmärtämällä niiden suhdetta päästään lähemmän onnellisuuden ymmärtämistä. Holder (2012) esittää hyvinvoinnin ja onnellisuuden vaikuttavan viiteen tekijään yksilön elämässä. Seuraavaksi tutustutaan näihin esitettyihin tuloksiin hyvinvoinnin ja onnellisuuden seurauksista tarkemmin.

- a) **terveys:** Positiivisten tunnetilojen, mukaan lukien onnellisuuden, on todettu liittyvän parempaan aitoon ja havaittuun terveyteen. Erityisesti nuorilla hyvinvoinnin ja terveyden välillä on osoitettu yhteys. Nuorten onnellisuus vaikuttaa positiivisesti koettuun terveydentilaan. Hyvän subjektiivisen hyvinvoinnin omaavien ihmisten todettiin sairastavan harvemmin. Ja sairastuessaan he ilmoittavat lievempiä oireita kuin vähemmän hyvinvointia kokevat ihmiset.
- b) **luovuus:** Onnellisuus tehostaa useimmiten luovuutta. Onnelliset ihmiset käyttävät luovuuttaan enemmän ja tehokkaammin. Luovuus on kyky tuottaa uusia ideoita, ajatuksia, ratkaisuja ongelmiin ja haasteisiin.
- c) **tarkkaavaisuus ja kyky tunnistaa kasvoja:** Positiiviset tunteet laajentavat ihmisen tarkkaavaisuuden aluetta. Negatiiviset tunteet voivat johtaa tilanteeseen, jossa ei sanonnan mukaan, näe metsää puilta. Onnellisuuden ja hyvinvoinnin kokemukset voivat näkyä lasten kognitiivisissa kyvyissä ja etuna oppimisessa. Lasten positiivisten tunteiden lisääminen voisi olla osana avarakatseisuuden ja kognitiivisen joustavuuden edistämistä.
- d) **menestys opinnoissa ja töissä:** Menestyminen töissä voi parantaa elämään tyytyväisyyttä ja onnellisuutta ainakin väliaikaisesti. Onnellisuuden ja työn suhde toimii molempiin suuntiin. Hyvinvointi ja onnellisuus voivat puolestaan parantaa suoriutumista uralla. Lapsilla ja nuorilla tämä samanlainen yhteys näkyy koulussa. Oppilaat, jotka kokevat useammin onnellisuuden ja hyvinvoinnin kokemuksia ovat harvemmin poissa koulusta ja toimivat tehokkaampia.
- e) **Psyykkinen selviytymiskyky ja kasvu:** Positiiviset kokemukset ja hyvinvointi lisäävät ihmisen kykyä selviytyä elämän vaikeista tilanteista. Onnellisuus vahvistaa ihmisen psyykkistä selviytymiskykyä eli resilienssiä ja kasvua. Resilienssiin vaikuttavat muun muassa yksilölliset ominaisuudet, perhetausta, kulttuuri, yhteisö, ikä ja suojaavien tekijöiden määrä elämässä. Aiemmin koetut myönteiset kokemukset auttavat pärjäämään vaikeiden haasteiden edessä.

Onnellisuus edistää ihmisen kokonaisvaltaista hyvinvointia: tehokkaampaa luovuutta, parempaa kognitiivista prosessointia, laajentaa tarkkaavaisuuden tasoa, parantaa immuunijärjestelmän toimintaa ja lisää fyysistä sekä henkistä terveyttä. (Holder, 2012, 7–14.)

Yksi hyvinvoinnin osatekijä on elämään tyytyväisyys, johon vaikuttaa luottamus tulevaisuuteen. Vaikka nykyhetki näyttäisi synkältä, usko parempaan ja myönteiseen tulevaisuuteen luo voimaantumisen kokemusta sekä toiveikkuutta omaan elämään. Nämä tunteet lisäävät onnellisuuden tunnetta. Yhteiskunnan rakenteet opettavat nuorille mallia siitä, että vaikeista ajoista pääsee yli, kaikki muuttuu paremmaksi ja päästään onnelliseen loppuun. Onnellisen lopun mielikuva on kulttuurisidonnainen ja lapset oppivat sisäistämään sen jo varhaisessa vaiheessa. Ajatus onnellisesta lopusta suojaa merkityksettömyydeltä ja kaaokselta. Tämän ajatuksen valossa onnellisuus näyttäytyy elämänvaiheen mukaan jatkuvasti pakenevana ja muuttuvana päämääränä. Vaikka ihminen olisi hyvinvoiva ja onnellinen, varsinkin nuorten on tavallista ajatella, että tulevaisuus näyttää vielä paremmalta ja onnellisemmalta. Myönteiset tulevaisuudennäkymät ovat tärkeitä elämän mielekkyyden ja onnellisuuden kannalta, sillä tarkoituksenmukaisuuden puute voi johtaa pahoinvointiin, kuten masennukseen, addiktioon, mielenterveyden ongelmiin, poikkeavaan käytökseen tai tehottomuuteen. (Häkkinen & Salasuo 2017, 177;182).

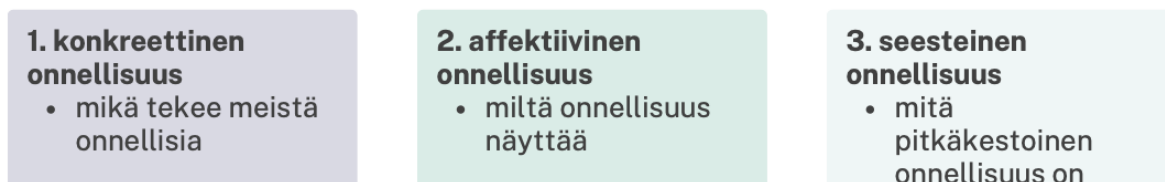
Edellä mainittujen tekijöiden lisäksi lapsen onnellisuuteen ja hyvinvointiin vaikuttavat myös kasvuympäristö ja vanhemmat. Vuorovaikutus välittävän aikuisen kanssa rakastavassa ja hoivaavassa suhteessa näyttää olevan keskeinen tekijä nuorten elämänlaatuun kohdistuvien riskien sietokyvyssä. Kasvatuksessa on keskeistä lasten ja nuorten taitojen kehittyminen sekä emotionaaliset ja kognitiiviset kokemukset. Perheen tulotaso on yksi kasvatukseen liittyvä tekijä. Vähemmän tuloja ansaitseva vanhempi voi vastata lapsen tarpeisiin hyvin luomalla kasvulle hyvät edellytykset ja luomalla onnistuneen kiintymyssuhteen, kun taas varakkaammalla vanhemmalla saattaa olla vaikeuksia tarjota samoja edellytyksiä arjen kiireen takia. Kasvatuksessa ei pitäisi keskittyä vain siihen, mitä lapset voivat tehdä, vaan olla kiinnostunut myös heidän onnellisuutensa tasosta, sekä toiminnoista, joihin he osallistuvat. (Paul 2016, 42, 44.) Esimerkiksi nuoren elämässä elämäntarkoituksen etsiminen ja identiteetin rakentaminen ovat merkittäviä taitekohtia, jotka voivat olla positiivisesti yhteydessä onnellisuuteen (Kuusisto & Viljanen 2021, 284).

1.3 ONNELLISUUDEN TUTKIMUS

Onnellisuutta voidaan tutkia 1) ylimpänä hyvänä, johon vaikuttaa onnellisuutta edistävät muut asiat tai 2) yhtenä arvona muiden arvojen joukossa, jolloin halutaan myös muita arvoja. Joka tapauksessa onnellisuudella on suuri merkitys yksilön hyvinvointiin. (Salonen & Konkka 2017, 139.) Chaplin (2008, 558) toteaa tutkimuksessaan, että nuoremmat lapset kertoivat harrastusten, ihmisten ja lemmikkien tuovan heille eniten onnellisuutta, kun taas yläkouluikäiset kertomuksissa tärkeimpiä tekijöitä onnellisuuden kannalta olivat materiaallinen omaisuus, ihmiset ja lemmikit. Lukiolaiset ilmoittivat lisäksi saavutusten edistävän heidän onnellisuuttaan.

De Paolan, Wagnerin, Pirttilä-Backmanin & Lehtosen (2020) tulokset ehdottavat onnellisuuden olevan ymmärrettävissä kolmella samantapaisella tavalla tutkimuksessaan nuorten sekä aikuisten suomalaisnaisten keskuudessa (Kuvio 1.)

Kuvio 1. Eri tavat käsittää onnellisuutta (De Paola, Wagner, Pirttilä-Backman & Lehtonen 2020)



Ensimmäiseen ryhmään kuuluu sanoja, jotka ilmaisevat onnellisuuden konkreettisia puolia, kuten asioita, ihmisiä ja materiaalia (perhe, koti, raha, matkustelu, harrastukset). Tutkimuksen mukaan onnellisuuden ymmärtäminen riippuu yhteiskunnan ja ajan yleisestä käsityksestä, miltä onnellisuuden tulisi näyttää, eli se perustuu affektiiviseen onnellisuuteen. Affektiivinen onnellisuus pitää sisällään tunteita, kuten ilo, sekä psykologisia ja ilmaisullisia onnellisuuteen liitettyjä vastauksia: lämpö, hymyily, nauru. Viimeinen ryhmä, seesteinen onnellisuus, edustaa pitkän aikavälin elämäntavoitteita ja abstrakteja rakenteita: vapaus, terveys, tasapaino. (De Paola, Wagner, Pirttilä-Backman & Lehtonen 2020, 340.)

Holderin (2012, 5;14) mukaan suurin osa vanhemmista halusi lastensa olevan onnellisia ja toivoi lasten elämän onnellisuustason olevan korkea. Vanhempien sosioekonomisten taustojen eroista huolimatta vastaukset olivat samanlaisia. Omien lasten onnellisuutta toivoivat erityisen paljon aikuiset naiset, jotka kokivat itse runsaasti onnellisuutta, sekä aikuiset länsimaisista, yksilön omaehtoisuutta korostavista kulttuureista. Onnellisuutta haluttiin lapsille esimerkiksi rohkeutta tai pelottomuutta enemmän.

Shin, Sub, Eom ja Kim (2017, 649–653) ovat tutkineet onnellisuutta Koreassa ja Yhdysvalloissa. Tutkimukseen osallistujien annettiin vapaasti ilmaista uskomuksiaan onnellisuudesta. Vastaajilta kysyttiin, mitkä kolme sanaa heille tulevat mieleen sanasta onnellisuus. Korealaisten osallistujien vastauksissa toistuivat eniten sanat perhe ja ystävät, kun taas Amerikassa suosituimmat sanat olivat hymy ja nauraminen. Koreassa esiin nouse yhteisöllinen kulttuuri ja kuten monet länsimaat, Yhdysvallat taas luetaan yksilöllisiin kulttuureihin. Tutkimuksessa onnellisuuteen liittyviä sanoja saatiin yhteensä 1563, joista reilu kolmasosa luokiteltiin sosiaalisiksi. Kummassakin maassa ne, jotka mainitsivat enemmän sosiaalisia sanoja, olivat huomattavasti tyytyväisempiä elämäänsä. Vastaajien koettu onnellisuus oli yhteydessä sosiaalisen tuen määrään. Shin ym. (2017, 649) toteavat, että kulttuurista riippumatta, onneen liittyvien sosiaalisten sanojen lukumäärä näyttää tarjoavan kohtuullisen hyvän vihjeen siitä, kuinka onnellinen henkilö todella on.

Henkilön uskomukset omasta onnellisuudestaan ovat merkityksellisiä, sillä ne vaikuttavat myös hänen todelliseen onnellisuutensa määrään. Toisin sanoen, onnellisuus riippuu osittain siitä, millaisia uskomuksia ja olettamuksia yksilöllä on onnellisuudesta. Shinin ym. (2017, 650; 658) raportissa todettiin, että osallistujat, jotka antoivat vastaukseksi enemmän sosiaalisia sanoja, asettivat arjen sosiaaliset ulottuvuudet etusijalle muita vastaajia enemmän. Nämä vastaajat kaipasivat enemmän sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja oletettavasti tunsivat itsensä sen seurauksena vähemmän yksinäiseksi.

Sutton (2021, 22; 15–29) on tutkinut nuorten onnellisuutta kysymällä, mitä asioita nuoret yhdistävät siihen, että he itse ovat onnellisia. Useimmiten onnellisuuskyselyssä nuorten mainitsemia asioita olivat perhe, ystävät, musiikki, ruoka, urheilu ja lemmikit. Perhe ja ystävät olivat onnellisuudelle erityisen merkityksellisiä ja juuri perhe oli monelle tärkein onnellisuuteen vaikuttava tekijä. Perhesiteissä nuoret pitivät keskeisinä rakkauden ja kiintymyksen tunteita. Nuoret kertoivat myös siitä, kuinka perhe vaikutti toisinaan heidän

onnellisuuteensa myös negatiivisesti. Tutkimuksen nuoret mainitsivat elämänsä kielteisiä puolia puhuessaan onnellisuudesta. Näihin kuului asioita, jotka tekivät heistä surullisia, ahdistuneita, pelokkaita ja yksinäisiä. Toisille asiat, jotka olivat tärkeitä onnellisuudelle, voivat myös olla stressaavia. Esimerkiksi erilaiset saavutukset ja tulevaisuus stressasi osaa nuoria.

Samankaltaisia tuloksia esiintyi González-Carrasco, Vaqué, Malo, Crous, Casas & Figuer, (2019, 485–486) tutkimuksessa, jonka perusteella lasten ja nuorten hyvinvoinnin avainasemassa ovat suhteet perheeseen ja ystäviin. Tärkeää on läheisten tuki ja heidän kanssaan vietetty aika. Myös vanhempien onnellisuus korostui tutkimuksessa. Toisaalta läheisten sairaus, kuolema, riidat ja vanhempien ero heikensivät nuorten hyvinvointia. Myös riidat, vihastuminen tai muut ihmissuhdeongelmat koettiin vaikuttavan hyvinvointiin negatiivisesti.

1.3.1 NUORTEN KOKEMA ONNETTOMUUS JA STRESSI

Onnettomuutta pidetään onnellisuuden vastakohtana erityisesti arkidiskursseissa. Onnellisuuden poissaolo ei kuitenkaan yksiselitteisesti tarkoita onnettomuutta. Onnellisuus ja depressio eivät ole elämän vastakkaisia päätepisteitä yhteisellä janalla, vaan ne korreloivat toisiaan negatiivisesti. (Holder 2012, 3.) Onnellisuuden lisäksi onnettomuus on monimutkainen termi. Lapset ja nuoret voivat tuntea olonsa hetkellisesti onnettomaksi arjen monissa tilanteissa: kotiin on tultava tiettyyn kotituloaikaan, läksyt tai kotityöt tulee tehdä ennen television katselua tai ystävien tapaamista. Nämä onnettomuuden lähteet ovat todennäköisesti lyhytaikaisia ja ne kumpuavat vanhempien rajoituksista, jotka ovat osa huolenpitoa. Kodin ulkopuolella onnettomuuden tunteet voivat johtua ystävyysuhteiden katkeamisesta, kiusaamisesta, huonoista arvosanoista ja monesta muusta syystä. (Sharp & Cowie 1998, 18.)

Sharp ja Cowie (1998, 18–20) kertovat kirjassaan nuorten emotionaalisista vaikeuksista ja tuesta, jota nuoret kaipaavat kohdatessaan onnettomuutta tai stressiä. Heidän mukaansa lapset tarvitsevat rakkautta, kiihtymystä ja kunnioitusta. Lapset kaipaavat sitä, että he tulevat kuunnelluksi ja lohdutetuksi, että heitä kunnioitetaan ja rohkaistaan jakamaan omia tunteitaan, myös vihaa ja muita negatiivisia tunteita. Suurin osa lapsista ja nuorista näyttää selviytyvän vaikeuksista, joita he kohtaavat kasvaessaan. Vaikka nuoret kokevat

surullisuutta, vihaa tai pettymystä, elämän ylä- ja alamäet eivät jää painamaan heitä. On kuitenkin huomattava määrä lapsia ja nuoria, joiden on vaikea selviytyä elämänsä hankaluuksista. Heillä saattaa olla lieviä tai lyhytaikaisia mielenterveydenongelmia tai vakavampia ja pitkäaikaisempia vaikeuksia. Esimerkki lyhytaikaisesta ongelmasta voi olla emotionaalinen reaktio uuteen kotipaikkaan siirtymisestä. Vakavampi tilanne on kiusaaminen ja sen vaikutus ajan myötä nuoren itsetuntoon ja identiteettiin.

