

”Veeran elämässä on kaikki kohdallaan.”

4.-luokkalaisten onnellisuuteen liittämät tekijät

Carola Koivuranta
Pro gradu -tutkielma
Luokanopettajakoulutus
Lapin Yliopisto/KTK

Päivi Naskali

2018

Tiivistelmä

”Veeran elämässä on kaikki kohdallaan.”

4.-luokkalaisten onnellisuuteen liittämät tekijät

Carola Koivuranta

Luokanopettajakoulutus, Kasvatustieteiden tiedekunta

Pro gradu -tutkielma, 90 sivua

Rovaniemi: Lapin Yliopisto, 2018

Pro gradu -tutkielmani pääkysymys on: *Millaisista tekijöistä 4.-luokkalaiset ajattelevat onnellisuuden koostuvan?* Kiinnitin onnellisuuden käsitteen lasten hyvinvointia koskettavaan tutkimuskenttään. Tutkimukseni tavoite on antaa lasten määrittää hyvinvointia parantavia ja heikentäviä tekijöitä. Onnellisuutta on määritelty läpi historian, mutta teoriassa perehdyn nykyfilosofien ja -tutkijoiden käsityksiin onnellisuudesta ja hyvinvoinnista. Teoriassa avaan myös ajankohtaista keskustelua onnellisuudesta. Myös lasten hyvinvointiin liittyvät aiemmat tutkimukset toimivat teoriataustanani.

Tutkimukseni tietokäsitys on fenomenologis-hermeneuttinen, jossa ihmisten ymmärrys pohjautuu kokemuksellisuuteen ja yhteisön opettamiin merkityksiin. Keräsin aineiston eräältä 4.-luokalta eläytymismenetelmällä, ja aineistoni koostuu 21 vastauksesta. Vastaajat kirjoittivat kehyskertomuksen herättämien ajatusten avulla vastauksen joko onnellisesta tai onnettomasta 10-vuotiaan elämästä. Analyysitapana käytin sisällönanalyysia, ja teemoittelen vastaukset onnellisuuteen liitettyjen tekijöiden mukaan.

Vaikka eläytymismenetelmä mahdollisti mielikuvituksen käytön, vastaajat kirjoittivat omasta todellisuudestaan. Onnellisuuden eht liittyivät niin fyysiseen, psyykkiseen kuin sosiaaliseen hyvinvointiin. Onnellisuutta paransivat hoitavat ja välittävät vanhemmat, jotka huolehtivat lapsen perustarpeista, tukivat lasta sekä olivat läsnä. Vanhemmuutta ja lasten hyvinvointia heikensivät päihteitä käyttävät ja kiireiset vanhemmat. Sosiaalisessa ympäristössä arvostettiin turvallisuutta sekä toisten ihmisten hyväksyntää. Kiusaaminen ja yksinäisyys aiheuttivat onnettomuutta, kun taas onnellisemmaksi tekivät läheisten, ystävien ja lemmikkien seura.

Vastaajien mukaan onnellisuutta lisäsivät oma vaikutusvalta itseä koskettaviin asioihin, autonomia, mielekäs tekeminen sekä mahdollisuus toteuttaa itseään. Länsimaisessa kulttuurissa ajankohtainen positiivinen psykologia ilmeni vastauksissa jonkin verran, kun vastaajat ajattelivat subjektiivisen onnellisuuden riippuvan henkilön asenteesta ja näkökulmasta. Aineistossa ajankohtaisia ilmiöitä olivat teknologian, median ja kaupallistumisen merkitys onnellisuudelle. Aineellisen hyvän lisäksi ne vaikuttavat myös psyykkiseen ja sosiaaliseen hyvinvointiin. Yltäkylläisyyden ja halujen kulttuurista huolimatta vastaajille onnellisuutta tuottivat läheisten läsnäolo ja tuki sekä merkitykselliset hetket.

Avainsanat: Onnellisuus, hyvinvointi, lapset, fenomenologis-hermeneuttinen tietokäsitys, eläytymismenetelmä, sisällönanalyysi

Suostun tutkielman luovuttamiseen kirjastossa käytettäväksi

Suostun tutkielman luovuttamiseen Lapin maakuntakirjastossa käytettäväksi

Sisällysluettelo

1. Johdanto	5
2. Onnellisuudesta	9
2.1 Onnellisuuden määrittelystä	9
2.2 Sisäisten tekijöiden ja ympäristön vaikutus onnellisuudelle	15
2.3 Subjektiiivisesta onnellisuudesta	18
2.4 Ihmisen omasta vaikutusvallasta onnellisuuteen	21
3. Lasten hyvinvointi	24
3.1 Lasten hyvinvoinnista tehdyt aiemmat tutkimukset	24
3.2 Lapsen perustarpeista	28
3.3 Lapsen hyvinvointiin vaikuttavista psyykkisistä ja sosiaalisista tekijöistä	29
4. Tutkimustehtävä ja -kysymykset	35
5. Metodologia ja tutkimuksen toteutus	36
5.1 Fenomenologis-hermeneuttinen tietokäsitys	36
5.2 Eläytymismenetelmä	37
5.3 Aineiston hankinta	40
5.4 Sisällönanalyysi	41
5.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus	44
6. Onnellisuuteen liitetyt tekijät 4.-luokkalaisten mukaan	46
6.1 Hoivan ja välittämisen kokemukset onnellisuuden tuottajina	47
6.2 Sosiaalisen ympäristön tuottama onnellisuus	53
6.3 Pätevyyden ja onnistumisen kokemukset onnellisuuden tuottajina	57
6.4 Autonomian ja toimijuuden tuottama onnellisuus	59
6.5 Positiivisen ajattelun tuottama onnellisuus	63
6.6 Kulttuurin ihanteista syntyvä onnellisuus	64
7. Pohdinta	72
Lähteet	79
Liitteet	
Liite 1 Rehtorin tutkimuslupa-anomus	
Liite 2 Tutkimuslupa-anomus huoltajalle ja vastaajalle	
Liite 3 Aineistonkeruu vastauspaperi V1 onnellinen tyttö	
Liite 4 Aineistonkeruu vastauspaperi V2 onneton tyttö	
Liite 5 Aineistonkeruun vastauspaperi V3 onnellinen poika	