Ihmiset kokevat monia eri tunteita päivittäin ja ne ovat kertaluonteisina, lyhytaikaisina tiloina, osa elämäämme. Toisena tosiasiana on pitkäaikaiset ja suuret tapahtumat, joista johtuu voimakkaita tunnereaktioita jokapäiväiseen arkeemme. Nämä voimakkaammat ja pitkäkestoisemmat tunteet vaativat erilaista käsittelyä, jotta niistä selvitään. Nuoren elämässä tällaisia stressiä ja hätää synnyttäviä tapahtumia saattavat olla vanhempien ero, laiminlyönti, läheisen kuolema, sairaus tai tapaturma. Näistä tilanteista seuraa yleensä syvempää onnettomuutta, josta nuori ei pääse hetkessä eroon, ja tätä on tutkittu juuri yläkäsitteen ”stressi” avulla. Sharp ja Thompson (1992, 234) tutkivat 14–16-vuotiaiden kokemia stressaavia tapahtumia. Seuraavat vastukset ovat listattuna siinä järjestyksessä, mitä nuoret mainitsivat useimmiten. Stressaavimpia ja epämiellyttäviä tapauksia nuorten mielestä olivat läheisen perheenjäsenen sairaus tai loukkaantuminen, oma sairaus tai vamma, huono suhde opettajaan, riidat läheisten kanssa, ystävien kanssa riitely, kokeet, tylsät oppitunnit ja vaikeudet koulunkäynnissä. Arkipäiväisistä tapahtumista samankaltaisia tuloksia esittävät Garton ja Pratt (1995, 633; 636), jotka toteavat, että 10–15-vuotiaat oppilaat kokevat traumaattisten tapahtumien lisäksi lyhytaikaisempaa stressiä ja onnettomuutta. Oppilaiden mukaan stressaavia tilanteita olivat vaikea päivä koulussa, koe tai testi koulussa, koulutehtäviin ei ollut tarpeeksi aikaa sekä huonot välit opettajien kanssa.

Stressitutkimus on käsite, joka kattaa alleen niin lyhyen aikavälin onnettomuuden kuin myös suuret traumat ja niiden pitkäaikaiset vaikutukset onnettomuuteen. Ihmiset reagoivat stressiin eri tavoin. Jokapäiväisiä ongelmia, jotka voivat johtaa ahdistukseen ja onnettomuuteen nuoren elämässä, syntyvät perheessä, koulussa ja vertaissuhteissa. Jos nuori osaa käsitellä tunteita, hallita impulsseja ja kehittää sosiaalista kompetenssia, hän todennäköisesti hallitsee stressiä rakentavasti. Stressistä johtuvia onnettomuuden tunteilta suojaavia tekijöitä ovat esimerkiksi nuoren positiivinen asenne tai persoonallisuus, perheen tuki sekä kannustava ulkoinen tukijärjestelmä. Tämän lisäksi lasten ja nuorten

luontaisia selviytymiskeinoja stressaavissa tilanteissa ovat leikki ja tarina, jotka antavat tilaa analysoinnille ja ymmärtämiselle. Aikuisten keskeinen rooli on kuunnella, mitä lapsella on sanottavaa. Sharp ja Cowie (1998, 20–21) mukaan ystävyysuhteet ovat myös merkityksellisiä, sillä iso osa nuorista kertoo haluavansa toimia ystävällisesti tosia kohtaan. Vertaistuki on monesti tarjolla tilanteissa, joissa nuori erityisesti tarvitsee apua.

Yhdysvalloissa on tutkittu kansan huolestuttavaa onnellisuuden laskua. Onnellisuus ja hyvinvointi ovat laskeneet nuorilla ja aikuisilla huomattavasti verrattuna 2000-luvun alkuun. Samaan aikaan masennus ja itsetuhoisuus on noussut. Yhdysvalloissa onnellisuus on laskenut yhtä matkaa mielenterveyden kanssa. Amerikkalaisten tulisi kuitenkin monessa suhteessa olla onnellisempia kuin koskaan. Kun valtion elintaso nousee, voisi ajatella niin käyvän myös onnellisuudelle, mutta näin ei ole. (Twenge 2019, 88–89.)

Twenge (2019, 98–100) ehdottaa tämän isoa kansakuntaa koskevan tosiasian selittäväksi tekijäksi dramaattista muutosta amerikkalaisten vapaa-ajan käytössä. Digitaalisen median nousukaudella kaikkeen muuhun vapaa-ajalla käytetty aika on laskenut. Viimeisen vuosikymmenen aikana ruutujen äärellä vietetty aika on lisääntynyt rajusti. Sosiaalisessa mediassa vietetään paljon aikaa, koska se kulkee puhelimessa koko ajan mukana. Samalla kun ruutu-aika lisääntyi, erityisesti 12–17-vuotiaat nuoret käyttivät yhä vähemmän aikaa vuorovaikutustilanteissa, kuten ystävien tapaamisissa, juhlissa ja toisten kanssa keskustellessa. (Twenge & Campbell 2018, 227). Vuorovaikutustilanteet ovat siis siirtyneet kasvotusten kommunikoinnista laitteiden äärelle. Sosiaalinen media on ainoa aktiviteetti, johon käytetty aika on lisääntynyt nuorten keskuudessa viimeisen kymmenen vuoden aikana. Digitaalisessa maailmassa vietetty aika vähentää unen ja henkilökohtaisen sosiaalisen vuorovaikutusten määrää, samoin vähenee myös onnellisuus. (Twenge 2019, 90–102.)

Tutkimuksen (Twenge 2019, 88–92) mukaan sähköisten laitteiden parissa paljon aika viettävät nuoret kokevat olevansa vähemmän onnellisia kuin ne nuoret, jotka käyttävät enemmän aikaa muiden aktiviteettien parissa. Aiemmin onnellisuuteen on positiivisesti liitetty aktiviteetteja, joihin ei kuulu ruutua, mutta nykyään ruutu-aika on korvannut suuren osan näistä aktiviteeteista. Digitaalisella medially voi olla epäsuora vaikutus onnellisuuteen, kun se korvaa ajan, jota voitaisiin muuten käyttää hyödyllisempiin toimintoihin. Twenge (2019) kertoo, että tämä selittää hyvinvoinnin ja onnellisuuden

vähenevästä. Onnellisuuden parantamisessa olennaista voisi artikkelin mukaan olla ihmisten vapaa-ajan tarkastelu.

1.4 NUORUDELLE TYYPILLISIÄ PIIRTEITÄ

Lapsuudelle ja nuoruudelle on mahdotonta määrittellä selviä rajoja niiden monimuotoisuuden vuoksi. Kysymys lapsuuden ja nuoruuden rajoista, tulee suhteuttaa kontekstiin, sillä ikäkaudet liittyvät erottamattomasti kysymyksen esittämishetken yhteiskuntaan ja sen historiaan (Eerola-Pennanen, Alasuutari, Lehtinen, Kuukka, Vuorisalo, Pennanen, ... Alanen 2009, 9,13.) Lapsuudelle tunnusomaisina piirteinä pidetään avuttomuutta, viattomuutta ja riippuvuutta ympäröivien ihmisten tuesta. Nuoruudelle taas tyypillistä on epävakaus, tunteellisuus ja ailahtelevaisuus ääripäästä toiseen. (Tolonen 2010, 15.) Flynn (2018, 68–69) kuvaa nuoruuden sisältävän paljon muutosta, häiriötä ja potentiaalia kasvuun. Se on ikäkausi, kun ei olla enää lapsia, muttei myöskään olla vielä aikuisia. Muutos lapsuuden minään näkyy nuorena kehön sekä mielen muutoksina. Nuoruus on muutoksen lisäksi ennakoimattomien ja voimakkaiden tunteiden aikaa, lapsuuden menettämisen ja aikuisuuteen siirtymisen aikaa. Tietoisuus omista tunteista ja niiden reflektointi lisääntyvät. Tämän myötä suhteet muihin ihmisiin, kuten ystäviin, vanhempiin, auktoriteettihahmoihin ja institutionaalisiin rakenteisiin sekä koko yhteiskuntaan muuttuu.

Nuoruuden psykososiaaliseen kehitykseen kuuluu olennaisesti oman identiteetin kehittyminen ja emotionaalinen kasvu, itsenäisyyden alkaminen, ihmissuhteiden solmiminen, henkilökohtaiset saavutukset ja menestys yhteiskunnassa (Wise 2018, 68). Näiden kehitysten aikana psyydessä tapahtuu erilaisia ristiriitoja. Nuoret kiirehtivän mukaan yhteisön elämään, mutta toisaalta kaipaavan suunnattomasti yksinäisyyttä. Nuoret muodostavat intohimoisesti ihmissuhteita ja ovat täynnä ideoita, mutta katkaisevat ihmissuhteet yhtä äkillisesti kuin ne alkoivat ja vaipuvat apatiaan sekä saamattomuuteen. Toisinaan he voivat käyttäytyä muita kohtaan välinpitämättömästi ja karkeasti, vaikka ovat itse erittäin herkkiä. Nuorten tunteet saattavat vaihdella toiveikkaan optimismiin ja synkän pessimismin välillä nopeasti. (Flynn 2018, 137–138.) Kaikki tämä kehitys vaikuttaa nuoren tunteisiin ja elämään tyytyväisyyteen. Onnellisuus ja ilo koetaan korostetun positiivisena, mutta negatiiviset tunteet tuntuvat entistä syvemmiltä. Toisaalta

nuoret tavallisesti sopeutuvat uusiin tunteiden vaihteluihin ja tottuvat ikäkaudelle tyypilliseen muutokseen nopeasti (Wise 2018, 68,69).

Onnellisuuden tutkimus auttaa yhteiskuntaa ja asiantuntijoita ymmärtämään, miten lapset kokevat ja elävät lapsuutta. Yhteiskunta tuottaa sosiaalisesti sitä, mikä on sallittua, keskeistä tai mitä kuuluu olennaisesti hyvään nuoren elämään. (Tolonen 2010, 4–6.) Tietyltä ikäryhmältä odotetaan tiettyjä asioita ja samalla piirretään rajat, joiden sisällä nuoruutta pitäisi toteuttaa. Näin yhdeksi nuoruuden kipupisteeksi muodostuu ristiriita, jonka vaakakupissa ovat osallisuus ja oikeudet, mutta toisaalta myös velvollisuudet ja rajat. (Pekkarinen & Vehkalahti 2012, 17–18.) Nuorten ja lasten erilaisuutta sekä erilaisia lähtökohtia on tärkeä ymmärtää, koska nuoruutta on monenlaista (Eerola-Pennanen, Alasuutari, Lehtinen, Kuukka, Vuorisalo, Pennanen, ... Alanen 2009, 19). Maalaiskuntien syrjäseuduilla nuorten elämä muodostuu hyvin erilaiseksi kuin keskuksissa asuvien nuorten. Tämän tutkimuksen aineisto on kerätty juuri tällaisesta maaseudun koulusta. On myös mielenkiintoista tarkastella asetelmaa toisin päin. Nuoret muokkaavat osaltaan omia toimintaympäristöjään ja rakentavat nuoruutta. Koulutusinstituutioiden ja auktoriteettien on tärkeää mahdollistaa lasten ja nuorten aktiivinen osallistuminen itseään vaikuttaviin asioihin. Oikeat ja eleyt nuoruudet voivat näyttää erilaisilta, mitä asiantuntijat tai tutkijat kuvaavat. (Tolonen 2010, 5, 12.)

Nuoruus on erityistä aikaa, sillä silloin ihmiselle kehittyy tunne tarkoituksesta ja päämäärästä. Lapsilta puuttuu yleensä päättelytaidot, joita tarvitaan tällaisessa elämän päämäärän ja tarkoituksen käsittelyssä. (Erikson 1994.) Teini-ikästä lähtien on kognitiivisesti mahdollista inspiroitua tavoittelemaan merkityksellistä suuntaa elämässään. Nuoruus on elämänjakso, jonka aikana luodaan pohja tulevalle. Osa nuorista omistautuu ensimmäistä joillekin uskomusjärjestelmille ja ideologioille, jotka heijastavat elämäntarkoitusta. Myöhemmin elämässä samanlaista motivoivaa uskomusta on vaikea löytää. Nuoruuden aikana löydetty päämäärä johtaa useisiin toivottuihin seurauksiin, kuten prososiaaliseen käyttäytymiseen, sitoutumiseen, saavutuksiin ja vahvaan itsetuntoon. Kokemus tarkoituksesta ohjaa yksilöä omistautuneesti kohti syvempää merkityksellisyyttä, hyvää elämää ja onnellisuutta elämässä myös nuoruuden jälkeen. (Damon, Menon, Cotton & Bronk 2003, 119–126.)

Lapset ja nuoret ovat sosiaalisia ryhmiä, ikäpolvia ja nuorisokulttuureja, jotka liittyvät laaja-alaisesti yhteiskunnan eri sektoreihin: yhteiskunnan uusiutuminen, sosialisatio,

työelämä ja koulutus. Erilaiset rakenteet ja instituutiot muokkaavat ja määrittelevät omalla toiminnallaan lapsuutta sekä nuoruutta. Esimerkiksi kansanopetuksen ja oppivelvollisuuden myötä niin sanotulle normaalille nuoruudelle on juurtunut tietynlaiset, kaikille yhdenmukaiset raamit Suomessa. Nuoruus on sosiaalinen ilmiö, joka on vuorovaikutuksessa ympäröivään maailmaan ja sen erilaisiin rakenteisiin. Yhteiskunnan rakenteet tuottavat nuoruutta, mutta kiinnittävät samalla huomiota myös erityisiin institutionaalisiin tekijöihin, jotka määrittelevät eri ikäisten lasten ja nuorten elämää. (Pekkarinen & Vehkalahti 2012, 10–12.) Lapsuudessa ja nuoruudessa hankitaan erilaisia taitoja ja rakennetaan henkilökohtaista identiteettiä. Nämä nuoruuden toiminnot ja kokemukset, jotka muokkaavat nuoren tulevaisuudennäkymiä, ovat riippuvaisia vanhempien ja koulutusjärjestelmän tarjoamista mahdollisuuksista lapsen kasvaessa. (Paul 2016, 43–44.)

Nuorten elämässä instituutioilla on kaksijakoinen merkitys. Niiden asema on sekä rajoittava että mahdollistava. (Eerola-Pennanen, Alasuutari, Lehtinen, Kuukka, Vuorisalo, Pennanen, ... Alanen 2009, 18–23.) Instituutiot ohjaavat ja hallitsevat ihmisten sosiaalista käyttäytymistä, koska kontrolli on niille ominaista. Koulutusinstituutiot mahdollistavat arjen kulumisen lisäksi poikkeavien tilanteiden hallinnan (Pekkarinen & Vehkalahti 2012, 12–13). Lapset ovat jonkinlaisen ohjauksen, suojan ja kasvatuksen piirissä pitkälle elämänsä ensimmäisiin vuosikymmeniin asti, ensin kotona ja sitten päiväkodista jatkumona kouluissa. Toisaalta osa instituutioista toimii enemmän neuvottelukumppaneina ja rakentavina osapuolina tilanteissa, joissa nuoret etsivät ratkaisuja elämän hankalissa tilanteissa tai nivelvaiheessa. Tällainen erityisen kriittinen nivelkohta on peruskoulun päätyminen, josta suunnataan jatkokoulutukseen ja tehdään valintoja tulevaisuudesta. (Eerola-Pennanen, Alasuutari, Lehtinen, Kuukka, Vuorisalo, Pennanen, ... Alanen 2009, 14–18.) Paul (2016, 45) esittää, että koulussa opitaan hyvinvointia ja onnellisuutta edistäviä taitoja, jotka ovat tärkeitä yksilön kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistämiseksi myös tulevaisuudessa. Empatiakykyä ja tunne- ja vuorovaikutustaitoja tullaan tarvitsemaan yhä enemmän myös tulevaisuuden työelämässä.

Nuoruutta tarkastellaan myös suhteessa aikuisuuteen. Yhteiskunta saattaa välittää kuvan, jossa vasta aikuinen on yhteiskunnan täysivaltainen jäsen. Siihen vaaditaan tietyt saavutukset sekä virallisen ja epävirallisen normijärjestelmän seuraamista. Ajatus siitä,

Opetussuunnitelman tarkoituksena on taata koulutuksen laatu ja turvata jokaiselle koulutuksen tasa-arvo (POPS 2014, 9). Se on perustana oppilaiden oppimiselle, kasvulle ja kehitykselle. Vuoden 2014 opetussuunnitelmassa korostetaan oppimisen pyrkimystä tukea oppilaiden kokonaisvaltaista hyvinvointia ja välittävää sekä turvallista ilmapiiriä yhdessä kotien kanssa (Cantell 2013, 196). Nämä tavoitteet ovat merkittäviä, sillä ne ohjaavat oppimista, opetusta ja koulujen toimintakulttuureja.

7.–9. -luokkalaisten elämäntarkoituksen löytyminen on olennaisena vuoden 2014 opetussuunnitelmassa. Elämäntarkoituksen rakentumiseen liittyviä kasvatustavoitteita sisältyy terveystiedon, yhteiskuntaopin, oppilaanohjauksen, uskonnon ja elämäntarkomustiedon opetussisältöihin. Kaikkien näiden oppiaineiden tehtäviin kuuluu oppilaan kokonaisvaltaisen hyvinvoinnin edistäminen ja siihen liittyvien erilaisten ilmiöiden tarkastelu. Opetuksen tehtävänä on tukea oppilaiden kasvua yhteiskunnan jäseneksi, mutta myös tarjota välineitä itsetuntemuksen rakentamiseen sekä oman identiteetin kehittämiseen. (POPS 2014, 398, 404, 411, 418, 442.)