Liite 6 Aineistonkeruun vastauspaperi V4 onneton poika

1. Johdanto

Tutkin pro gradu -tutkielmassani 4.-luokkalaisten onnellisuuteen liittämiä tekijöitä. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, mitkä tekijät nostavat, ja mitkä puolestaan heikentävät vastaajien mielestä ikäistensä onnellisuutta? Elämme hyvinvointivaltiossa, mutta silti monet lapsista kokevat pahoinvointia, mikä tekee tutkimuksestani relevantin. Länsimaisessa kulttuurissa tapahtuneet muutokset vaikuttavat arvoihin ja ihanteisiin, mikä vaikuttaa lasten käsityksiin onnellisuuden tekijöistä. Lapsilähtöisiä tutkimuksia on tehty myös melko vähän, joten lapsille on tärkeää antaa ääni tutkimuskentällä.

Tutkielmani koostuu seitsemästä pääluvusta. Johdannossa kerron tutkimusasetelmastani sekä tutkielmani rakenteesta. Avaan myös omaa kiinnostustani aiheeseen sekä ajankohtaista keskustelua onnellisuuteen liittyen. Toisessa pääluvussa perehdyn kahden nykyfilosofin Daniel Haybronin ja L. W. Sumnerin sekä onnellisuusprofessorina tunnetun Markku Ojasen käsityksiin onnellisuudesta. Länsimaisessa kulttuurissa positiivinen psykologia on ajankohtainen tieteenala, joten kerron myös sen piirteistä. Kolmannessa pääluvussa tutustun aiemmin tehtyihin lasten hyvinvointia koskettaviin tutkimuksiin. Erittelen myös tekijöitä, joiden tiedetään vaikuttavan lasten hyvinvointiin. Kiinnitän onnellisuuden lasten hyvinvointia koskettavaan tutkimukseen. Neljäs pääluku käsittelee tutkimustehtävää sekä -kysymyksiä. Viidennen pääluvun aiheena ovat tutkimusmenetelmät, aineiston hankinta sekä tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus. Kuudennessa pääluvussa kuvailen aineistoa ensin yleisellä tasolla, jonka jälkeen alaluvuissa tulkiten aineistoa jäsentämiäni teemojen kautta. Vahvistan tulkintojani teoreettisen taustan avulla. Viimeisessä pääluvussa arvioin tutkimukseni onnistumista sekä teen yhteenvedon tutkimuksestani. Lopussa pohdin nyky-yhteiskunnan luomia uhkia lasten hyvinvoinnille sekä sitä, kuinka kasvattajat voivat tukea lapsia uusien ilmiöiden äärellä. Tutkielmani lopussa ovat liitteet tutkimusluvista sekä aineistonkeruussa käytetyt vastauspaperit.

Länsimaisessa nykykulttuurissa onnellisuus on lähes palvonnan kohde (Martela 2014, 30). Hyvinvointi on ajankohtainen aihe kulttuurissamme. Vastikään julkaistu YK:n onnellisuusraportti esittää tuloksen, jossa suomalaiset ovat maailman onnellisin kansa.

Mittareina tutkimuksessa käytettiin esimerkiksi bruttokansantuotetta, elinajanodotetta, sosiaalista tukea, vapautta ja korruptiosta vapaata hallintoa. (World Happiness Report 2018, 22-23.)

YK:n raportti herätti keskustelua ja kyseenalaistamista: kuinka melankoliaan taipuva Suomen kansa voi olla maailman onnellisin? Kritiikki kohdistuu käytettyihin mittareihin, joilla onnellisuutta on määritelty raportissa. Helsingin Yliopistoon valmisteilla oleva Jennifer De Paolan väitöskirja tutkii, miten suomalaiset naiset kokevat onnellisuutta ja onnettomuutta eri elämäntilanteissa. De Paolan mielenkiinto heräsi aiheeseen, kun hän huomasi, miten Suomi voi samalla olla korkealla niin onnellisuus- kuin masennustilastoissa. De Paolan saamat tulokset osoittavat, että ihmiset määrittävät eri tavalla onnellisuuden kuin YK:n raportissa. Tuloksissa yksinäisyys ja sosiaalisen tuen puute nousevat merkityksellisimmiksi onnettomuutta aiheuttaviksi tekijöiksi. Suomalaiset kokevat myös stressiä menestymisestään. Kulttuurissa ihannoidaan saavutuksia niin opiskelussa, työelämässä kuin vapaa-ajalla. Tavoitteiden asettaminen ja saavuttaminen tuottavat onnellisuutta, mutta suorittaminen aiheuttaa myös paineita, ja jos tavoitteisiin ei päästä, voi kokea epäonnistuneensa. De Paola vertaa suomalaisia italialaisiin, jotka osaavat olla enemmän läsnä hetkessä, eikä elämä ole heille samanlaista suorittamista. (Malminen 2018.)

Positiivinen ajattelu on kasvattanut suosiotaan onnellisuuden muodostuessa tavoitteeksi. Positiivinen psykologia on länsimainen ajatteluihanne, jossa keskeistä on hyvän diagnosointi ja yksilön vahvuuksien tunnistaminen (Uusitalo-Malmivaara 2014, 19). Uskotaan, että näkemällä asioiden myönteiset puolet, onnellisuus saavutetaan helpommin. Ajattelumalli antaa yksilölle paljon vastuuta omasta onnellisuudestaan. Arvot siirtyvät aikuisilta lapsille, joten lastenkin käsitykset onnellisuudesta ovat peräisin heitä ympäröivästä kulttuurista. Monet kasvatuksellista työtä tekevät toteuttavat positiivista pedagogiikkaa, jonka periaatteet juurtuvat positiiviseen psykologiaan. On kaunis ajatus kohdistaa huomio positiivisiin asioihin sekä vahvuuksiin, mutta voidaanko silmät sulkea negatiivisilta asioilta? Millaisia seurauksia tällaisella ajattelutavalla lopulta voi olla?

Onnellisuus ja hyvinvointi ovat kaupallistuneet länsimaalaisten tavoittelussa yhä enemmän subjektiivista hyvää oloa. Päivittäistavarakaupasta voi ostaa *super foodeja* sekä

muita terveystuotteita. Kuntoklubien jäsenyyksiä markkinoidaan uuden aktiivisen elämän aluksi. Kirjakauppojen hyllyillä on elämäntapaoppaita, jotka lupaavat lukijalle onnellisen elämän gurujen neuvoilla. Lääkärit määräävät valtavat määrät masennuslääkkeitä mielialan parantamiseksi. Onnellisuuden tavoittelua kritisoivat ihmettelevätkin, minkä takia jokainen ei vain lue opasta ja nappaa pilleriä vähentääkseen hyvinvointiin liittyviä ongelmia. Hyvinvointikulttuuri on synnyttänyt markkinaraon, joka on täynnä vedätysmekanismeja näennäisen hyvinvoinnin saavuttamiseksi. Kehitteillä on jatkuvasti parempia tuotteita, jotka vakuuttavat hyvinvoinnin kohoavan entisestään tuotetta käyttämällä. Näin syntyy noidankehä, eikä ihminen koskaan koe olevansa onnellinen. Länsimaissa tehdyt tutkimukset osoittavatkin, ettei onnellisuuden määrä ole noussut viimeisen 50 vuoden aikana. (Melender 2016, 49-50.)

Melender kuvailee positiivisen ajattelutavan eräänlaisena hengellisyyden muotona. Positiivisen ajattelun gurut neuvovat näkemään lasin puoliksi täynnä eikä tyhjänä. Erilaiset mielelmät ovat ikään kuin rukouksia, ja pelastuminen tapahtuu onnellisuus löytämällä. (Melender 2016, 23.) Ojaseen mukaan onnellisuuden tavoittelu on hienoa, mutta myös petollista. Yksilölle ei ole hyväksi jatkuva itsensä ja hyvinvointinsa analysoiminen. Positiivisen ajattelun synnyttämä idea siitä, että onnellisuus on yksilön valinta, luo kuvitelman, että henkilön täytyy päättää olevansa onnellinen. Todellisuudessa hyvin onneton tarvitsisi ulkopuolista tukea ja hoitoa henkiselle pahoinvoinnilleen. (Pantsu 2018.) Melender uskoo, että melankolia nähdään pian sairauden kaltaisena. Onneen tähtäävässä yhteiskunnassa ainoat sallitut ilmaisumuodot ovat hymyileminen ja positiiviset kommentit. Elämässä on ongelmien sijasta haasteita. Tuollaisessa maailmassa todellisuus on vääristynyt. Elämään kuuluvat niin ylä- kuin alamäet. Miten mikään tuntuisi onnelliselta, jos välillä ei koeta esimerkiksi pettymyksiä, surua ja vihaa, jotka tuovat vertailukohtaa myönteisille tunteille? (Melender 2016, 181-183.)

Lapsille on tärkeää opettaa elämönhallintataitoja, jotta he joskus osaavat olla vastuussa elämästään. Tulevana opettajana ja kasvattajana koen tärkeäksi ymmärtää, millaiset asiat ovat merkityksellisiä kouluikäisille. Omassa pedagogiassani aion toteuttaa kohtaamisen kulttuuria, jotta tiedän, miten oppilaani voivat. Kohtaamiseen kuuluu oppilaiden kannustus, ymmärrys, tukeminen ja ohjaus. Oppilaille syntyy tunne, että opettaja on heidän puolellaan. Oppimiseen voi keskittyä, kun muu elämä on tasapainossa. (Veivo-Lempinen 2009, 197-198.) Kokemus koulumaailmassa on osoittanut, että lapset voivat

vaihtelevasti, ja sillä on vaikutuksensa heidän koulunkäynnilleen. Elämän perustarpeet tulee olla huolehdittu, jotta oppilas olisi kykenevä oppimaan tiedollisia asioita. Opetuskentällä on tuntunut turhalta opettaa oppiaines sisältöjä sellaiselle oppilaalle, jonka oppimisedellytykset ovat alhaiset hyvinvoinnillisten tekijöiden seurauksena. Oppilaasta näkee esimerkiksi unen puutteen tai heikon ruokavalion. Tulevassa ammatissani haluan opettaa lapsille hyvinvointiin liittyviä tietoja ja taitoja, jotta heillä olisi mahdollisuus tavoitella parasta mahdollista potentiaaliaan sekä elämänlaatua. Myönteisten kokemusten lisäksi lapsien on tärkeä kokea myös vastoinkäymisiä. Negatiivisia asioita tulee oppia kohtaamaan ja käsittelemään. Samalla muodostuu vertailukohta myönteisille asioille, ja oma arvopohja alkaa rakentua.