Viljasen ja Kuusiston (2021, 282–284) mukaan nuorten onnellisuutta edistää elämäntarkoitus ja sen löytäminen, koska se tuo mukanaan merkityksellisyyden ja osallisuuden kokemuksia sekä tyytyväisyyttä. Elämäntarkoituksen löytäminen korreloi vahvasti myös elämään tyytyväisyyden ja psykologisen hyvinvoinnin kanssa. Erilaiset yhteiskunnan kulttuurilliset ja normatiiviset odotukset kohdistuvat nuoriin. Näiden odotusten keskellä nuoret muodostavat identiteettiään ja käsityksiään elämästä. Nuorten tulevaisuudenodotuksia ohjaavat muun muassa sosioekonominen perhetausta, institutionaalinen rakenne ja yhteiskunnan tila. Tätä taustaa vasten nuoren kiinnostuksen kohteet motivoivat kohti erilaisia aktiviteetteja, harrastuksia ja elämänpäämäärän etsintää. Damon, Menon ja Cotton Bronk (2003, 40–43) esittävät, että onnellisuutta tuo enemmän elämän päämäärän tavoittelu kuin onnen etsintä.

Valtion nuorisoneuvoston, Nuorisotutkimusseuran ja Opetus- ja kulttuuriministeriön vuonna 2016 julkaiseman nuorisobarometrin mukaan 15–29-vuotiaille suomalaisnuorille tärkein tulevaisuuden päämäärä oli läheiset ystävät. Myös henkinen tasapaino ja mielekäs työ koettiin tärkeiksi. (Myllyniemi 2016, 27.) Ihmiselle tärkeät asiat kertovat hänen arvostamistaan tekijöistä. Merkittävät asiat tukevat yksilön onnellisuutta. Vuoden 2020

nuorisobarometrissa nousee yhä tiiviimmin ilmi nuorten ajatus siitä, että yksilö on itse vastuussa omasta hyvinvoinnistaan sekä menestymisestään. Tätä tukee havainto toisiin ihmisiin luottamuksen heikentymisestä. Toisaalta nuorten pystyvyyden kokemuksessa ja itsetunnossa oli havaittavissa kasvua. (Berg & Myllyniemi 2021, 56–60.)

Nuorisobarometriin vastanneet nuoret ja nuoret aikuiset kokivat voivansa vaikuttaa tulevaisuuteensa, ja he myös näkivät tulevaisuuden muita ikäryhmiä parempana. Vakaa usko hyvään tulevaisuuteen lisää onnellisuuden tunnetta ja tyytyväisyyttä elämään. Vuoden 2021 nuorisobarometrin aineisto on kerätty koronapandemian poikkeusolojen aikana ja aineistossa näkyvä tulevaisuususkon lisääntyminen on lisääntynyt poikkeusolojen alun jälkeen. Kaupunkien ja harvaan asuttujen seutujen asukkaiden vastaukset erosivat toisistaan asuinpaikan tulevaisuudennäkymien suhteen. Kaupungissa tai kaupunkimaisella alueella asuvat näkivät alueensa tulevaisuuden optimistisemmin. Mittauksen myönteinen havainto oli elämään tyytyväisyyden pysyminen lähes aiempien vuosien tasolla korona-ajasta huolimatta. Koko väestön tyytyväisyys on taas kasvanut hieman, mikä kertoo siis muista ikäryhmistä kuin nuorista. Raportin mukaan tämä on laajempi ilmiö ja koskee myös muiden valtioiden väestöjä. (Myllyniemi & Kiilakoski 2021, 73–69.)

Peruskoulun keskeyttävä tai vain peruskoulun käynyt nuori on vaarassa syrjäytyä. Nuorten syrjäytyminen johtaa yksilön kärsimykseen ja hyvinvoinnin vaarantumiseen ja tämän lisäksi se aiheuttaa yhteiskunnalle huomattavia taloudellisia kustannuksia. (Opetus- ja kulttuuriministeriö 2019.) Erityisesti ammattikoulua käyvillä nuorilla on suurempi riski jättää koulu kesken. Yleensä siihen johtaa lisääntyneet pissaolot. Van den Toren, van Grieken, Mulder, Vanneste, Lugtenberg, de Kroon, Swan Tan & Raat (2019, 2–8) ovat tutkimuksessaan ammattikoulua käyvistä 16–26-vuotiaista havainneet, että koulupoissaolojen ja onnellisuuden välillä ei ollut yhteyttä. Artikkelissa todettiin kuitenkin, että sairauspäivien lisääntyessä opiskelijoiden onnellisuus väheni. Lukuvuonna 2018–2019 9.-luokkalaisten ikäluokassa oli 59 264 nuorta ja ilman peruskoulun päättötodistusta jäi 0,59 % nuorista (N=352) (Suomen virallinen tilasto 2018). Tilastokeskuksen mukaan lukuvuonna 2020–2021 nuorille suunnatun toisen asteen koulutuksen keskeytti, eikä enää jatkanut tutkintoon johtavassa koulutuksessa, lukiokoulutuksessa 4 % ja ammatillisessa perustutkintokoulutuksessa 12,6 % (Suomen virallinen tilasto 2020). Huoli nuorten jaksamisesta ja hyvinvoinnista on suuri erityisesti raskaiden koronavuosien jälkeen. Oppivelvollisuusikää nostettiin lakiuudistuksella 18

ikävuoteen syksystä 2021 alkaen. Tällä uudistuksella pyritään estämään nuorten syrjäytymistä turvaamalla jokaiselle tarpeellinen perusosaaminen elämässä.
(Oppivelvollisuuslaki 1214/2020)

2 TUTKIMUSONGELMAT

Nuoruuden muutosten ja maailmantilanteen epävarmuuden keskellä tässä tutkimuksessa halutaan kuulla yhdeksäsluokkalaisten kertomuksia siitä, mitä onnellisuus on juuri heille. Aiemmissä tutkimuksissa Chaplin (2008, 558) mukaan yläkoululaisille eniten onnellisuutta toivat materiaalinen omaisuus, ihmiset ja lemmikit. Heitä nuoremmat mainitsivat materian tilalla ihmiset ja harrastukset, kun taas lukioikäiset painottivat saavutusten merkitystä onnellisuuteen. Suttonin (2021, 25) tutkimuksessa nuoret mainitsivat perheen ja ystävien vaikuttavan eniten heidän onnellisuuteensa. Vuoden 2016 nuorisobarometrin mukaan suomalaisille nuorille ja nuorille aikuisille tärkeitä päämääriä elämässä olivat läheiset ystävät sekä henkinen tasapaino (Myllyniemi 2016, 27.) Elämässä menestyminen ja hyvinvointi nähdään vuoden 2020 barometrissa entistä tiiviimmin jokaisen omana vastuuna. (Berg & Myllyniemi 2021, 56.) Nuorten onnellisuutta vähentävät tekijät kuvaavat nuorten suhdetta onnettomuuteen ja vastoinkäymisiin. Nuorten onnellisuuteen vaikuttaa negatiivisesti sekä arjen vastoinkäymiset että suuremmat traumaattiset tapahtumat (Sharp ja Cowie 1998, 19). Nuorten onnellisuuden tutkimus auttaa yhteiskuntaa ja kasvattajia ymmärtämään, miten nuoret elävät nuoruutta ja mitä onnellisuus heille on. (Tolonen 2010, 15.)

Tähän tutkimukseen osallistuneet oppilaat ovat maaseudulta, eli tutkimusjoukko on valikoitunut. Osallistujien taustan voidaan odottaa näkyvän aineistossa, sillä nuorten elämä on voi olla hyvin erilaista asuinpaikkojen infrastruktuurien vuoksi. (ks. Tolonen 2010.) Tästä aineistosta nousevat tulokset voivat joiltain osin erota teoriataustassa esiteltyjen tutkimusten tuloksista. Tilannetta selittäisi tapaustutkimuksen luonne, jossa pyritään saamaan tietoa juuri tämän tutkimuksen osallistujajoukon suhteesta käsiteltävään ilmiöön (Hirsjärvi, Remes & Sarjavaara 2009, 135).

Tutkimuksessa vastataan seuraaviin tutkimusongelmiin:

1. Minkälaisista asioista yhdeksäsluokkalaisten onnellisuus kostuu kertomuksissa?
 - 1.1. Mitkä asiat lisäävät yhdeksäsluokkalaisten onnellisuutta?
 - 1.2 Mitkä asiat vähentävät yhdeksäsluokkalaisten onnellisuutta?
2. Miten tämän tutkimuksen tulokset vastaavat aiempia tutkimuksia?

3 MENETELMÄT

Tämän tapaustutkimuksen tavoitteena oli selvittää, mistä asioista yhdeksäsluokkalaisten onnellisuus rakentuu. Tutkimuksessa tarkasteltiin myös nuorten onnellisuutta vähentäviä asioita. Tutkimus oli kvalitatiivinen ja aineisto koostui yhdeksäsluokkalaisten onnellisuuskertomuksista. Laadullisen tutkimuksessa pyritään kuvaamaan todellista elämää ja ymmärtää käsiteltävää ilmiötä kokonaisvaltaisesti (Hirsjärvi, Remes & Sarjavaara 2009, 161.) Tässä tapauksessa kuvattiin nuorten aitoja ajatuksia onnellisuuden tekijöistä. Tutkimuskysymykset selvittivät, mistä asioista onnellisuus koostuu yhdeksäsluokkalaisten tuottamissa kertomuksissa ja miten tulokset asettuvat suhteessa aiempiin tuloksiin. Kysymyksiin etsittiin vastauksia laadullisesti analysoimalla nuorten omin sanoin kuvaamia onnellisuuteensa liittämää merkityksiä. Vastajien kirjoitusten eroja ja yhtäläisyyksiä pyrittiin kartoittamaan ja niistä muodostettiin aineistosta esille nousevia teemoja.

3.1 TUTKITTAVAT

Tutkimukseen osallistui yhden yläkoulun yhdeksäsluokkalaisten. Aineisto koostui 58 yhdeksäsluokkalaisten kirjoitusvastauksesta, joissa oppilaat kirjoittivat heidän onnellisuuttansa lisäävistä ja vähentävistä tekijöistä. Osallistujiksi valittiin juuri yhdeksäsluokkalaisten, koska heidän oletettiin pystyvän tuottamaan informatiivista tekstiä tutkimuksen tarkoittamalla tavalla. Tutkimusta varten lähetettiin sähköpostilla kysely eri yläkoulujen rehtoreille ympäri maata. Yhteydenottoopyyntöihin vastanneista kouluista tutkimukseen valikoitui Varsinais-Suomesta yksi koulu, johon pääsi paikan päälle keräämään aineistoa. Vuosiluokalla oli neljä luokkaa, joiden oppilaista tutkimukseen osallistuivat ne, jotka olivat ennen aineistonkeruuta antaneet luvan käyttää vastauksiaan tutkimuskäyttöön. Muutama luvan antanut oppilas oli pois koulusta kirjoitelmien keräämispäivänä. Tutkimukseen osallistui yläkoulu Varsinais-Suomesta.

Tutkittaviksi valittiin yhdeksäsluokkalaisten, koska heillä on lähes koko peruskoulu jo takana. Yhdeksäsluokkalaisten voi näin olla myös parempi ymmärrys onnellisuudesta käsitteenä sekä omassa elämässä. Yhdeksännen luokan oppilaat pystyvät erittelemään pohdintoja ja hallitsemaan laajempia kokonaisuuksia, kuin esimerkiksi alakoululaiset. Kaikki tutkittavat olivat 15-vuotiaita tai täyttivät 15 vuoden 2022 loppuun mennessä.

Yläkoululaiset oletettiin myös osaavan paremmin sanoittaa tunteitaan eritellysti. (ks. Holder 2012, 5.) Perusopetuksen opetussuunnitelmassa vuosiluokkien 1–9 tavoitteissa mainitaan usein eri opiskelutaitojen vahvistaminen ja kehittäminen (POPS 2014.) Näiden opiskelutaitojen, erityisesti pidemmän tekstin kirjoittamistaidot tukivat oppilaita aineistonkeruussa. Koska opiskelutaitoja on yhdeksänteen luokkaan mennessä harjoiteltu koko peruskoulun ajan, vastaajat pystyivät todennäköisesti keskittymään enemmän tekstin sisältöön kuin kirjoittamisen tekniseen toteutukseen.

Alle 15-vuotiaiden osallistujien huoltajilta tulee pyytää lupa tutkimukseen osallistumiseen. (Nieminen 2010, 33). Tutkittavista suurin osa oli 15 vuotta täyttäneitä, mutta jokaisen huoltajille lähetettiin silti sähköisellä lomakkeella (Liite 1) tietoa tutkimuksesta. Lomakkeella huoltajan oli mahdollista kieltää oppilaan tutkimukseen osallistuminen.

3.2 TUTKIMUKSEN TOTEUTUS

Tiedonkeruumenetelmä tukee tutkimuksen tavoitetta, sillä dokumenttiaineistonkeruussa tutkittavien näkökulmat ja ajatukset pääsevät esille. (Hirsjärvi, Remes & Sarjavaara 2009, 164.) Aineistonkeruu tehtiin loppusyksystä 2022. Ennen tätä suoritettiin esitestaus viidellä testihenkilöllä. Testaukseen osallistui neljä yhdeksäsluokkalaista ja yksi lukiolainen. Esitestauksen perusteella kirjoitelmien valmiita otsikoita muutettiin, mutta tehtävänanto ymmärrettiin oikein, eikä muita muutoksia tehty. Esitestauksessa lomakkeen valmiit otsikot olivat kysymysmuodossa ”Mistä asioista onnellisuutesi koostuu?” ja ”Mitkä asiat vähentävät onnellisuuttasi?”. Nämä muutettiin toteaviksi lauseiksi ”Onnellisuuteeni vaikuttavat asiat.” ja ”Onnellisuuttani vähentävät asiat.”, sillä näin kirjoitelmiin saatiin sanaluetelun sijaan enemmän pidempiä virkkeitä ja pohdintaa. Aineisto kerättiin paperilomakkein koulupäivän aikana ja säilytettiin asianmukaisesti tutkittavien anonymiteettiä kunnioittaen niin, että vain tutkijalla oli pääsy aineistoon. Yhdeksännen vuosiluokan rinnakkaisluokkia oli neljä, joista kolmella luokalla aineisto kerättiin saman viikon aikana suomen kielen ja kirjallisuuden tunnin aikana. Yhden luokan aineisto kerättiin tästä kahden viikon kuluttua, koska aineistonkeruu ei sopinut samalle viikolle ja oppilaat jäivät tämän jälkeen viikon syyslomalle.

Ennen aineistonkeruuta otettiin yhteyttä tutkimukseen osallistuvan koulun rehtoriin ja sovittiin yhteyshenkilö, jonka kanssa sovittiin tarkemmat yksityiskohdat aineistonkeruun käytännöistä. Kun tutkimukseen osallistuvat luokat löydettiin, koululta ja kunnalta haettiin tutkimuslupa. Ennen aineiston keräämistä huolehdittiin osallistujien informoimisesta ja huolehdittiin, että he ymmärtävät tutkimuksen kulun ja kerättyjen tietojen tarkoituksen. Tutkittavat saivat missä vain tutkimuksen vaiheessa peruuttaa osallistumisensa. Tutkimukseen osallistuminen perustui vapaaehtoisuuteen ja yhdessä yhteyshenkilön kanssa lähetettiin koteihin tiedote tutkimukseen osallistumisesta.

Aineistonkeruu suoritettiin paperille käsin kirjoittaen, koska koulussa ei ollut kaikille tietokonetta ja oppilaat olivat tottuneet kirjoittamaan pidempiä tekstejä käsin. Toisaalta nyt ongelmana osissa papereista oli käsiala, josta oli vaikea saada selvää. Analyysivaihe vaati erityistä tarkkuutta ja toistoja, jotta kertomuksista ymmärrettiin varmasti kaikki tarpeellinen. Tutkimuslomakkeessa (Liite 2) nuoria pyydettiin kirjoittamaan yhtenäinen kertomus onnellisuuteen vaikuttavista asioista. Sekä tehtävänanto että tutkimuksen saateteksti olivat lomakkeessa, mutta samat tiedot ja ohjeistukset kerrottiin suullisesti ennen kirjoittamista, jotta tehtävä oli kaikille selkeä. Aineistonkeruuta oli ohjeistamassa ja valvomassa tutkija koulun yhteyshenkilön kanssa. Tehtävää alustettiin suullisilla ohjeilla, jolloin vastaajille kerrottiin, ettei kirjoitelmat vaikuta heidän arviointiinsa. Näin pyrittiin neuvomaan oppilaita keskittymään juuri kirjoitelmien sisältöön, eikä niinkään tekstin ulkoasuun tai kieliopin oikeellisuuteen. Oppilaita rohkaistiin kertomaan omista tunteistaan ja ajatuksestaan totuudenmukaiset. Suullisessa ohjeistuksessa kerrottiin myös Pro gradu - tutkielman tarkoituksesta ja merkityksestä. Oppilaille annettiin lopuksi mahdollisuus kysyä askarruttavia asioita tutkimukseen ja tehtävään liittyen.