2. Onnellisuudesta

2.1 Onnellisuuden määrittelystä

Kulttuurista riippumatta onnellisuus tunnetaan samanlaisena, sillä sitä pidetään perusemootiona (Hari ym. 2015, 83). Onnellisuus on merkityksellistä ihmisen elämässä, ja esimerkiksi arvostettu buddhalaisuuden johtohahmo Dalai Lama on sanonut: ”Elämän tarkoitus on olla onnellinen.” (Lankinen 2015, 14). Läpi historian onnellisuutta on määritelty, ja sen takia tulkintoja on syntynyt lukuisia. Filosofit Daniel Haybron kuvailee onnellisuutta arkisesti. Hän perustelee, että jokaisella on henkilökohtainen yksi sen hetkinen onnellisuus, joka varioi jatkuvasti onnellisuusmittaristolla. Hyvästä elämästä seurauksena ei välttämättä ole onnellisuus, eikä toisinkaan päin. Onnellisuus nähdään psyykkisenä mielentilana. Useimmat ihmiset eivät tyydy vain kokemuksiin, jotka lisääisivät onnellisuutta, vaan he kaipaavat myös jotain muuta tunteakseen olonsa onnelliseksi. Kokemukset voidaan Haybronin mukaan tuottaa keinotekoisesti ihmiselle, jolloin ihminen ikään kuin huijataan onnelliseksi. Onnellisuutta voivat tuottaa kokemusten lisäksi esimerkiksi elämäntapa ja läheiset ihmiset. (Haybron 2008, 3.)

Arjessa onnellisuus on usein yksi kriteeri valinnoille. Onnellisuutta arvioidaan myös silloin, kun mietitään, miten itsellä tai toisilla menee. Onnellisuuden voi nähdä poikkeuksellisenä olotilana sen tavoiteltavuuden ja miellyttävyyden vuoksi. (Haybron 2008, 50-53.) Haybron erottelee onnellisuuden ja hyvinvoinnin toisistaan. Onnellisuudella hän tarkoittaa tavoiteltua psykologista mielentilaa, jonka päämäärä on esimerkiksi hyvä onni, menestyminen ja onnistuminen. Hyvinvoinnin Haybron puolestaan määrittää tekijöiksi, jotka synnyttävät tunteen, että elämä menee hyvin. (Haybron 2008, 32.)

Myös L. W. Sumner on sitä mieltä, että onnellisuus on mielentila. Onnellisuus riippuu siitä, miten ihminen näkee oman elämänsä, joten onnellisuudella on subjektiivinen ulottuvuus. Todelliset elinolot eivät siis vaikuta ihmisen onnellisuuteen, koska kyse on ainoastaan henkilön omasta kokemuksesta. Ihmisen hyvinvointiin puolestaan vaikuttaa ihmisen elinolosuhteet, ja tämä tekijä erottaa hyvinvoinnin onnellisuudesta. (Sumner 2003, 158.) Ei ole siis välttämätöntä, että kaikkien asioiden tulisi olla kohdallaan, jotta

ihminen voisi kokea olonsa onnelliseksi (Sumner 2003, 146). Sumner on samaa mieltä Haybronin kanssa siitäkin, että ihminen valitsee itselleen tärkeäksi kokemiaan asioita, jotka lisäävät hänen onnellisuuttaan (Sumner 2003, 181).

Markku Ojanen ajattelee onnellisuudesta melko samankaltaisesti kuin Sumner ja Haybron. Onnellisuus on Ojasen mukaan tunnetila. Onnellinen ihminen kokee hyvää oloa, joka arvioi myönteisesti elämäänsä. Ojasen mukaan ihmisen ei tarvitse tehdä välttämättä mitään sen eteen, että hän olisi onnellinen. Joskus tietoinen onnellisuuden tavoittelu saattaa jopa pahentaa tilannetta, koska se voi tehdä ihmisestä itsekkään ja yksinäisen. Ihminen on vastuussa itsestään, ja siten myös onnestaan. (Ojanen 2006, 10-11.) Lapset eivät ole yhtä lailla vastuussa elämästään, koska heidän huoltajiensa valinnat vaikuttavat heidän elinolosuhteisiinsa. Ojaselle henkilökohtainen vastuu onnesta tarkoittaa sitä, että ihmisen täytyy tehdä elämässään jotain sellaista, joka tuottaa hänelle itselleen tai toisille mielihyvää. Toisille tuotetusta mielihyvästä saa myös itse mielihyvää. (Ojanen 2009, 184.)

Hyvinvoinnista puhuttaessa siitä usein käytetään myös synonyymia hyvä elämä. Termeinä ne eivät kuitenkaan ole rinnastettavissa, mutta hyvinvointia määriteltäessä on huomioitava myös aspektit, jotka liittyvät hyvään elämään, sillä niiden kautta hyvinvointikin muodostuu. Haybron kuvailee hyvää elämää arvoiltaan sellaiseksi, että on kannattavaa valita se. Hyvän elämän arvot ovat sellaisia, että ne huomioivat kokonaisvaltaisesti merkitykselliset asiat riippumatta niiden hyödyttävyydestä ihmiselle. Hyvinvointi on kokonaisvaltainen käsite, joka koostuu useasta eri tekijästä, jotka koskettavat elämää. Eriävistä näkökulmista huolimatta on kuitenkin olemassa asioita, jotka lähes jokainen asettaisi osaksi onnellisuutta, kuten esimerkiksi sosiaaliset suhteet, terveyden ja menestymisen. Kukoistus ja hyveellinen elämä tuskin kenenkään mielestä ovat paheksuttavia asioita. Hyvään elämään voidaan ilman suurempia ristiriitoja liittää myös moraalisuuden ja hyvinvoinnin. Aristoteeliset ajattelevat hyvän elämän syntyvän hyveellisyyden kautta. Onnellisuutta on tarkasteltu myös käänteisestä näkökulmasta. Ajatellaan, että pahoilla ihmisillä voi olla hetkiä, jolloin he kukoistavat, mutta silti heillä ei voi olla hyvää elämää. (Haybron 2008, 36-37.)

Puhuttaessa hyvästä tai hyveellisestä elämästä, täytyy osata myös määrittää, mitä hyvällä tarkoitetaan. Ihmisillä on kolme varsinaista arvoa, joita tavoitellaan: totuus, kauneus ja

hyvä. Ihmisissä hyväksi koetaan, kun ihminen ei aiheuta kipua toisille. Hyvyydeksi luetaan myös se, kun ihminen näkee vaivaa toisten hyvän eteen. Joskus hyvä ihminen saattaa jopa kärsiä sen eteen, että toiset saisivat miellyttäviä kokemuksia. Toisten auttamista heidän hädässä olleessaan, pidetään myös hyveellisyytenä. (Turunen 1992, 41.) Ojanen (2009, 16) määrittää hyvään elämään kaksi osa-aluetta: myönteisen sisäisen kokemuksen sekä hyveellisen moraalisen elämäntyylin, johon liittyvät oikeudentunto, rehellisyys, luotettavuus ja hyvántahtoisuus.

Vaikka Sumner erottaa onnellisuuden ja hyvinvoinnin toisistaan, hän ymmärtää, miksi käsitteet ymmärretään usein samaa tarkoittaviksi. Käsitteiden samankaltaisen ymmärtämistavan vuoksi niitä voidaan käyttää toistensa sijasta, jotta asia olisi helpompi ymmärtää. Tutkimuksessani jäsenän hyvinvoinnin käsitteen onnellisuudeksi, jotta lapsien olisi helpompi ymmärtää tutkimusasetelma. (Sumner 2003, 156.) Martela (2014, 34) kuvailee hyvinvointia toimintakyvyksi sekä kokemukseksi, kun taas onnellisuuteen hän liittää vain kokemuksellisuuden. Onnellisuus on siis subjektiivista, mutta hyvinvointiin liittyy subjektiivisuuden lisäksi myös objektiivisuutta. Hyvinvointi on ulottuvuus jokaisen ihmisen elämässä. Ihminen arvioi subjektiivisesti elämäänsä, ja tekee sen perusteella johtopäätöksiä, kuinka hänellä menee. Hyvinvointia tutkittaessa kielen on hyvä pohjautua arkikäsitteisiin, jotta jokainen voi arvioida hyvinvointia subjektiivisesta näkökulmasta. (Sumner 2003, 20.) Lapsia tutkittaessa kielen tulee olla heille ymmärrettävää, jotta tutkimus tuottaisi haluttua aihetta koskettavaa tietoa, ja virhemarginaali kapenisi, kun käsitteistö ei olisi liian monimutkaista.

Onnellisuutta määritellessään Haybron nimeää sen psyykkiseksi suhteellisen pysyväksi mielentilaksi. Useat onnellisuusteoriat pohjautuvat hedonismiin, jossa mielihyvän ajatellaan tuottavan onnellisuutta. Toinen tärkeä näkökulma onnellisuusteorioissa on *tyytyväisyys elämään* -teoria. Siinä oleellista on, kuinka ihminen on asennoitunut oman elämänsä tyytyväisyyteen kokonaisuutena. Kokemuksilla ei silloin ole niin suurta merkitystä, vaan sillä, missä valossa ihminen näkee asiat elämässään. Ihmisen uskotaan kykenevän olemaan onnellinen, vaikkei hänen asiansa olisikaan järjestyksessä. Tärkeä tekijä on se, että ihminen tuntee olonsa levolliseksi, vaikkei hän kokisi valtavasti ilon tunteita. Asia voidaan ajatella myös päinvastaisesti, eli hyvä elämä ei ole varmuus sille, että ihminen tuntisi olonsa onnelliseksi. (Haybron 2008, 30.)

Sumner mukaan onnellisuusteoriat voivat määrittää asioita, jotka ovat useimmiten hyviä ja onnellisuutta tuottavia. Tällaisia asioita ovat esimerkiksi terveys, ihmissuhteet, toimintakyky, saavutukset, omanarvontunto, tieto, autonomia ja merkityksellinen työ. Itseisarvon lisäksi kaikki näistä voivat olla myös välinearvoja toisen arvon saavuttamiseksi. On ihmisen omista arvoista riippuvaista, mitä hän painottaa ja tavoittelee enemmän. (Sumner 2003, 181.) Arvot ovat syntyneet ihmisen henkilöhistoriassa hänen kokemustensa sekä sosialisatioprosessin myötä (Sumner 2003, 170).