Tutkimuslomake koostui kahdesta osasta, eikä siinä kerätty mitään taustatietoja osallistujista. Molemmilla osilla oli valmis otsikko, jonka mukaan kirjoitelma piti kirjoittaa. A) Onnellisuuteeni vaikuttavat asiat B) Onnellisuuttani vähentävät asiat. Kertomukset kirjoitettiin käsin niille varatulle lomakkeelle. Kirjoitelmat pyydettiin kirjoittamaan juuri tässä järjestyksessä ja ensimmäiset kirjoitelmat ovat systemaattisesti pidempiä kuin B-osan tekstit. Ensimmäinen kirjoitelma vastaa tutkimuksen pääongelmaan, jonka vuoksi oppilaiden haluttiin keskittyvän ensin siihen. Oppilaita kehoitettiin paneutumaan tehtävään hyvin ja kirjoittamaan kokonaisin virkkein. B-osan kirjoitelmat voivat olla lyhyempiä, koska oppilaat eivät välttämättä jaksaneet enää

keskittyä siihen samalla tavalla kuin ensimmäiseen osaan. Voi olla myös, että joidenkin mielestä onnellisuutta lisääviä tekijöitä oli helpompi keksiä.

Tehtävään oli varattu 45 minuuttia aikaa ja kirjoittamiseen oli käytettävä vähintään 30 minuuttia. Osallistujia kannustettiin ensin suunnittelemaan kirjoitelmia sille varatulle paperille asioiden jäsentelyn helpottamiseksi ja noin puolet käyttivät sitä mahdollisuutta. Suunnittelupapereita ei käytetty tutkimuksessa. Sekä tutkimuslomakkeessa että aineistonkeruutilanteessa painotettiin sitä, että kirjoitelmat käsitellään luottamuksallisesti niin, ettei vastaajia tai heidän kouluun voida tunnistaa missään tutkimuksen vaiheessa.

Koulun suomen kielen ja kirjallisuuden opettajien aloitteesta tehtävänanto muuttui juuri ennen aineistonkeruuta. Tehtävänannossa pyydettiin kirjoittamaan *kertomus*, joka muutettiin *kirjoitelmaksi*. Vaikka esitestauksessa asia ei noussut esille, opettajien mielestä kertomus ohjaa oppilaita kirjoittamaan fiktiivisen tarinan, eikä totuudenmukaisen kirjoitelman. Kotimaisten kielten keskuksen (Kotus) kielitoimiston sanakirjan mukaan kertomus tarkoittaa kirjallista kertovaa esitystä tai kuvausta jostakin (Kotimaisten kielten keskus 2022). Ei tarkoita siis fiktiivistä tarinaa, vaikka se on yksi kertomuksen laji. Opettajien noussut huolenaihe kertoo ehkä siitä, että kertomus sanaa on käytetty opetuksessa yksipuolisesti, eikä sanan merkitystä ymmärretä täysin. Heidän nostama mahdollinen ongelma tunnistettiin ja sanamuoto muutettiin neutraalimmaksi kirjoitelmaksi lomakkeeseen ja suulliseen tehtävänantoon, jotta vältyttiin mahdollisilta väärinymmärryksiltä.

3.3 AINEISTONKÄSITTELY

Jokaista tekstiä analysoitiin ainutlaatuisena osana aineistoa. Aineistoa käsiteltiin aineistolähtöisesti ja sitä analysoitiin käyttämällä sisällönanalyysiä ja teemoittelua. Tämän tutkimuksen tuloksia tarkastellaan myös suhteessa aiempien tutkimusten tutkimuskenttään. Yhden kirjoitelman pituus vaihteli kahdesta rivistä yli kahden sivun tekstiin.

Laadullisissa analyysissä tärkeää on reflektiivinen ote sekä tutkimustiedon kokonaisvaltainen tulkinta ja järjestely niin, että analyysi yltää johtopäätöksiin ja johonkin uuteen tietoon. Sisällönanalyysiin sopivat monet dokumenttiaineistot. Sen tarkoitus on

saada aineistosta systemaattisesti kuvaus tiiviissä ja yleisessä muodossa.

Sisällönanalyysissä säilytetään aineiston sisältämä informaatioarvo, jotta pystytään muodostamaan luotettavia johtopäätöksiä tutkittavasta ilmiöstä. Tässä tutkimuksessa aineistoa käsiteltiin yhdessä ”teorian kanssa” (Salo 2015, 166–172), sillä näin annettiin tilaa nuorten osallistujien vastauksille ilman ennako-oletuksia ja havainnot suhteutettiin tutkimusongelmiin ja teoriataustaan. Sisällönanalyysin luokittelun tueksi on otettu teemoittelu, jonka avulla aineistosta saatiin luotettavampia johtopäätöksiä. Teemoittelun pyrkimys on pilkkoa ja ryhmitellä laadullinen aineisto erilaisten aihepiirien mukaan. Näin on mahdollista vertailla tutkimuksessa esiintyviä teemoja keskenään. Teemojen etsiminen aineistosta aloitetaan alustavan ryhmittelyn jälkeen. (Tuomi & Sarajärvi 2018.) Yksi teemoittelun hyvä puoli on Braunin ja Clarken (2006) mukaan sen joustavuus. On kuitenkin tärkeää, ettei tätä joustavuutta ja sen etuja rajoiteta analyysissä. Teemat kätkevät sisälleen jotain oleellista tutkimuskysymyksistä. Temaattisella analyysillä haluttiin tavoitella tutkittavien ajatuksia ja niille annettuja sisältöjä. (Braun & Clarke 2006, 78, 82.)

Analyysi aloitettiin lukemalla kaikki tekstit läpi. Kirjoitelmat luettiin useaan kertaan ja A- ja B-osien tekstit analysoitiin osissa. Jokainen vastaus koodattiin numeroin tässä vaiheessa (1–58). A ja B-osat erotettiin numeron eteen merkittävällä kirjaimella (A/B). A-osasta analyysistä jätettiin pois viisi lomaketta ja B-osasta seitsemän lomaketta, jotka olivat joko tyhjiä tai sisällöltään tutkimuksen kannalta merkityksettämiä siten, että niihin esimerkiksi oli piirrety kuvia tai kirjoitettu selkeästi tutkimukseen kuulumattomia asioita ja karkeaa kieltä.

Analyysiin mukaan otetuista teksteistä merkittiin tutkimuksen tutkimusongelmien kannalta merkitykselliset osat. Nämä edustavat otteet pelkistettiin, jonka jälkeen niiden sisältöjen perusteella ne jaettiin alaluokkiin ja edelleen yläluokkiin. Yläluokista luotiin teemoja. Alustavia teemoja tarkasteltiin tutkimusongelmien näkökulmasta tunnistamalla tekstiotteista keskeisiä sisältöjä. Tämän jälkeen muodostettiin teemojen aihiot A-osan ja B-osan teksteistä sekä rajattiin, mitä teemoihin sisältyy. Lopuksi luotiin lopulliset teemat, A-osasta kahdeksan teemaa ja B-osasta viisi teemaa. Analyysin tavoitteena oli pitää tutkittava ilmiö totuudenmukaisena ja laajentaa sitä tässä tapaustutkimuksessa. Ulla-Maija Salon (2015, 178–179) mukaan koodaamisella on taipumus etäännyttää koodaajaa aineistosta ja sitä pyrittiin estämään esittämällä tulososassa edustavia sitaatteja ja

analysoimalla tekstit tarkasti. Näin voidaan säilyttää kirjoitelmien ainutlaatuisuutta ja yksityiskohtaisuutta osana tuloksia.

4 TULOKSET

Tutkimuksessa saadut tulokset esitellään seuraavaksi eriteltyinä tutkimusongelmien mukaisesti. Tässä luvussa raportoidaan, millaisista asioista yhdeksäsluokkalaisten onnellisuus kostuu heidän kirjoittamissaan kirjoituksissa. Ensin kuvataan tuloksia, mitkä asiat lisäävät nuorten onnellisuutta. Tämän jälkeen kuvataan yhdeksäsluokkalaisten teksteissä esiintyviä onnellisuutta vähentäviä tekijöitä.

4.1 ONNELLISUUTTA LISÄÄVÄT ASIAT YHDEKSÄSLUOKKALAISTEN KIRJOITUKSISSA

Päätutkimusongelman ensimmäisen alaongelman tarkoituksena oli selvittää, mitkä asiat lisäävät yhdeksäsluokkalaisten onnellisuutta heidän kirjoitelmissaan ja miten he niitä kuvaavat. Lomakkeen A-osan teksteistä muodostui kahdeksan eri teemaa. Kaikkien oppilaiden tekstejä analysoitiin yhdessä ja monista oppilaiden teksteistä nousi esille samankaltaisia asioita. Analyysiin mukaan otetuista vastaajista jokaisen oppilaan ensimmäisessä tekstissä mainittiin vähintään kahden eri teeman alaisia asioita, jotka vaikuttavat onnellisuuteen. Jokainen heistä siis osasi itsensä mukaan tunnistaa onnellisuuden ja eritellä tunnetta omassa elämässä. Seuraava taulukko (Taulukko 1) havainnollistaa aineiston ensimmäisestä osasta nousseet alaluokat, yläluokat ja niistä muodostuneet teemat.

Taulukko 1. Yhdeksäsluokkalaisten kirjoituksissa onnellisuutta lisäävät teemat, niihin kuuluvat yläluokat ja alaluokat. (n = 53)

TEEMA	YLÄLUOKAT	ALALUOKAT
HYVINVOINTI	terveys,	hyvä terveys, ei sairauksia, saa tarvittavaa hoitoa
	mielen tasapaino,	psykologilla tai kuraattorilla käynti, mielen terveydestä huolehtiminen, stressinhallinta
	muiden hyvinvointi,	läheiset voivat hyvin, perhe on terve, itselle tärkeiden ihmisten hyvinvointi
	positiiviset tunteet	rakkauden, ilon ja onnen tunteet
IHMISSUHTEET	yhteisöllisyys,	hyväksytyksi tuleminen, kokemus ryhmään kuulumisesta, voi olla oma itsensä muiden joukossa, ei ole yksin
	perhe,	sujuvat ihmissuhteet, tukevat ja auttavat ihmissuhteet, rakastavat läheiset,
	ystävät,	ihmissuhteissa kaikki kunnossa, luottamus,
	muut läheiset	tärkeiden ihmisten kanssa on hyvä olla
MATERIA	raha itseisarvona,	rahaa on paljon, raha lisää onnellisuutta
	raha välineenä	rahalla voi ostaa ja hankkia hyödykkeitä, jotka lisäävät onnellisuutta.
SAAVUTUKSET	tavoitteiden saavuttaminen	on hienoa saada jotain aikaan, kokemus päämäärästä, jonkin merkityksellisen tavoittelu, kannustaa yrittämään parasta
	onnistumiset: koulussa, harrastuksissa, ihmissuhteissa	hyvät arvosanat, voittaminen ja menestyminen urheilussa, menestyvät ihmissuhteet
TURVALLISUUS	koti,	hyvä ja turvallinen koti, oma huone
	Suomi,	saa asua Suomessa, koti Suomessa, Suomessa on turvallinen yhteiskunta ja hyvä asua
	turvan tunne	turvallinen ilmapiiri, arki on turvallista, saa elää vapaasti
UNELMAT	usko tulevaan,	valoisampi tulevaisuus, usko parempaan huomiseen, luottamus tulevaisuuden yhteiskuntaan tai omiin mahdollisuuksiin
	unelmointi	minulla on unelmia, jotain mihin uskoa, unelmointi vaputtaa tämän hetken murheista
USKONTO	uskonto	henkilökohtainen usko Jumalaan
VAPAA-AIKA	eläimet,	lemmikit, muiden/harrastusten eläimet
	harrastukset,	luonto, urheilu, taide, pelit, mahdollisuus harrastaa
	mielekäs tekeminen	itsensä toteuttaminen, itselle tärkeät ja merkitykselliset toiminnot, työt,

Ihmissuhteet ja vapaa-aika teemoja mainittiin teksteissä selvästi useimmin, sillä ne molemmat esiintyivät lähes kaikissa teksteissä. Uskonto taas mainittiin vain yhden vastaajan tekstissä ja materia toiseksi vähiten. Uskonto sisältyi vain tekstiin, jossa korostettiin henkilökohtaisen uskon Jumalaan olevan määrityksellistä onnellisuudelle. Loput neljä teemaa esiintyivät aineistossa tasaisesti. A-osan kirjoitukset keskittyvät kuvaamaan onnellisuuteen positiivisesti vaikuttavia asioita, mikä näkyy seuraavassa tulosten esittelyssä.

Hyvinvoinnin yläluokkia ovat terveys, muiden hyvinvointi ja positiivisten tunteiden kokeminen. Suurin osa tämän teeman maininnoista liittyivät omaan terveyteen, mutta sitä ei juurikaan eritellä enempää.

Olisin onnellinen jos -- olisin terve fyysisesti ja henkisesti. (A57)

Minut tekee onnelliseksi esim. hyvä terveys -- se vaikuttaa aika moneen asiaan koko elämässä. (A56)

Rakkauden, välittämisen tunteet, että olen tärkeä on iso osa mun onnellisuutta. (A14)

Erikseen teksteissä mainittiin henkinen hyvinvointi sekä tasapaino ja mielenterveyden merkitys omaan onnellisuuteen. Koulukuraattorin tai psykologin kanssa juttelun eriteltiin muutamissa kirjoituksissa vahvistavan mielenterveyttä ja sitä kautta lisäävän onnellisuutta. Myös positiivisten tunteiden kokeminen erilaisissa tilanteissa vaikutti onnellisuuteen. Viimeisenä yläluokkana hyvinvoinnin alle ryhmiteltiin muiden hyvinvointi, johon kuuluu läheisten terveys ja onnellisuus oman onnellisuuteen vaikuttavana tekijänä.

Ilo elämän tuo se, että läheiseni voi hyvin. (A20)

Mun rakkaat on onnellisia ja voi ihan hyvin ja että mä koen kans rakkauden ja välittämisen tunteita. Toivoisin joskus että nämä ihmiset ketä rakastan tajuaisivat kuinka paljon he merkkää mulle. (A40)

Ihmissuhteet teema näkyi teksteissä eniten ja siihen liittyvät tekijät mainittiin poikkeuksetta kirjoitelman alkuosassa. Tähän teemaan kuuluvat yhteisöllisyyden kokemus ja ihmissuhteet läheisiin, kuten perheeseen ja ystäviin. Perheen kohdalla kirjoituksissa korostettiin rakastavan perheen ja yhteisen laatuajan merkitystä onnellisuuteen.

Olen onnellinen, kun olen perheen kanssa ja erityisesti äitin kanssa kiva oleminen.

(A32)

läheiset, perhe ja suku ovat tärkeitä ja välittävät minusta (A15)

Perheen kanssa ajan vietto ja joiden kanssa voi olla avoin (A42)

-- vietän aikaa työntekijämme kanssa ja hän on kuin veli, hänen kanssaan tekeminen saa onnelliseksi. (A11)

Perhe tai ystävät mainittiin kahta tekstiä lukuun ottamatta kaikissa teksteissä. Ystävydessä tärkeää oli luottamukselliset ihmissuhteet ja luotettava ystävä. Samoin ”hyvää ystävyyttä” korostettiin, mutta sen merkitystä ei kerrottu tarkemmin. Useampi kirjoittaja kertoi yhdestä parhaasta ystävästään, jonka merkitys heidän onnellisuuteensa oli erityisen tärkeä.

Hyvät välit ihanaan perheeseen, ja ystävät johon voin luottaa kaikessa. (A42)

mun paras ystävä on maailman ihanin, ja se tekee mut niin onnelliseksi että on niin hyvä ystävä (A21)

Näiden mainintojen lisäksi ihmissuhteisiin liittyi yläluokka yhteisöllisyys. Nuoret kertoivat olevansa onnellisia ryhmissä tai tilanteissa, joissa he voivat olla omia itsejään ja heillä on kokemus ryhmään kuulumisesta ja muiden läsnäolosta.

Materiaan kuuluu raha sekä itsessään että rahan välineellinen arvo. Tämä teema sisältää erilaiset ostokset ja hankinnat sekä toiveet rahasta. Jotkin mainitsivat, että rahan omistaminen itsessään lisää onnellisuutta. Rahan käytön mainitsivat muutamat yhdeksäsluokkalainen. Ostosten tekeminen toi heidän mukaansa onnellisuutta. Varallisuus esiintyy välineenä kohti jotain saavutettavaa, mutta myös pelkkä rahan omistaminen nähdään onnellisuutta lisäävänä tekijänä. Tarvittavaa rahan määrää onnellisuuteen vaikuttavana tekijänä ei rajata tai aseteta.