Käytämme sanaa arvo monessa eri kontekstissa, ja sen takia sana voidaan tulkita usealla eri tavalla (Turunen 1992, 21). Monimerkityksellinen käyttö kuitenkin kertoo, että arvot merkitsevät ihmisille paljon. Asioita mielellään luokitellaan ja arvioidaan, mikä tekee yhteiskunnasta arvojen värittämän. Elinympäristössä yksilö omaksuu arvostamisen kohteet sekä sisällöt, mutta myös omassa sielunmaisemassa luomme arvostuksia. Jokainen arvostaa jotakin - se on yksi olennainen sielun toiminto eli funktio. (Turunen 1992, 10.) Ympäristössä rakentuu myös arvoja onnellisuudelle sekä tekijöille, jotka vaikuttavat onnellisuuteen.

Haybron on nimennyt käsitteen maallikkorationalismi, jolla hän tarkoittaa, mitä jokainen voi liittää onnellisuuteen, ja miten jokainen voi ymmärtää onnellisuuden. Ihmiselle onnellisuutta tuottavat esimerkiksi terveys, rikkaus sekä tekniikan mahdollistama ajankulu ja ilo. Onnellisuutta lisäävät myös esimerkiksi läheisten tuki, huolettomuus, omien taitojen hyödyntäminen ja tekemisen tuottama ilo. Ympäristö vaikuttaa ihmisen elämään tyytyväisyyteen, sillä yhteisön luomat normit ja asenteet määrittävät, että missä valossa asioita tulisi tarkastella. Joskus ihmiset voivat kokea paineita tuntea olonsa onnelliseksi, koska ulkoapäin on määritelty, että asiat tulisi nähdä myönteisinä, eikä onnettomuutta saisi näyttää. (Haybron 2008, 235-239.) Myös Ojanen huomioi ympäristön vaikutuksen onnellisuudelle. Hänestä onnellisuuteen voi vaikuttaa kokeilemalla muuttaa omaa elinympäristöä. Ympäristön vaikutusta yksilön onnellisuudelle aliarvioidaan, koska länsimainen kulttuuri ihanoi individualismia, jossa jokainen on vastuussa onnestaan. (Ojanen 2009, 174.)

Haybron ajattelee, ettei ole helppo sanoa vastakkaista tunnetilaa onnellisuudelle. Onnettomuutta kuvaavissa kertomuksissa pelko nousee esille usein. Pelkoon liittyvät useat päinvastaiset tunteet kuin onnellisuuteen. Vetäytyminen on yksi pelon aiheuttama

reaktio. Pelkoon liittyvä epävarmuus aiheuttaa ihmiselle turvattomuutta, joka puolestaan synnyttää levottomuutta. Levottomuus puolestaan saa pelon kohteen näyttäytymään kielteisenä henkilölle. Onnettoman ihmisen elämään Haybron liittää myös sen, ettei elämä tarjoile ihmiselle tyydytystä. (Haybron 2008, 121-122.)

Arvioidessamme ihmisen onnellisuutta, tulkitsemme sitä ihmisen eleiden, ilmeiden ja käytöksen perusteella, vaikka todellisuudessa niistä ei voida nähdä yhteyttä ihmisen elämään tyytyväisyyteen (Haybron 2008, 85). Usein onnellisuutta ensiksi ajatellessa mieleen tulee hymy, ja siihen liittyvät pinnalliset tunteet kuten esimerkiksi ilo, jotka ilmenevät ihmisen luonteessa ja asioihin reagoitavassa. Tulkinta ihmisen onnellisuudesta tehdään sen perusteella, että yleensä hän reagoi uusiin asioihin myönteisesti. (Haybron 2008, 135.) Todellisuudessa se tarkoittaa paljon muutakin. Onnellisuutta tarkastellaankin useimmiten enemmän emootioiden kuin järjen kautta. Rationalistit tekevät tähän ajattelutapaan poikkeuksen viitatessaan onnellisuudesta puhuttaessa Platoniin. He ajattelevat järjen ohjaaman organisoidun mielen olevan syynä onnellisuudelle. Tuolloin järki menee tunteiden edelle. (Haybron 2008, 15-16.)

Onnellisuutta pohtiessaan Haybron liittää adjektiiveja erottamaan onnellisen ja onnettoman. Onnelliseen henkilöön liitetään usein sanoja: hyväntuulinen, huoleton, levollinen, itsevarma sekä tyytyväinen kokonaisvaltaisesti elämäänsä ja hyvinvointiinsa. Onnettomaan puolestaan kytkeytyy sanoja: masentunut, melankolinen, alakuloinen, stressaantunut, pelokas, huolestunut, sydänsärkyinen, yksinäinen, häpeissään, turvaton sekä syvästi tyytymätön elämäänsä. (Haybron 2008, 49-50.) Ojanen kuvailee onnellista ihmistä Haybronin kanssa samanlaisilla sanoilla. Ojanen kuitenkin lisäksi korostaa ihmisen sosiaalista luonnetta sekä vuorovaikutuksen merkitystä onnellisuudelle. Läheiset ihmiset ja kokemus siitä, että välitetään, on tärkeää onnellisuudelle. Onnellinen uskoo ihmisten hyvyyteen. Onnellista ihmistä leimaavat myös hyväntahtoisuus ja auttamishalu. (Ojanen 2006, 53.)

Sumner kuvailee onnellisuutta neljän tulkinnan kautta. Ensimmäisessä tulkinnassa hän olettaa, että onnellisuudelle täytyy olla kohde, jota kohtaan ihmisellä on myönteinen asenne. Toisen tulkinnan mukaan onnellisuus vaatii tunnetta, vaikkei onnellisuudelle olisi varsinaista kohdetta. Kolmannen tulkinnan mukaan ihmisen luonne ja persoona vaikuttavat hänen onnellisuuteensa, koska sisäsyntyinen taipumus myönteisyyteen

parantaa hänen edellytyksiään tuntea onnellisuutta. Neljännen tulkinnan mukaan onnellisuus koetaan niin kognitiivisesti kuin affektiivisestikin. Kognitiivinen onnellisuuden kokeminen tarkoittaa sitä, että ihminen näkee elämänsä kokonaisvaltaisesti tai osaksi myönteisenä. Affektiivinen onnellisuuden kokeminen puolestaan tarkoittaa, että ihminen tuntee olonsa hyvinvoivaksi. Silloin elämä esittäytyy ihmiselle antoisana ja tyydyttävänä. (Sumner 2003, 143-145.)