Olisin onnellinen, jos minulla olisi rahaa, paljon rahaa-- (A57)

-- raha tekee tietenkin jokaisen onnelliseksi. (A14)

Onnellisuuteeni vaikuttavat monet asiat: on merkityksellisiä asioita joita ilman onnellisuus on vaikea saavuttaa, sellaisia ovat mm. koti, perhe, varallisuus, ystävät, jotki välinearvot, kuten raha jolla voi lisätä onnellisuutta. – Myös jotkin tunteet kuten rakkauden ja arvostuksen tunteminen tekee olon onnelliseksi. (A14)

Yhdeksäsluokkalaiset kuvasivat tavoitteiden saavuttamista osana onnellisuutta eri tilanteissa koulussa ja harrastuksissa.

Mulle se onnellisuus meinaa tavoitteita, tavoitteiden saavuttamista. (A13)

Onnistun ja saan aikaan jotain hienoa, niin olen onnellinen (A29)

Teksteissä mainittiin koulussa pärjääminen, kuten korkeiden arvosanojen saaminen sekä hyvin kokeissa pärjääminen. Tavoitteiden saavuttaminen oli tärkeää myös harrastusten parissa. Tietyllä tasolla pärjääminen ja esimerkiksi liikunnassa suoriutuminen lisäsivät onnellisuuden tunteita. Toinen yläluokka teeman alla on onnistumiset. Onnistumisia ei eritelty yhtä tarkasti kuin tavoitteiden saavuttamista. Tässä teemassa nuorten teksteissä korostui erityisesti onnellisuuden koostuvan onnistumisista ja päämääristä heille itselleen merkityksellisissä asioissa ja ihmissuhteissa.

Olen onnellinen, kun saan hyviä arvosanoja kokeista, tai jos urheilusuoritus sujuu hyvin. (A41)

-- onnistuminen jossain itselle tärkeässä asiassa nostaa onnellisuuttani, onnistumiset elämässä ylittäään. (A29)

Turvallisuus teemaan sisältyi turvan tunne, turvallinen koti ja Suomi asuinpaikkana. Aineistossa todettiin, että onnellisuus koostuu hyvästä kodista tai pelkästään kodista. Kodissa, elinympäristössä ja yhteisössä onnellisuuden kannalta tärkeää olivat tunnelma ja ilmapiiri. Tämän teeman merkitykset jakautuvat sekä oman lähipiirin yhteyteen että yhteiskunnalliseen viitekehykseen.

Olen onnellinen, koska minulla on hyvä koti. (A33)

Positiivinen ja turvallinen ilmapiiri koko yhteisössä tai yhteiskunnassa tuo onnellisuutta. (A7)

Turvallinen ilmapiiri, että ei tarvitse pelätä kotona tai muuallakaan Suomessa ainakaan. (A8)

Epävakaata maailmantilanne ja kansainväliset konfliktit mainittiin muutamissa kirjoituksissa. Vastaajat viittasivat suoraan siihen, että Suomessa ei ole sotaa ja että Suomessa on turvallista sekä vapaata elää ja asua. Muita globaaleja ongelmia ei näkynyt teksteissä.

Olisin onnellinen jos -- saisin elää 'vapaasti', olis turvallista ja Suomessa rauha aina. (A57)

--se kun ei tiedä mitä maailmassa tapahtuu, vaikka vuoden päästä, joudutaanko sotaan vaikka. (A24)

Kuten edellinen teema myös unelmien merkitykset jakautuivat kahteen erilaiseen näkökulmaan. Unelmat saattoivat olla hyvin arkisia ja jokapäiväisiä sekä rajautua omaan elinpiiriin. Toisaalta osa kirjoittajista mainitsi unelmien olevan jotakin pitemmän aikavälin tavoiteltavaa tai kaukaista haavetta, jolloin juuri unelmointi lisää onnellisuutta.

Minut tekee onnelliseksi unelmat, ja unelmien tavoittelu sekä unelmointi. (A56)

Luottamukseni parempaan tulevaan ja oikeuteen, vapauteen ja mahdollisuuksiin menestyä ja luoda oman näköistään elämää, sekä päättää tulevaisuudestani vähentää epätoivoa ja lisää onnea, vaikka maailma ympärillä myrskyää. (A14)

Kirjoitelmat, joissa mainittiin luottamus parempaan huomiseen ja usko tulevaisuuteen, korostivat vapautta sekä toivoa muutokseen nykytilanteesta. Unelmat nähtiin optimistisena kannusteena pärjätä, vaikka elämässä olisikin joitain ikäviä asioita. Samanlaisia ajatuksia tästä teemasta esiintyi muissakin vastauksissa. (A53, A41, A13)

Viimeisenä teemana oli vapaa-aika, jossa yhdeksäsluokkalaiset mainitsivat itselleen merkityksellisiä asioita ja toimintoja. Tutkimuksen mukaan tämä teema nousi esille lähes jokaisesta A-osan tekstistä ja vapaa-aika vaikutti onnellisuuteen positiivisesti. Teeman osatekijöitä olivat harrastukset sekä nuorelle mielekäs tekeminen ja erilaiset työt. Harrastukset jakautuivat kirjoituksissa urheiluun, kuvataiteeseen, musiikkiin ja kirjallisuuteen.

Minun onnellisuuteni vaikuttaa se kun saa olla koulussa kavereiden kanssa, lenkkeillä ja että saan joskus viettää omaa laatu-aikaa. (A3)

Urheilu on mukavaa ja siitä tulee hyvä olo ja on aikaa tehdä sitä. (A30)

Mopo, pääsee paikasta paikkaan. (A52)

Näiden lisäksi luonto ja eläimet nähtiin onnellisuudelle myönteisinä tekijöinä. Noin viidenneksessä nuorten testeissä kerrottiin myös fyysisten maaseudun töiden olevan tärkeitä onnellisuutta lisääviä asioita.

Tuun niin onnelliseksi, kun pääsee kävelemään luonnossa rauhassa ja hengittelemään. (A10)

Niin onnelliseksi minut tekee mopomiitit, isän auttaminen pellolla ja työt koneiden kanssa ja tilalla. (A40)

Onnelliseksi minut tekee maatila ja maanrakennus työ. (A43)

Vapaa-ajan toiminnoilla oli yhteistä juuri kirjoittajalle mielekäs tekeminen. Nuoret kirjoittivat paljon samoja asioita tämän teeman sisällä. Tässä ei näkynyt samanlaista kahtiajakoa kuin aiemmissa teemoissa. Kaikki onnellisuuteen vaikuttavat asiat olivat oman elämän näkökulmasta tavallisia sekä realistisia toimintoja: *hyvien kirjojen lukeminen, jalkapallon pelaaminen ja videopelit, partio, mopolla ajaminen, liikunta, oma laatu aika, basson soittaminen*. Vapaa-ajan yläluokkien kirjoituksissa painotettiin olennaisena sitä, että on aikaa tehdä näitä itselle tärkeitä asioita sekä viettää aikaa näiden toimintojen parissa, ja juuri se on onnellisuutta.

4.2 ONNELLISUUTTA VÄHENTÄVÄT ASIAT YHDEKSÄSLUOKKALAISTEN KIRJOITUKSISSA

Toinen alatutkimusongelma selvitti, mitkä asiat vähentävät yhdeksäsluokkalaisten onnellisuutta B-osan teksteissä. Lomakkeen toisesta osasta muodostui viisi teemaa. Nämä kirjoitelmat olivat selkeästi lyhyempiä kuin ensimmäisen osan tekstit, ja onnellisuutta vähentävät asiat oli tekstissä kirjoitettu muodoltaan pelkistetympin. Vastauksia ei taustoitettu yhtä paljon kuin positiivisesti onnellisuuteen vaikuttavia asioita, vaikka osassa vastauksissa oli henkilökohtaista pohdintaa.

Kuten A-osan kirjoitelmissa, myös tämän toisen osan teksteistä kaikki tutkimuksen kannalta merkittävät sisällöt on sisällytetty muodostettuihin teemoihin. Alaluokat, yläluokat ja niistä muodostuvat teemat on kuvattu seuraavassa taulukossa (Taulukko 2). Analyysiin mukaan otetuista teksteistä jokaisen oppilaan toisessa tekstissä mainittiin vähintään kahden eri teeman alaisia tekijöitä, jotka vähentävät onnellisuutta. Kaikkia teemoja oli aineistossa useita kertoja. Selkeästi eniten mainittiin turvattomuus ja erilaiset pelot sekä kodin epävakaas. Turvattomuus ja pelot teema näkyi jokaisessa tekstissä, kun taas joka toinen kirjoittaja totesi kodin epävakauden vähentävän onnellisuuttaan. Aineiston B-osassa esiintyi tasaisesti kiusaaminen, ihmissuhdeongelmat ja stressi onnellisuutta vähentävinä teemoina. Seuraavaksi esitellään näitä kaikkia teemoja tarkemmin.

Taulukko 2. Onnellisuutta vähentävät teemat, yläluokat ja alaluokat yhdeksäsluokkalaisten kirjoituksissa (n = 51)

TEEMAT	YLÄLUOKAT	ALALUOKAT
TURVATTOMUUS JA PELKO	sota	sota pelottaa, venäjä ahdistaa, joudutaanko joskus sotaan
	epävaakaa maailmantilanne	kun ei tiedä mitä maailmassa tapahtuu, euroopan ja maailman konfliktit ja luonnon kriisit, rauhattomuus
	epäonnistuminen	huono itsetunto, erilaiset pelot, ei pärjää koulussa tai harrastuksissa
	yksinäisyys	ulkopuolisuuden ja kuulumattomuuden tunne
	muista huolehtiminen	muut joutuvat kärsimään oman virheen vuoksi, huoli muiden terveydestä ja pärjäämisestä
KODIN EPÄVAKAUS	vanhempien ero	vanhempien riitely, rikkinäisen perheen kuormitus, irrallisuus, muutos ja epävarmuus
	päihdeongelmat	alkoholiongelmat, päihteiden vaikutus vanhemman käytökseen, epävakaut vanhemmat
	taloudelliset vaikeudet	vähävaraisuus, häpeä, riittämättömyys, epävarma arki
IHMISSUHTEET	huonot välit: perheeseen, läheisiin, ystäviin, opettajiin	riidat, ongelmat ihmissuhteissa, parisuhde voi huonosti, luottamuksen ja tuen puute, koulussa opettajan kanssa kireät välit
KIUSAAMINEN	fyysinen, henkinen	koulukiusaaminen, juorujen levitys, pahoinpitely, syrjintä ja ilkeät kommentit
STRESSI	psykkinen kuormitus	liikaa koulutehtäviä, koulun ja vapaa-ajan velvollisuudet ja vaatimukset, paine pärjätä
	uupumus	ei riittävästi vapaa-aikaa tai mahdollisuuksia mielekkääseen tekemiseen, lamaanus, psykkinen väsymys

Eniten aineistossa esiintynyt teema oli turvattomuus ja pelot. Turvattomuuteen kuuluivat erityisesti yläluokat sota ja epävakaa maailmantilanne, kun taas erilaisia pelkoja olivat epäonnistumisen ja yksinäisyyden pelot. Myös muista huolehtimisen yläluokka kuului tähän teemaan ja siinä yhdistyy sekä turvattomuus että pelko. Onnellisuutta vähensi turvattomuus, joka johtui yleisen ilmapiirin rauhattomuudesta ja sodasta Euroopassa. Osa sodan maininneista kirjoitti myös, että Venäjä ahdistaa tai on syynä turvattomaan oloon.

Ahdistaa tai mun onnellisuutta todella vähentää se kun ei tiedä mitä maailmassa tapahtuu vaikka vuoden päästä, joudutaanko sotaan vaikka. (B24)

Mulla ei ole yhtään kaveria. Minä jään aina yksin, mutta kaipaisin edes yhtä ystävää. – yksinäisyys tuntuu siltä että on kaikesta ulkopuolella. (B15)

Yleisesti tämän teeman sisällä merkityksiä yhdistää epävarmuuden tuoma pelko ja turvattomuus. Monet yhdeksäsluokkalaisten pelot kohdistuivat joko omiin epäonnistumisiin koulussa ja harrastuksissa tai yksin, ulkopuolelle jäämiseen. Muutama mainitsi näiden lisäksi, että pelko läheisten puolesta vaikuttaa omaan onnellisuuteen negatiivisesti.

Olisin onnellisempi, jos uskaltais tulla täysin omana itsenään vaikka kouluun, mutta luulen että jäisin ihan yksin. (B17)

Olen onneton ja mun onnellisuutta vähentää, kun epäonnistun harrastuksissa. Esim jos en pärjää kisoissa niin hyvin tai ei voiteta. (B58)

Toisen huonon olon näkeminen tekee onnettomaksi. (B50)

Toinen muodostettu teema oli kodin epävakaus, johon kuului perheen ja kodin monimuotoiset ongelmat. Kirjoituksissa näitä olivat vanhempien päihdeongelmat, riitely, luottamuksen puute, vanhempien ero ja huono taloudellinen tilanne. Vastajat kokivat huolta erityisesti vanhempia koskevissa asioissa. Tämän teeman vastukset olivat pidempiä kuin muiden teemojen kohdalla. Onnellisuutta vähentäviä asioita alustettiin tai selitettiin enemmän.

Päihdeongelmat vanhemmilla vaikuttaa koko perheeseen ja mun hyvinvointiin. Se vähentää henkilökohtaisesti mun onnellisuutta ja tuntuu tosi pahalta, ettei kotona ole hyvä olla. (B13)

Onnellisuuttani vähentää – se että olen erolapsi ja kuljen kahden kodin väliä joka toinen viikko edes takaisin 1h ja joudun aina olemaan erossa toisesta vanhemmasta. Se on raskasta ja tuntuu onnettomalta kun perhe on hajalla. (B15)

Itellä on kaikki oleelliset asiat kunnossa, vaikkei meillä ole rahaa ja se vaan helpottaisi arkea. Olisi hienoa päästä jonnekin matkalle joskus. Jos vanhempien rahatilanne huononee entisestään ja en tiedä miten voisin auttaa, mutta se painaa minua enkä tiedä kauanko vanhemmat jaksaa. (B12)

-- ja riitelee kaikesta ei voi keskustella asiallisesti ja se tuntuu musta tosi pahalta kun toinen haukkuu mulle mun toista vanhempaa. (B33)

Ongelmat ihmissuhteissa näkyivät eri teksteissä samoilla tavoilla ja niitä kuvattiin kaikissa tapauksissa melko samankaltaisesti. Yhdeksäsluokkalaisten onnellisuutta vähensi arjen konfliktit ihmissuhteissa ja huonot välit ystäviin, perheeseen, opettajiin ja muihin läheisiin.

Sillon kun on riitoja tai huonot välit perheeseen ja ystäviin – sitten onnellisuutta vähentää sekin jos opettajan kanssa ei tuu toimeen tai se on vihainen. (B20)

Toisen kirjoitelman teemoista kiusaaminen oli ainoa, jota kuvattiin erityisen niukasti. Kirjoittajat totesivat, että kiusaaminen vähentää onnellisuutta tai että se tekee heidät onnettomiksi. Tämän lisäksi eriteltiin kiusaamisen tapahtuvan fyysisesti tai henkisesti. Henkisen kiusaamisen kirjoitettiin olevan ilkeitä kommentteja ja selän takaan puhumista. Muutamat nuoret kertoivat, että kiusaaminen on ollut pitkäkestoista tai arkipäivää heille, mutta eivät kuvanneet, millaista kiusaaminen on.

ilkeät kommentit kaikilta joita musta sanotaan (B38)

Kiusaaminen on arkipäivää ja ihmiset purkaa pahaa oloa muhun, siinä tuntuu ettei voi tehdä mitään eikä voi, kun toiset lyttää. (B1)

Yhdeksäsluokkalaisten onnellisuutta vähentäviä asioita koskevissa teksteissä viimeisenä teemana oli stressi. Tämän tutkimuksen perusteella nuorten onnellisuutta vähensivät stressistä johtuva uupumus ja kuormitus. Useimmiten teksteissä toistunut stressin aiheuttaja liittyi kouluun. Koulussa stressiä aiheutti suuri työmäärä, kokeet ja liian vähäinen aika kotitehtävien tekemiseen. Tämän lisäksi muutamat mainitsivat onnellisuutta vähentävää stressiä ja uupumusta aiheutuvan harrastuksista.

-- koulun kokeet ahdistaa ja lamaannuttaa, silloin en ole onnellinen. (B55)

Koulu vie koko ajan aikaa pois tärkeistä asioista. Koulunkäynti stressaa jos on paljon tehtävää tai liian suuri läksymäärä, se on raskasta ja haasteellista. (B5)

-- jos koulussa ylikuormitetaan ja on liikka kokeita. Stressi ja esim. koulussa liian suuret läksymäärät vähentää minun onnellisuuttani. (B9)

5 POHDINTA

Tämän tapaustutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaisista asioista onnellisuus koostuu yhdeksäsluokkalaisten kirjoituksissa ja mitkä tekijät lisäävät sekä vähentävät heidän onnellisuuttaan. Tätä analysoitiin aineistosta nousevien teemojen avulla. Lisäksi tutkimuksessa oltiin kiinnostuneita siitä, onko tämän aineiston tulosten ja aiempien tutkimusten tulosten välillä yhtäläisyyksiä tai eroja. Seuraavaksi esitellään tutkimuksesta saatuja päätuloksia ja johtopäätöksiä tulosten pohjalta tutkimusongelmittain. Johtopäätökset perustuvat tulosten sekä aiemmin esitellyn teoriakehyksen huomioihin. Johtopäätösten lisäksi esitellään havaintoja siitä, miten tämän tutkimuksen tulokset vastaavat johdannossa esiteltyjen aiempien tutkimusten tuloksia. Tämän jälkeen esitellään jatkotutkimusehdotuksia, tutkimuksen merkitystä kasvatustieteelliselle tutkimukselle sekä sitä, miten tämän tutkimuksen tuloksia voisi hyödyntää. Lopuksi tässä luvussa pohditaan tutkimuksen luotettavuutta ja eettisyyttä.

5.1 YHDEKSÄSLUOKKALAISTEN ONNELLISUUTEEN VAIKUTTAVAT TEKIJÄT

Tutkimuksessa haluttiin selvittää, minkälaisista asioista yhdeksäsluokkalaisten onnellisuus koostuu heidän kirjoituksissaan. Tässä onnistuttiin, sillä vastaajat kirjoittivat tekstit pääpiirteittäin hyvin kattavasti ja teksteistä pystyttiin muodostamaan onnellisuuteen vaikuttavien tekijöiden kokonaisuuksia, josta rakennettiin tutkimuksen teemat. Aineiston A-osan teksteissä mainittiin onnellisuuden koostuvan positiivisista asioista ja kaikki kokoivat joitain positiivisia tunteita ja onnellisuutta kirjoitusten perusteella. Tutkimuksen perusteella osallistujat tiedostivat ja osasivat eritellä, mitkä asiat lisäävät ja vähentävät heidän onnellisuuttaan. Suuressa osassa teksteistä aivan ensimmäisenä onnellisuuteen vaikuttavista asioista nuoret mainitsivat perheen tai ystävät sekä harrastukset. Tämän jälkeen alkoi erittelevämpi pohdinta eri teemojen ympärillä.

Kuten teoriaosassa esitettiin, onnellisuutta määritellään, jaotellaan ja käsitetään monien eri mallien kautta. Tässä tutkimuksessa haluttiin kuulla nuorien omia ajatuksia heidän onnellisuudestaan. Näitä vastauksia tarkasteltiin teoriataustan ja aiempien tutkimusten valossa kuitenkin nostamalla tutkittavien vastaukset keskiöön. Kysymykset onnellisuuden ja

onnettomuuden rajoista kiinnostavat globaalisti niin, että onnellisuudesta on tullut monille yksi suoritettava päämäärä. Erityisesti nuoret elävät monien vaatimusten ja odotusten paineessa, sillä yhteiskunta kohdistaa heihin kulttuurisia ja sosiaalisia odotuksia eri sidosryhmiltä: perhe, opettajat, valmentajat, vertaiset. (Tolonen 2010, 13–15.)

Kokonaisuutena aineistosta nousi esille onnellisuuden yksilöllisyys ja monimuotoisuus. Tämä vastaa aiemmassa tutkimuksessa tehtyä havaintoa, että onnellisuus koostuu jokaisen kohdalla erilaisista asioista (Sutton 2021, 25).

Holder (2012) esittelee hyvinvoinnin ja onnellisuuden suhdetta yksilön elämässä.

Tutkimuksen tuloksissa ilmeni näiden tekijöiden vaikuttavan nuorten onnellisuuteen.

Luokittelusta ainakin terveys, luovuus, menestys opinnoissa ja onnistumiset vahvistivat tulosten perusteella vastaajien onnellisuutta. Tutkimukseen osallistujat kertoivat, että heidän onnellisuutensa koostuu muun muassa näistä mainituista asioista. Lisäksi onnellisuus vahvistaa yksilön kykyä selviytyä vaikeista tilanteista, muun muassa stressistä, epäonnistumisista ja muista onnellisuutta vähentävistä asioista, joita aineistossa mainittiin. (ks. Holder, 2012, 7–14.) Voidaan todeta, että resilienssin saattaa lisätä nuorten onnellisuutta. Nuoret kertoivat oman ja läheisten terveyden lisäävän heidän onnellisuuttansa. Tätä tukee aiempien tutkimusten tulokset, joiden mukaan hyvä terveys on yksi merkittävimmistä onnellisuuteen positiivisesti vaikuttavista tekijöistä. Myös positiiviset tunteet tukevat aitoa ja koettua terveyttä. (Holder 2012, 7; Kontula 2011, 224.)

Muutamissa vastauksissa uskottiin parempaan tulevaan. Tämä onnellisen lopun mielikuva viittaa ajatukseen, jossa tulevaisuus nähdään onnellisempana ilman nykyhetken vastoinkäymisiä. Tarinoiden lopussa odottaa onnellinen loppu on kulttuurisidonnainen, lapsena opittu kaava. Usko parempaan tulevaan lisää elämään tyytyväisyyttä ja toiveikkuutta, jonka vuoksi myönteiset tulevaisuudennäkymät ovat tärkeitä onnellisuuden kannalta. (Häkkinen & Salasuo 2017, 177, 182). Vastauksista löytyi teema onnistumiset, joissa nuoret kuvasivat päämäärien tavoittelun ja saavutusten lisäävän heidän onnellisuuttaan. Damon, Menon ja Cotton Bronk (2003, 43) esittämän ajatuksen mukaan juuri päämäärien tavoittelu lisää onnellisuutta onnen tavoittelua enemmän. Nuoret kirjoittivat tavoitteiden ja päämäärien tuovan merkityksellisyyttä, onnistumisia ja positiivisia tunteita arjen harrastuksiin sekä koulunkäyntiin.

Muutamassa kirjoitelmassa oli pidempiä pohdintoja onnellisuudesta. Kaiken kaikkiaan kirjoitelmien loppua kohti tekstien sisällöt monipuolistuivat, mikä voi johtua siitä, että

kirjoittajat saivat pohtia ilmiötä syvemmin ja laajemmin, kun he käyttivät enemmän aikaa kirjoittamisen ja ajatusten säännöstelyn parissa. Näissä pidemmissä onnellisuuden erittelyissä tuli esiin moraalisia pohdintoja esimerkiksi rahan ja materian merkityksestä.

Ne vastaajat, jotka kirjoittivat onnellisuutensa koostuvan unelmoinnista ja luottamuksesta tulevaan, korostivat vapautta sekä toivoivat muutosta nykytilanteeseen. He kertoivat kuitenkin onnellisuuden koostuvan muistakin teemoista, mikä kertoo heidän elämässään olevan onnellisuutta nytkin. Vaikka he ovat onnellisia nyt, eivät he ole ehkä tyytyväisiä nykyiseen tilanteeseen, vaan haluavat tai toivovat enemmän onnellisuutta. Nämä vastaajat voivat ajatella tulevaisuuden olevan valoisampi tai parempi. Samoin osa teksteistä on kirjoitettu muotoon *olisin onnellinen* ja osa *olen onnellinen*, mikä voi viitata nykytilaan onnellisuudesta ja toiveista tai unelmista elämässä.

Nykyisessä peruskoulun opetussuunnitelman perusteissa peruskoulunsa päättävän nuoren tavoitteeksi asetetaan kriittinen tiedonkäyttö ja vastuun ottaminen omasta kehitymisestä sekä hyvinvoinnista. Perusopetus pyrkii siihen, että nuori pystyy ”toimimaan oikein itseään, tosia ihmisiä ja ympäristöään arvostaen”. (POPS 2014, 15–16.) Kansakouluaikoina opetuksen tavoitteena oli sopeutuvat kansalaiset ja nykykoulussa edistetään jokaisen kriittistä ajattelua ja demokraattista kansalaisuutta. Aiemman tutkimuksen (Veugelers 2021, 294). päätelmien mukaan peruskoulunsa päättävät nuoret korostivat näkemyksissään kolmatta yksilöllistä kansalaisuutta. Tässä näkökulmassa keskeistä on vapaus, eikä niinkään vastuun kantaminen. Samanlaisia tulkintoja on havaittavissa myös tästä aineistosta nousseista teemoista, sillä nuorten onnellisuuteen vaikutti poistiiivisesti vapaa-aika, aika tehdä itselle merkityksellisiä asioita ja viettää omaa latuaikaa. Toisaalta missään teksteissä ei noussut esille halua ottaa vastuuta yhteisössä.

Vapaa-ajan teemassa kuvattiin usean vastaajan kohdalla oman mopon merkitys onnellisuutta lisäävänä asiana. Oma kulkuneuvo lisää itsenäisyyttä ja toimintoihin osallistumista, eli näin lisää nuoren elämään hänelle mielekkäitä asioita. Samoin erilaiset maatilat työt olivat monille merkityksellistä vapaa-ajan toimintaa. Tässä näkyy tapaustutkimuksen valikoitunut osallistujajoukko, sillä kaupunkikoulussa kirjoitukset olisivat voineet olla erilaisia. Tolosen (2015, 17–18) mukaan nuorten elämä on erilaista maalaiskunnissa kuin kaupungissa. Nuoret muokkaavat omaa nuoruuttaan ja siihen vaikuttaa ympäristö, jossa he elävät. Kirjoituksissa onnellisuutta lisäävät vapaa-ajan aktiviteetit ja harrastukset olivat kaikki sellaisia, joihin ei kuulu ruutu-aikaa. Nuoret eivät maininneet televisiota tai tietokonetta ainakaan suoraan

kirjoitelmissa. Aiemman tutkimuksen (Twengen 2019) havainto esittää, ruuduttomat aktiviteetit tukevat onnellisuutta.

5.2 YHDEKSÄSLUOKKALAISTEN ONNELLISUUTTA VÄHENTÄVIÄ TEKIJÖITÄ

Tässä tutkimuksessa haluttiin tutkia, mitkä asiat vähentävät onnellisuutta yhdeksännen luokan oppilaiden kirjoituksissa. Tutkimuksessa selvitettiin, minkälaisia teemoja teksteissä esiintyi nuorten itse sanoittamina. Näitä nuorten onnellisuutta vähentäviä tekijöitä onnistuttiin määrittämään. Tuloksissa nuorten onnellisuutta vähensi sekä lyhytaikaiset kuin pidemmän aikavälin tapahtumat, joihin kuului onnettomuuden tunteen lisäksi muun muassa pelkoa ja turvattomuutta.

Aineistossa mainitut tilanteet olivat suurimmaksi osaksi osa yksilön arkea ja omaa elämää. Samankaltaisia tuloksia saatiin Sharpin ja Thompsonin (1992) sekä Gartonin ja Prattin (1995) tutkimuksessa, jossa eivät maailmanlaajuiset ongelmat ja tapahtumat tulleet lainkaan esille. Tässä tutkimuksessa turvattomuus teemaan kuuluivat maailmantilanteen epävakaus ja sota, joita mainittiin aineistossa. Tähän syynä voi olla viime vuosien maailmaa mullistavat tapahtumat. Kuten johdannossa todettiin, yhteiskunnan muutos ja monet epävarmuudet vaikuttavat nuoriin tämän hetken lisäksi tulevaisuudessa. Aineistonkeruuta tehdessä koronapandemia oli vielä käynnissä, mikä saattoi vaikuttaa nuorten vastauksiin. (ks. Varanka, Packalen, Voipio-Pulkki, Määttä, Pohjola, Salminen, Railavo, Berghäll, Rikama, Nederström, & Hiitola 2022, 50.) Tulosten mukaan onnellisuutta vähensi teemoista useimmiten turvattomuus ja pelko. Tämän teeman vastuksissa näkyi epävarmuus. Nuoret pelkäsivät kirjottamiaan asioita, koska he eivät voi ennustaa, miten tilanne ratkeaa. Globaalia ja yhteiskunnallista pelkoa kuvattiin tulevaisuuden epävarmuutena.

Toimivia ihmissuhteita pidettiin tärkeänä onnellisuuden kannalta ja samoin onnellisuutta vähensi haasteet ihmissuhteissa. Sharpin ja Cowien (1998) mukaan ystävyysuhteet ovat merkityksellisiä onnellisuudelle. Tästä kertoo tämän tutkimuksen tuloksissa näkyvä ihmissuhteille annettu suuri arvo. Nuoret kaipaavat vertaisiaan ja haluavat toimia toistensa kanssa. Kirjoitelmissa useampi nuori kirjoitti olevansa täysin yksin, mikä vähentää heidän onnellisuuttaan.

A ja B-osissa mainittiin perheen, ystävien ja läheisten ihmissuhteiden olevan tärkeitä, mutta vain jälkimmäisissä teksteissä kirjoitettiin nuoren suhteesta opettajiin. Opettajien kanssa ei haluttu olla huonoissa väleissä, sillä riidat ja vaikeudet opettajien kanssa vähensivät nuorten onnellisuutta. Toinen teema, jossa näkyi koulumaailma, oli stressi. Kyseisen teeman merkitykset rajautuivat lähes kokonaan stressiin koulutyössä ja koulussa suoriutumiseen. Koulun tuomaa kuormituksen ja stressin määrää opinnoista voisi olla helposti muutettavissa, jos tutkittaisiin syitä, miksi ja juuri mitä asioita nuoret ahdistuvat ja stressaavat koulumaailmassa. Oppilaita voitaisiin tukea stressinhallinnassa ja omien opintojen säätelyssä sekä suunnittelussa.

Nuoret elävät monesti muutoksen ja epävarmuuden aikaa arjessaan (Tolonen 2010, 15). Yhdeksäsluokkalaisille tulee eteen koulutuksen siirtymävaiheet, jota varten heillä saattaa olla arvosanapaineita tai huolta omasta menestymisestään. Koululla on tärkeä rooli tukea ja auttaa nuorta erityisesti koulutuksen nivelvaiheisiin (Alanen 2009, 14.) Nuorilta odotetaan tiettyjen velvollisuuksien täyttämistä, vastuunottoa sekä osallisuutta yhteisiin asioihin (Pekkarinen & Vehkalahti 2012, 17–18.) Kaikki tämä voi olla lisäämässä painetta koulussa, joka johtaa stressiin ja raskaalta tuntuvaan kouluarkeen.

Aineiston B-osan kirjoitelmissa noin puolet vastaajista käyttivät järjestelmällisesti teksteissään verbien tapaluokkaa konditionaali ja ilmoittivat onnellisuuden vähenemisen ehdollisena toimintana. Samat vastaajat kirjoittivat muotoa *kun, näin tapahtuu, onnellisuuteni laskee*. Toisissa teksteissä käytettiin taas mahdollista ilmaisua *jos, näin tapahtuu, onnellisuuteni laskee*. Nämä sanavalinnat saattoivat olla tietoisia ja harkittuja kuvauksia nykytilasta tai tilanteita, joissa kuvitellaan onnettomuutta, mutta ne voivat olla myös tahattomia valintoja.

5.3 TUTKIMUSTULOSTEN YHTÄLÄISYYKSIEN JA EROJEN TARKASTELUA SUHTEESSA AIEMPIIN TULOKSIIN

Tässä kokoavassa luvussa esitellään tutkimuksen päätelmiä ja niitä verrataan aiempien tutkimusten tuloksiin. Seuraavassa taulukossa (Taulukko 3) jaotellaan tämän tutkimuksen tuloksia suhteessa aiempiin tuloksiin ja eritellään tulosten samankaltaisuuksia sekä eroja. Ensin käsitellään aiempien tutkimusten tulosten eroja ja yhtäläisyyksiä tämän tutkimuksen

tuloksiin. Aiemmista tutkimuksista eritellään asioita, jotka lisäävät eri ikäisille lapsille ja nuorille onnellisuutta. Toiseksi tarkastellaan teoriataustassa esiteltyjä jaotteluita eri tavoista käsittää onnellisuutta. Viimeiseksi tätä tutkimusta verrataan aiempiin tuloksiin tilanteista, joissa nuoret kokevat stressiä ja onnettomuutta.