Sekä Sumner, Haybron ja Ojanen tarkastelevat onnellisuutta monesta eri näkökulmasta. Haybronin ja Ojasen kuvaamat adjektiivit sekä Sumner tulkinnat onnellisuudesta osoittavat, että ei ole olemassa vain yhtä tapaa kokea onnellisuutta. Kyseessä on monitahoinen mielentila, joka voi kohentua tai heikentyä monesta eri syystä. Näiden ajatusten pohjalta voi päätellä, että ihmisellä ei ole vain yhtä reittiä onnellisuuteen. Vaikka kyseessä on kokonaisvaltainen mielentila, ei ihmisen elämässä tarvitse jokaisen osa-alueen olla kohdallaan, vaan pääasia on, että kokonaistilanne on enemmän myönteinen. Sumnerin onnellisuustulkinnat osoittavat, että aina ihmiselle itselleenkin ei välttämättä ole selkeää, mistä hänen subjektiivinen onnellisuus johtuu, koska aina onnellisuudelle ei ole kohdetta, ja onnellisuus riippuu ihmisen asenteesta elämäänsä kohtaan.

Tutkimukseni on lapsilähtöinen, joten onnellisuutta määriteltäessä on hyvä pohtia, voidaanko määrittely tehdä samalla tavalla niin aikuisille kuin lapsillekin. Haybron korostaa tunteiden merkitystä, ja myös lapsille niiden merkitys on suuri, koska tunteet ohjailevat myös lapsen toimintaa. Lapsuus on kehittymisen aikaa, ja lapsi on vasta oppimassa kulttuurin arvoja, joita pidetään yleisesti hyvinä ja tavoiteltavina onnellisuudenkin kannalta. Lapset harjoittelevat tunnetaitoja. Lapsella yhden päivän tunteissa on paljon värikkäämpi kirjo kuin aikuisilla. Lapsilla on vaikeampi hallita omia tunteitaan, minkä takia lasten toiminta on impulsiivisempaa kuin aikuisilla. Lapset eivät osaa yhtä taidokkaasti tulkita muiden tunteita kuin aikuiset. Lapsien eleiden ja ilmeiden tulkitseminen on luotettavampaa, koska lasten toiminta on aikuisia intuitiivisempaa, eivätkä he vielä voi toimia yhtä harkiten kuten aikuiset tunteidensa vallassa. Lasten ilmeiden ja eleiden tulkinta liittyy kuitenkin vain siihen hetkeen, joten kokonaisvaltaisesta onnellisuudesta ei voida tehdä johtopäätöstä niiden perusteella. Haybronin ja Ojasen kuvaamat onnellisuuteen liitetyt adjektiivit eivät samalla tavalla päde lapsiin kuin aikuisiin. Onnellinen lapsi ei välttämättä ole levollinen tai rauhallinen.

Onnellinen lapsi ei välttämättä koe sisäistä halua auttaa toisia. Lapsi elää jollakin tavalla enemmän hetkessä kuin aikuinen, ja sen takia hedonismi on kuvaavampi onnellisuusteoria lapsille kuin aikuisille.

2.2 Sisäisten tekijöiden ja ympäristön vaikutus onnellisuudelle

Henkilön kokemaan onnellisuuteen vaikuttavat niin sisäiset kuin ulkoisetkin tekijät. Onnellisuutta tutkivien keskuudessa on näkemyseroja siitä, miten nämä tekijät vaikuttavat onnellisuuteen suhteessa toisiinsa, ja sen takia onnellisuudelle on useita teorioita. Haybron korostaa tunnetilojen merkitystä, koska myönteinen mieliala luo paremman pohjan onnellisuudelle. Silloin ihminen reagoi myönteisemmin uusiin asioihin, ja hänen on helpompi havaita positiiviset ominaisuudet. Jokaisella ihmisellä on psykologinen mielialataipumus, joka ohjaa sitä, missä valossa ihminen näkee asioita, ja minkä tyyliä mielialoja ihminen yleisimmin kokee. Sen takia sairaskin ihminen voi olla onnellinen, jos hänen mielialataipumuksensa eli temperamenttinsa on myönteinen. (Haybron 2008, 66-67.)

Myös Sumner painottaa onnellisuuden tulkinnassa sisältä tulevia tekijöitä. Sumnerin mukaan ihmisen hyvinvointi lisääntyy, jos hänellä on myönteinen asenne elämäänsä. Sumner on objektiivisia onnellisuusteorioita vastaan. Objektiivisuus ei allekirjoita väitettä, että ihmisen onnellisuus kasvaisi myönteisen asenteen mukana. Ne eivät usko, että pelkkä asenne aiheuttaisi ihmiselle onnellisuuden. Sumner on kuitenkin sitä mieltä, että asenteen merkitys onnellisuudelle on ilmeinen. (Sumner 2003, 38-39.)