Taulukko 3. Tämän tutkimuksen tulosten ja aiempien tutkimusten yhtäläisyyksiä ja eroja.

yhtäläisyydet	erot
Sutton (2021) Onnellisuus yksilöllisesti muuttuva, onni sai monia eri merkityksiä.	
González-Carrasco ym. (2019) Sutton (2021) Useimmiten nuorten mainitsivat: perhe, ystävät, <i>(musiikki, urheilu, lemmikit ja ruoka Sutton)</i> .	tässä tutkimuksessa: Lemmikit mainittiin muutamasti, eikä ruokaa mainittu kertaakaan .
Sutton (2021) Perhesiteissä tärkeää rakkauden tunteet.	tässä tutkimuksessa: Ystävyysuhteissa tärkeintä luottamus. Sutton (2021): Ystävyysuhteissa tärkeää näkemysten samankaltaisuus ja halu tehdä toisiaan onnelliseksi.
Sutton (2021) Perheen positiivinen ja negatiivinen vaikutus onnellisuuteen.	
González-Carrasco ym (2019) Sutton (2021) Riidat, vihastuminen ja ihmissuhdeongelmat vaikuttivat onnellisuuteen negatiivisesti.	
Chaplin (2008) Onnellisuuden kannalta tärkeää ihmiset, materia ja lemmikit.	Tässä tutkimuksessa: Materia ja lemmikit mainittiin vain muutamia kertoja. Chaplin (2008): Saavutukset olivat tärkeitä lukiolaisten onnellisuudelle. Tässä tutkimuksessa: Saavutukset ja onnistumiset lisäsivät yhdeksäsluokkalaisten onnellisuutta.
Diener (1984) Onnellisuuden käistyket, Yhteiskunnallinen käsitys: vastaajan omat toiveet ja tavoitteet elämässä. Tunnekokemuksellinen käsitys: positiiviset tunteet, ihmissuhteet ja hyvinvointi	Diener (1984) Kolmatta käsitystä ei voitu tunnistaa: onnellisuus omistettavana tilana.
De Paola, Wagner, Pirttilä-Backman ja Lehtonen (2020) Onnellisuuden käistyket, Konkreettinen: ihmissuhteet, perhe ja ystävät sekä varallisuus ja harrastukset. Affektiivinen: ilon tunteet Seesteinen: pitempikestoinen onni, terveys ja vapaus	
Sharp & Thompson (1992) Pitkäkestoinen onnettomuus: vanhempien ero, sairaudet, laiminlyönnit Lyhytkestoinen onnettomuus: ongelmat ihmissuhteissa ja koulutöissä	
Sharp & Thompson (1992), Sutton (2021), González-Carrasco ym. (2019) Riidat ja muut ihmissuhdeongelmat vähentävät onnellisuutta.	

Tässä tutkimuksessa nuorten kirjoituksissa mainittiin useimmiten, lähes jokaisen kirjoituksessa, perhe, ystävät ja harrastukset. Nuoret kertoivat hyvien ihmissuhteiden lisäävät onnellisuutta. Erityisesti luotettavat ja rakastavat läheiset olivat tärkeitä mainituista asioista. Nämä havainnot ovat samankaltaisia, kun Suttonin (2021) tulokset tutkimuksessa, jossa tutkittiin nuorten onnellisuutta kysymällä nuorten omaan onnellisuuteen yhdistettäviä asioita. Myös González-Carrasco ym. (2019) tulokset tukevat näitä esitettyjä huomioita. Heidän mukaansa suhteet perheeseen ja ystäviin vaikuttavat nuorten hyvinvointiin merkittävästi. Suurin osa tähän tutkimukseen osallistuneista nuorista kertoi, että perheellä ja ystävillä on positiivinen vaikutus heidän onnellisuuteensa.

Chaplinin (2008, 558) tutkimuksessa yläkoululaisille tärkeää onnellisuuden kannalta olivat materia, ihmiset ja lemmikit. Nämä samat tekijät nousivat esille tässä tutkimuksessa. Näistä aiemman tutkimuksen teemoista tämän aineiston teksteissä nousi eniten esille ihmissuhteet ja vapaa-aika teeman yläluokka lemmikit. Yhdeksäsluokkalaisten onnellisuus koostui kuitenkin enemmän esimerkiksi saavutuksista tai onnistumisista kuin materiasta. Chaplinin tuloksissa saavutukset olivat erityisen tärkeitä lukiolaisten onnellisuudelle (Chaplin 2008, 558). Nämä aiemmat tulokset tukevat osittain tämän tutkimuksen tuloksia nuorten onnellisuudesta.

Dienerin (1984) jaottelu kuvaa eri onnellisuuden käsityksiä kolmella tavalla. Normatiivista käsitystä, jossa nähdään onnellisuus omistettavana tilana, oli vaikea tunnistaa tekstiaineistosta lomakkeen tehtävänannon vuoksi. Yhteiskunnallisen ja tunnekokemuksellisen käsityksen mukaisia ajatuksia analysoinnin teemoista löytyi. Unelmointi, tulevaisuususkko ja saavutukset kertovat vastaajan omista toiveista ja tavoitteista elämässään. Näiden perusteella yksilö arvioi omaa onnellisuuttaan yhteiskunnallisen käsityksen mukaisesti. Tunnekokemuksellinen käsitys taas korostaa onnellisuutta positiivisina tunnekokemuksina ja osana subjektiivista hyvinvointia. (Diener 1984, 543–545.) Tähän käsitykseen kuuluivat aineiston maininnat siitä, mikä saa yksilön tuntemaan onnellisuutta ja lisäämään tämän hyvinvointia. Hyvinvointi ja ihmissuhteet onnellisuuteen vaikuttavina teemoina sopivat erityisesti tähän käsitykseen.

De Paola, Wagner, Pirttilä-Backman ja Lehtonen (2020) kuvaavat myös kolme erilaista tapaa ymmärtää onnellisuutta. Heidän tutkimuksessaan nuorten ja aikuisten suomalaisnaisten vastausten perusteella käsitykset jaettiin kolmeen ryhmään. Ensimmäisen ryhmän konkreettiseen tapaan käsittää onnellisuus kuului tämän tutkimuksen tuloksista ihmissuhteet, kuten perhe ja ystävät sekä varallisuus ja harrastukset. Affektiivinen käsitys merkitsee sitä,

miltä onnellisuuden tulisi yhteiskunnassa näyttää. Ryhmään kuului ilon tunteita tuottavat asiat, mutta muuten aineistossa ei juurikaan mainittu onnellisuuden sisältämiä tunteita tai eleitä. Viimeinen ryhmä oli seesteinen onnellisuus, jossa oleellista on pitempikestoinen onni. Näitä rakenteita yksilön elämässä ovat esimerkiksi tämän tutkimuksen tuloksissa näkyneet vapaus ja terveys. Verrattuna aiempaan tutkimukseen näistä tuloksista löytyi samankaltaisia konkreettisia ja seesteisiä käsityksiä onnellisuudesta. (ks. De Paola, Wagner, Pirttilä-Backman & Lehtonen 2020, 340.)

Lopuksi tässä aluvussa tarkastellaan tutkimuslomakkeen B-osan tekstien onnellisuutta vähentäviä tekijöitä suhteessa tilanteisiin, joissa nuoret kokevat onnettomuutta. Sharp ja Thompson (1992, 234) esittävät, että nuoret kokevat kahdenlaista onnettomuutta: onnettomuuden lähteet voivat olla lyhytaikaista tai pitkäaikaista. Ensimmäiseen ryhmään kuuluvat esimerkiksi vanhempien asettamat rajat, vaikeudet koulutöissä ja huonot välit opettajiin. Pidemmän aikavälin traumaattisia onnettomuutta aiheuttavia tapahtumia ovat vanhempien erot, laiminlyönnit ja sairaudet, joiden seurauksena voidaan kokea myös stressiä. Samankaltaiset tilanteet näkyivät myös tämän tutkimuksen tuloksissa, kun tutkittiin yhdeksäsluokkalaisten onnellisuutta vähentäviä asioita. Sharpin ja Thompsonin (1992) tutkimuksessa nuorten mielestä eniten onnettomuutta seurasi läheisen sairauden tai loukkaantumisen, ihmissuhdeongelmien sekä kokeiden vuoksi. Tässä tutkimuksessa korostui eniten turvattomuus ja pelot, johon kuului muun muassa läheisten hyvinvoinnista huolehtiminen.

Vaikka perhe ja muut ihmissuhteet lisäsivät nuorten onnellisuutta heidän kirjoituksissaan eniten, myös ongelmat ihmissuhteissa vähensivät onnellisuutta ja ne vaikuttivat onnellisuuteen negatiivisesti. Nuoret mainitsivat vanhempien päihdeongelmien, eron, koulukiusaamisen ja ystäväsuhdeiden säröjen vähentävät onnellisuutta. Näitä tuloksia tukee Suttonin (2021) ja González-Carrasco ym. (2019) tulokset, joissa samankaltaiset asiat heikensivät nuorten onnellisuutta: läheisten sairaus, riidat ja vanhempien ero, muut ihmissuhdeongelmat.

5.4 MAHDOLLISUUKSIA TULOSTEN HYÖDYNTÄMISEEN JA JATKOTUTKIMUKSIIN

Tämän tutkimuksen tulokset voivat olla herättämässä keskustelua ja pohdintoja nuorten kokemasta onnellisuudesta ja sen kuvauksista. Nuorten kuvaukset kertovat, miten monipuolisesti onnellisuus rakentuu modernin yhteiskunnan muutosten keskellä. On myös mielenkiintoista pohtia, mitä tulokset kertovat nuorista ja heidän hyvinvoinnistaan. Toinen kysymys, onko onnellisuutta mielekästä tai tarkoituksenmukaista tutkia vai pitäisikö keskittyä sen sijaan juuri hyvinvointiin tai hyvään ja mielekkääseen elämään.

Etenkään lasten kokemaa tai lapsia koskevaa onnellisuutta ei ole juurikaan tutkittu, vaikka nopeasti kehittyvää positiivista pedagogiikkaa on käsitelty viime aikoina runsaasti (Chaplin 2008, 542). Tunnistamalla erilaisten nuorten onnellisuuteen liittyviä seikkoja yhteiskunnan eri toimijat voivat huomioida onnellisuuden ja hyvinvoinnin tukemisen toiminnassaan (Salonen & Konkka 2017, 149). Onnellisuustutkimukset nostavat esille ihmisille tärkeitä asioita. Tulevaisuuden yhteiskuntapolitiikka voi hyötyä tästä tiedosta merkittävästi, sillä tyytyväisyysmittaukset ja tutkimukset onnellisuudesta tuottavat tietoa yhteiskunnan tilasta (Kontula 2011, 229).

Jatkotutkimusaiheena voisi olla erilaisten taustamuuttujien vaikutus nuorten vastuksiin onnellisuudesta. Tämän tutkimus toteutettiin tapaustutkimuksena maaseudun koulussa, mutta tuloksia olisi mielenkiintoista verrata kaupungissa asuvien nuorten ajatuksiin. Samoin onnellisuuden ja koulupoissaolojen välistä yhteyttä tulisi tutkia tarkemmin, jotta saadaan selville sen vahvuus ja syy-yhteys. Yhteiskunnan hyvinvoinnin kannalta olisi kiehtovaa tutkia, miten nuorten onnettomuuden syitä voitaisiin eliminoida ja lisätä onnellisuutta.

5.5 TUTKIMUKSEN LUOTETTAVUUS JA EETTISYYS

Kvalitatiivisessa tutkimuksessa erityisen tärkeää on kokonaisprosessin luotettavuus. Keskeinen tutkimusväline on itse tutkija, joten hänen tulee arvioida kaikkea toimintaansa kriittisesti. (Eskola & Suoranta 1998, 211–212). Laadullisessa tutkimuksessa keskitytään tutkijan subjektiivisuuden tarkasteluun. Tutkimuksen tutkimussuunnitelma muotoutui tutkimuksen edetessä tarpeen mukaan. Tutkimus toteutettiin joustavasti ja tarvittaessa suunnitelmia muokaten. (Hirsjärvi, Remes & Sajavaara 2009, 164; 232).

Tutkija suoritti analysoinnin huolellisesti sekä osoitti edustavat sitaatit raportoinnin luotettavuuden ja tarkkuuden säilyttämiseksi. Aineistonkeruun alkuperäinen vuorovaikutustilanne vaikutti myös aineistoon. Jokaisen luokan aineistonkeruutilanne poikkesi toisistaan, vaikka ohjeistuksissa pyrittiin käyttämään samoja ohjeita, sanmuotoja ja esitystapoja. Onnellisuuskirjoitusten tehtävänanto jätettiin neutraaliksi, mikä edisti sitä, että nuorten subjektiivisesti onnellisuuteen liittämät määritelmät pääsivät aineistossa esiin. Onnellisuus on kuitenkin kompleksinen termi, joten jokainen voi käsittää sen omalla tavallaan, mikä saattoi vaikuttaa vastaajien tapaan ymmärtää tehtävä eri tavoin.

Analysoijan objektiivisuus ja tulkintojen puolueettomuus on tärkeää tulosten kannalta. Analyysin luotettavuutta lisäisi useampi tutkija. Koska tutkimusta teki vain yksi tutkija, tosiasia tiedostettiin ja pyrittiin huomioimaan analyysissä. Tutkijan on keskeistä tarkkailla puolueettomuutta eli sitä, pyritäänkö ymmärtämään osallistujia, vai vaikuttaako tutkija tehtyihin havaintoihin. Tutkijan oma tausta, sitoumukset ja tutkimuksen aikana tehdyt päätökset liittyvät tutkimuksen luotettavuuteen. (Tuomi & Sarajärvi 2018, 140–141, 160). Todenmukaisen analyysin ja johtopäätösten vuoksi oli erityisen tärkeää kiinnittää huomiota raportoinnin läpinäkyvyyteen ja luotettavuuteen. Kirjoitettu ja puhuttu kieli tuottaa erilaisia todellisuuksia yksilön omien taustojen mukaan. Näin luodaan omaa todellisuutta, johon tässä tapauksessa osallistuu myös tutkija. Tutkija valitsee sanamuodot ja keinot kuvata tutkittavaa ilmiötä ja näin vaikuttaa tässä tapauksessa tutkittavien onnellisuuskäsityksiin. Koko tutkimuskirjallisuudella on näin ollen eettinen ulottuvuus. (Paju, Salo, Guttorm, Hohti, Lappalainen, Mietola & Niemi, 2014, 31–33.)

Kaikissa tutkimuksissa on tärkeää informoida ja tiedottaa tutkimukseen osallistuvia ja asianosaisia hyvin tutkimuksen etenemisestä. Informoinnin lisäksi tulee pohtia jokaisen tutkimuksen kohdalla olennaisia tutkimuseettisiä ongelmia. Erityisryhmien, kuten lasten, kohdalla on tarkasteltava eettisyyttä erityisen huolellisesti. Tässä tutkimuksessa ei aineistonkeruuvaiheessa ollut tarpeellista edes kerätä tutkimukseen osallistujien nimiä tai muita taustatietoja, joiden perusteella tunnistaminen olisi mahdollista. Anonymisoinnin varmistamiseksi raportoinnissa pidettiin huolta siitä, ettei kertomuksissa mahdollisesti esille tulevia tunnistettavia seikkoja tuotu esille.

Tutkimuksesta olisi todennäköisesti saatu hyvin erilaisia vastauksia, jos olisi kysytty, mistä vastaajien hyvinvointi tai hyvä elämä koostuu, vaikka termien merkitykset kietoutuvat toisiinsa. Tässä tutkimuksessa haluttiin keskittyä juuri onnellisuuteen, eikä haluttu sekoittaa ajatuksia muihin läheisiin termeihin. Suurimmassa osassa onnellisuustutkimuksissa ihmisiä pyydetään ilmaisemaan, kuinka tyytyväisiä he ovat elämäänsä, yleensä Likert-asteikolla. Osallistujia harvoin pyydetään kertomaan omasta näkökulmastaan, mitä onnellisuus heille henkilökohtaisesti tarkoittaa. (Shin, Sub, Eom, Kim 2017, 659.) Tässä tutkimuksessa haluttiin keskittyä juuri nuorten todellisten ajatusten kuulemiseen.

Vaikka kiinnostavaa oli se, mitä nuoret ajattelevat onnellisuudesta, vähemmälle huomille jäi millaisista asioista nuoret ovat kiinnostuneita tässä tutkimusasetelmassa. Nuorten tietotaito on erilaista kuin aikuisten ja se on arvokasta nuoriin kohdistuvassa tutkimuksessa. Keskeistä on myös se, mistä nuoret itse ovat tutkimusasetelmassa kiinnostuneita. (Tammi & Rautio 2021, 164–165.)

Tässä tutkimuksessa on pohdittu, mitkä asiat vaikuttavat nuorten onnellisuuteen ja ymmärrämmekö niitä suhteessa asettamiimme kysymyksiin ja taustateoriaan sekä niiden mukanaan kantamiin oletuksiin. Onnellisuus ilmiön kompleksisuuden vuoksi on myös mietittävä, onko onnellisuutta mielekästä tai tarkoituksenmukaista tutkia. Millä tavoin onnellisuuden tutkimuksesta voidaan saada toivottuja vastauksia ja kysytäänkö lopulta edes oleellisia kysymyksiä? Koska onnellisuudella on niin monia merkityksiä, emme tiedä, miten nuoret ovat ymmärtäneet onnellisuuden kirjoitelmia tehdessään.

LÄHTEET

- Aaltonen, S. & Högbacka, R. 2015. Umpikujasta oivallukseen: refleksiivisyys empiirisessä tutkimuksessa. Tampere: Tampere University Press.
- Aristoteles. 2012. Nikomakhoksen etiikka. Suomentanut S. Knuuttila. [Uusi p.]. Helsinki: Gaudeamus.
- Braun, V. & Clarke, V. 2006. Using Thematic Analysis in Psychology. *Qualitative research in psychology* 3.2: 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Cantell, H. 2013. Opetussuunnitelmat ja tuntijakouudistus: Arvopohdintaa ja välttämättömiä valintoja. *Kasvatus* 44 (2), 195–198.
- Chaplin, L. N. (2009). Please May I Have a Bike? Better Yet, May I Have a Hug? An Examination of Children's and Adolescents' Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 10(5), 541–562. <https://doi.org/10.1007/s10902-008-9108-3>
- Damon, W., Menon, J. & Cotton Bronk, K. 2003. The Development of Purpose During Adolescence. *Applied Developmental Science*, 7(3), 119–128. https://doi.org/10.1207/S1532480XADS0703_2
- De Paola, J., Wagner, W., Pirttilä-Backman, A.-M., & Lehtonen, J. 2021. Two Sides of the Same Coin or Two Different Currencies? Representations of Happiness and Unhappiness among Finnish Women. *Integrative Physiological and Behavioral Science*, 55(2), 329–353. <https://doi.org/10.1007/s12124-020-09579-4>
- Diener, E. 1984. Subjective Well-Being. *Psychological Bulletin*, vol. 95, no. 3, American Psychological Association, 542–75. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.95.3.542>
- Eerola-Pennanen, P., Alasuutari, M., Lehtinen, A.-R., Kuukka, A., Vuorisalo, M., Pennanen, S., ... Alanen, L. (2009). Lapsuus, lapsuuden instituutiot ja lasten toiminta. Tampere: Vastapaino.
- Erikson, E. H. (1994). *Identity: youth and crisis* (Reissued.). New York: Norton.
- Eskola, J., & Suoranta, J. (1998). *Johdatus laadulliseen tutkimukseen*. Tampere: Vastapaino.
- Fadjukoff, P., Kainulainen, S., Pirhonen, J., Saaranen, T., Valokivi, H. & Vauhkonen, A. 2022. Sosiaalinen hyvinvointi turvaa terveyttä. *Sosiaalilääketieteellinen Aikakauslehti*, 59(3). <https://doi.org/10.23990/sa.111453>
- Flick, U. 2014. *The SAGE Handbook of Qualitative Data Analysis*. Los Angeles: SAGE.

Flynn, D. 2018. Adolescence.

Freud, A. 2018. The ego and the mechanisms of defence (Revised edition.). London: Routledge. <https://doi.org/10.4324/9780429481550>

Garton, A., & Pratt, C. 1995. Stress and self-concept in 10- to 15-year-old school students. *Journal of Adolescence* (London, England.), 18(6), 625–640. <https://doi.org/10.1006/jado.1995.1044>

González-Carrasco, M., Vaqué, C., Malo, S., Crous, G., Casas, F., & Figuer, C. (2019). A Qualitative Longitudinal Study on the Well-Being of Children and Adolescents. *Child Indicators Research*, 12(2), 479–499. <https://doi.org/10.1007/s12187-018-9534-7>

Helavirta, S. 2011. *Lapset hyvinvointiedon tuottajina*. Tampere: Tampere University Press.

Helliwell, John F., Richard Layard, Jeffrey Sachs, and Jan-Emmanuel De Neve, eds. 2020. *World Happiness Report 2020*. New York: Sustainable Development Solutions Network. <https://worldhappiness.report/ed/2020/>

Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., Aknin, L. B., De Neve, J.-E., & Wang, S. (Eds.). 2023. *World Happiness Report 2023* (11th ed.). Sustainable Development Solutions Network. <https://worldhappiness.report/ed/2023/#appendices-and-data>

Hirsjärvi, S., Remes, P., Sajavaara, P., & Sinivuori, E. 2009. *Tutki ja kirjoita*. 22. uudistettu painos. Helsinki: Tammi.

Holder, M. D. 2012. *Happiness in children measurement, correlates and enhancement of positive subjective well-being*. Dordrecht: Springer.

Häkkinen, A. & Salasuo, M. 2017. Aika näyttää. Nuoret, hyvän elämän määrittelyt ja sukupolvien katkeilevat ketjut. Teoksessa Myllyniemi, S. (toim.), *Katse tulevaisuudessa – Nuorisobarometri 2016* (s. 177–191). Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja.

Ikonen, R. & Helakorpi, S. (2019). *Lasten ja nuorten hyvinvointi: Kouluterveyskysely 2019*. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos. Tilastoraportti 33/2019.

Kahneman, D. & Krueger, A. B. 2006. Developments in the Measurement of Subjective Well-Being. *Journal of Economic Perspectives*, 20 (1): 3–24. <https://doi.org/10.1257/089533006776526030>

Kelam, D. R., & Kelam, I. 2020. The mythical pursuit of happiness - A mirage of happiness a brief overview of the philosophy of happiness. *Synthesis Philosophica*, 35(1), 79–95. <https://doi.org/10.21464/SP35105>

Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C. & Diener, M. 2005. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 6(3), 261–300. <https://doi.org/10.1007/s10902-005-7226-8>

Kivimäki, H. & Helakorpi, S. (2021). Lasten ja nuorten hyvinvointi: Kouluterveyskysely 2021. Terveystieteiden tutkimuskeskuksen tutkimusraportti 30/2021.

Kontula, O. 2011. Suomalaisen hyvinvoinnin ja onnellisuuden tulevaisuus: Väestöliitto ja hyvä elämä. Helsinki: Väestöliitto.

Kotimaisten kielten keskus. 2022. Kielitoimiston sanakirja: kertomus. Viitattu 18.5.2023 <https://www.kielitoimistonanakkirja.fi/#/kertomus>

Martela, F., Greve, B., Rothstein, B. & Saari J. 2020. The Nordic Exceptionalism: What Explains Why the Nordic Countries are Constantly Among the Happiest in the World? Teoksessa Helliwell, J. F., Layard, R., Sachs, J. D., Aknin, L. B., De Neve, J.-E., & Wang, S. (toim.), *World Happiness Report 2023* (11th ed.), (s. 128–141). Julkaisupaikka: Sustainable Development Solutions Network.

Myllyniemi, S. 2017. Katse tulevaisuudessa – Nuorisobarometri 2016. Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja.

Myllyniemi, S. & Kiilakoski, T. 2021, Katse tulevaisuudessa – Nuorisobarometri 2020. Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja.

Nieminen, L. 2010. Lasten ja nuorten tutkimus: oikeudellinen tarkastelu. Teoksessa H. Lagström, T. Pösö, N. Rutanen & K. Vehkalahti (toim.) *Lasten ja nuorten tutkimuksen etiikka*. Helsinki: Nuorisotutkimusseura ry, 25–42.

Opetushallitus. 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Helsinki.

Opetus- ja kulttuuriministeriö. 2019. Koulutuksen ja työn ulkopuolella olevat (NEET) nuoret, katsaus tilanteeseen ja toimenpiteisiin. [viitattu 12.3.2023]

Oppivelvollisuuslaki 1214/2020; Valtioneuvosto 2019. [viitattu 2.3.2023]

Paju, E., Salo, U. M., Guttorm, H., Hohti, R., Lappalainen, S., Mietola, R. & Niemi, A. M. 2014. Feministinen etnografia. Tietämistä ja tutkimista kasvatuksen kentillä. *Sukupuolentutkimus* 27:4, 30–41.

Paju, E. 2018. Plugging in through clothing: How children's clothes influence perception and affective practices in day care. *The Sociological Review* (Keele), 66(3), 527–541. <https://doi.org/10.1177/0038026117703906>

- Paul, A. 2016. *Happiness Explained: What Human Flourishing Is and What We Can Do to Promote It*, Oxford University Press, Incorporated, 2016. ProQuest Ebook Central, <http://ebookcentral.proquest.com/lib/kutu/detail.action?docID=4413967>.
- Pekkarinen, E. & Vehkalahti, K. 2012. Instituutioiden lapsuutta ja nuoruutta rakentamassa (sivut 9–22). Teoksessa Pekkarinen, E.; Vehkalahti, K. & Myllyniemi, S. (toim.) *Lapset ja nuoret instituutioiden kehyksissä. Nuorten elinolot -vuosikirja 2012*.
- Salo, U. M. 2015. Simsalabim, sisällönanalyysi ja koodaamisen haasteet. Teoksessa Aaltonen, S. & Högbäck, R. (toim.). *Umpikujasta oivallukseen*, (s. 166–172). Tampere: Nuorisotutkimusseura.
- Salonen, A. O. & Konkka, J. 2017. Kun tyytyväisyys ratkaisee. Nuorten suhtautuminen globaaleihin haasteisiin, käsitykset ihanneyhteiskunnasta ja toiveet omasta tulevaisuudesta. Teoksessa Myllyniemi, S. (toim.), *Katse tulevaisuudessa – Nuorisobarometri 2016*, (s. 137–156). Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja.
- Sharp, S., & Cowie, H. 2012. *Counselling and supporting children in distress*. Sage Publications.
- Sharp, S. & Thompson, D. 1992. Sources of Stress: A Contrast Between Pupil Perspective and Pastoral Teachers' Perceptions. *School psychology international* 13.3, 1992: 229–242. Web. <https://doi.org/10.1177/0143034392133003>
- Shin, J., Suh, E. M., Eom, K., & Kim, H. S. (2018). What Does “Happiness” Prompt in Your Mind? Culture, Word Choice, and Experienced Happiness. *Journal of Happiness Studies*, 19(3), 649–662. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9836-8>
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Koulutuksen keskeyttäminen [verkkojulkaisu]. 2020. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 15.4.2023]. http://www.stat.fi/til/kkesk/2020/kkesk_2020_2022-03-17_tie_001_fi.html
- Suomen virallinen tilasto (SVT): Koulutuksen keskeyttäminen, Liitetaulukko 3. Peruskoulun koulupudokkaat lukuvuosina 1999/2000–2018/2019 [verkkojulkaisu]. 2018. Helsinki: Tilastokeskus [viitattu: 13.4.2023]. http://www.stat.fi/til/kkesk/2018/kkesk_2018_2020-03-12_tau_003_fi.html
- Suomen YK-liitto. 2011. *Yhdistyneiden kansakuntien lapsen oikeuksien yleissopimus*.
- Sutton, C. 2021. What counts as happiness for young people: A qualitative study. *Children & Society*, 35(1), 18–33. <https://doi.org/10.1111/chso.12387>
- Tammi, T. & Rautio, P. 2021. Kysymmekö oikeita kysymyksiä? Lyhyt johdanto yleisen ihmisen seikkailuihin nuorisobarometrissa ja maailmassa, joka meiltä jää. Teoksessa

Myllyniemi, S. (toim.), *Kestävää tekoa – Nuorisobarometri 2021* (s. 155–165). Valtion nuorisoneuvoston julkaisuja.

Tolonen, T. 2010. Yhteiskuntaluokan ja paikallisuuden merkitys nuorten ryhmien ja tyylien muotoutumisessa. *Nuorisotutkimus*, 28(2), 3–22.

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. 2018. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Uudistettu laitos. Helsinki: Kustannusosakeyhtiö Tammi.

Twenge, J. M. & Campbell, W.K. 2018. Associations between screen time and lower psychological well-being among children and adolescents: Evidence from a population-based study. *Preventive Medicine Reports*, 12, 271–283.
<https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2018.10.003>

Twenge, J. M. 2019. The Sad State of Happiness in the United States and the Role of Digital Media. Teoksessa Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. *World Happiness Report 2019*, (s. 86–95). New York: Sustainable Development Solutions Network.

UN. General Assembly (65th sess.:2010–2011) *Happiness: towards a holistic approach to development: resolution / adopted by the General Assembly 2011*
<https://digitallibrary.un.org/record/715187#record-files-collapse-header>

van den Toren, S. J., van Grieken, A., Mulder, W. C., Vanneste, Y. T. M., Lugtenberg, M., de Kroon, M. L. A. & Raat, H. 2019. School Absenteeism, Health-Related Quality of Life [HRQOL] and Happiness Among Young Adults Aged 16–26 Years. *International journal of environmental research and public health* 16, no. 18:3321.
<https://doi.org/10.3390/ijerph16183321>

Varanka, J., Packalen, P., Voipio-Pulkki, L. M., Määttä, S., Pohjola, P., Salminen, M., Railavo, J., Berghäll, J., Rikama, S., Nederström, H. & Hiitola, J. 2022. COVID-19-kriisin yhteiskunnalliset vaikutukset Suomessa: Keskipitkän aikavälin arvioita. Helsinki: Valtioneuvosto. <http://urn.fi/URN:ISBN:978-952-383-708-9>

Veenhoven, R. 2010. Greater happiness for a greater number: is that possible and desirable? *Journal of Happiness Studies*, 11(5), 605–629. <https://doi.org/10.1007/s10902-010-9204-z>

Verme, P. 2009. Happiness, freedom and control. *Journal of Economic Behavior & Organization*, 71(2), 146–161. <https://doi.org/10.1016/j.jebo.2009.04.008>

Veugelers, W. 2021. A Moral Perspective on Citizenship Education and on IEA's International Civic and Citizenship Education Studies. In *Influences of the IEA Civic and Citizenship Education Studies* (p. 291–301). Switzerland: Springer International Publishing AG. https://doi.org/10.1007/978-3-030-71102-3_24

Viljanen, M., & Kuusisto, E. 2021. Haluan olla onnellinen ja kokea paljon ja elää täysillä: Peruskoulunsa päättävien nuorten elämänpäämäärät. *Kasvatus & Aika (Verkkolehti)*, 15(3–4). <https://doi.org/10.33350/ka.110613>

Wise, I. 2018. *Adolescence* (First edition.). London: Taylor and Francis. <https://doi.org/10.4324/9780429471605>

Wong, P. T. P. 2011. Positive Psychology 2.0: Towards a Balanced Interactive Model of the Good Life. *Canadian Psychology = Psychologie Canadienne*, 52(2), 69–81. <https://doi.org/10.1037/a0022511>

LIITE 1. TIEDONANTO KOTEIHIN JA TUTKIMUSLUPA

TUTKIMUSLUPA

Toteutan Pro Gradu -tutkielmaa osana Turun yliopiston luokanopettajan opintoja. Tutkielman tavoitteena on tutkia yhdeksäsluokkalaisten nuorten onnellisuuteen vaikuttavia tekijöitä. Koulunne yhdeksännen luokan oppilaat ovat valittuja osallistuvat tutkimukseen. Pyydän teitä tutustumaan tähän lomakkeeseen tutkimukseen osallistumiseen liittyen.

Tutkimus toteutetaan syksyn 2022 aikana. Tutkimus kestää enintään yhden oppitunnin verran. Oppilaat tuottavat kaksi kirjoitelmaa tunnin aikana. Oppilaan on mahdollista kieltäytyä tutkimukseen osallistumisesta missä tahansa tutkimuksen vaiheessa.

Oppilailta ei missään vaiheessa kerätä nimi- tai muita tunnistetietoja. Tieto oppilaiden koulusta tulee ainoastaan tutkijan tietoon eikä sitä julkaista Pro Gradun tulosten yhteydessä. Lisäksi kirjoitelmissa mahdollisesti ilmenevät oppilaan tunnistamiseen johtavat tiedot muutetaan tunnistamattomiksi.

Tutkimuksen lopulliset tulokset julkaistaan Turun yliopiston sähköisessä järjestelmässä, jossa opinnäytetyöt ovat vapaasti luettavissa. Tutkimuksen valmistumisen jälkeen sen aikana kerätty aineisto hävitetään asianmukaisesti ja huolellisesti. Annan mielelläni lisätietoja tutkimuksesta ja vastaan siihen liittyviin kysymyksiin.

Ystävällisin terveisin

Julia Immonen / jsimmo@utu.fi



Turun yliopisto
University of Turku

TUTKIMUSLUPA



Turun yliopisto
University of Turku

Oppilaan nimi: _____

Luokka: _____

saa ei saa

osallistua tutkimukseen, josta saatuja tietoja käytetään yllä mainitulla tavalla.

Huoltajan allekirjoitus: _____ Koulun

yhteyshenkilönä toimii: _____ Yhteyshenkilön

sähköposti: _____

LIITE 2. TUTKIMUSLOMAKE: KIRJOITELMA ONNELLISUUDESTA

Kirjoitelma onnellisuudesta

Olet mukana Turun yliopiston luokanopettajaopiskelijan Pro Gradu-tutkimuksessa, jossa selvitetään yhdeksäsluokkalaisten onnellisuutta. Kirjoitelmassa on kaksi osaa: **A) Onnellisuuteeni vaikuttavat asiat B) Onnellisuuttani vähentävät asiat**

Kirjoittamiseen on käytettävä vähintään 30 minuuttia, mutta kirjoitelmiin saa käyttää kokonaisen oppitunnin. Kirjoitelmat käsitellään luottamuksallisesti ilman henkilötietoja, eikä sinua tai kouluasi voida tunnistaa aineistosta tai loppuraportista.

Tutkimuksen valmistuttua tulokset julkaistaan Turun yliopiston sähköisessä järjestelmässä, jossa opinnäytetyöt ovat vapaasti luettavissa. Tutkimuksen aikana kerätty aineisto hävitetään asianmukaisesti ja huolellisesti julkaisun jälkeen.

Ohjeistus kirjoitelman tekemiseen seuraavalla sivulla.

Kiitos osallistumisestasi tutkimukseen!

Ystävällisin terveisin

Julia Immonen / jsimmo@utu.fi



Turun yliopisto
University of Turku

Tämän sivun voit käyttää kertomuksesi suunnitteluun.