Ojanenkin ajattelee, että toinen ihminen on lähtökohdiltaan hyväntuulisempi kuin toinen (Ojanen 2006, 76). Ojaseen mukaan onnellisuuteen liittyvät ominaisuudet periytyvät jonkin verran, mutta niihin yksilö ei voi vaikuttaa. Sen sijaan ihmiselle muodostuu sisäisiä ominaisuuksia psykologisten, kulttuuristen ja sosiaalisten tekijöiden seurauksena. Yksilökeskeinen kulttuuri haluaa korostaa tällä hetkellä henkilökohtaisia asenteita ja tulkintoja yksilön onnellisuudelle. Tällaisia tekijöitä ovat esimerkiksi sosiaalisuus, vastuullisuus, optimismi, myönteiset itsearviot ja elämänhallinta. (Ojanen 2009, 27-32.) Ojanen uskoo myös yksilön valtavaan sisäiseen voimaan, jolla hän aikaansaa muutoksen onnellisuudelleen, jos hän tahtoo sitä tarpeeksi (Ojanen 2009, 217).

Haybron kuvailee onnellisuutta kokonaistunnetilaksi, jossa yhdistyvät tunteet ja mielialat. Jos molemmat yhdessä ovat enemmän myönteisen kuin kielteisen puolella, ihminen on onnellinen. (Haybron 2008, 109.) Kokonaisvaltainen onnellisuus sekä tyytyväinen asenne elämää kohtaan ovat merkittävämpiä onnellisuudelle kuin irralliset hetket (Haybron 2008, 83). Psykyssä ihminen on onnellinen, jos asiat tuntuvat olevan hyvin elämässä, ja ongelmat vaikuttavat mitättömiltä (Haybron 2008, 143). Haybron arvostelee hedonismia onnellisuusteorianä, sillä mielihyvä kestää vain hetken, joten pitkäkestoiseen onnellisuuteen se vaikuttaa melko vähän (Haybron 2008, 63). Ojanen puolestaan arvottaa mielihyvän tuntemista merkityksellisenä onnellisuudelle, sillä se kumpuaa luonnostaan ihmisen sisältä. Toisaalta ihmisen sisältä puhuttelee myös omatunto, jota toteuttaessaan ihminen kohentaa myös onnellisuuttaan. (Ojanen 2009, 14.)

Myös Sumner kritisoi hedonismia. Vaikka tuntemukset kertovat henkilön hyvinvoinnista, ja siten osaksi onnellisuudesta, ovat tunnekokemuksetkin subjektiivisia. Sumner kertoo esimerkin vaelluksesta. Vaikka rankka vaelluskokemus kolottaa lihaksissa ja särkee jaloissa, kiputuntemus muuttuu myönteiseksi, koska fyysinen särky viestii esimerkiksi itsensä voittamisesta. Nautinto ja kipu ovat osa hyvinvointia, mutta niiden lyhytkestoisuuden vuoksi niillä ei ole suurta roolia kokonaisvaltaisen onnellisuuden kannalta. (Sumner 2003, 140-141.)

Temperamentti on ihmiselle synnynnäinen ominaisuus, joka ohjailee hänen käytöstään ja reagointitapaansa. Ärsykeitä ihminen saa sisältään kumpuavina tunnetiloina sekä ympäristöstä. Temperamentti saa jokaisesta ihmisestä yksilöllisen heti hänen synnyttään, ja se vaikuttaa läpi hänen elämän. Temperamentin on tutkittu johtuvan eroista aivoissa. (Keltikangas-Järvinen 2006, 23-35.) Rakenteellisista eroista johtuen temperamentti vaikuttaa siihen, onko ihminen syntyjään hyvän- vai pahantuulinen. Huonotuulisuus on helpommin havaittava temperamenttipiirre. Hyväntuulisuuden tunnistamista vaikeuttaa se, että usein on vaikea tehdä rajanveto hyväntuulisuuden ja sosiaalisuuden välillä. (Keltikangas-Järvinen 2006, 124.) Tuntuu mustavalkoiselta ajatella, että ihminen on joko hyvän- tai pahantuulinen heti synnyttyään. Paremmalta tuntuisi ajatella, että temperamentti luo edellytykset ja taipumuksen mielialalle. Kokemukset sekä ympäristö kuitenkin vaikuttavat ihmisen arvoihin ja asenteisiin, joten pelkästään temperamentti ei voi vaikuttaa henkilön mielialaan.

Temperamentti synnynnäisenä ominaisuutena vaikuttaa siihen, miten ihminen pääsääntöisesti reagoi tilanteissa (Haybron 2008, 137). Myös Sumner on sitä mieltä, että riippuu ihmisen temperamentista, näkeekö hän asiat lähtökohtaisesti enemmän myönteisinä vai kielteisinä (Sumner 2003, 145). Tunnetiloillakin on suuri rooli siinä, kuinka ihmiset reagoivat asioihin (Haybron 2008, 74-75). Osa onnellisuutta on myös rauhallisuus ja levollisuus, jotka vaikuttavat siihen, kuinka ihminen kohtaa asioita. Pelkät ilon tunteet eivät riitä onnellisuuteen. Rauhallisuus tekee ihmisen sopeutumiskyvystä mukautuvamman, jolloin ihminen on myös onnellisempi. Lapsella ja aikuisella on suuria eroja mielialojen vaihtelussa ja hallinnassa. Lapselle on tyypillistä, että hänen mielialansa heittelevät, mutta aikuisella mielialojen suuri vaihtelu viestii psyykeen ongelmista. Lapselle ominaista on myös itkeä usein, koska itku vahvistaa lapsen psyykettä, kun taas aikuisilla se on tavallisesti harvinaisempaa. (Haybron 2008, 141-142.)

Sisäisten tekijöiden lisäksi myös ympäristö vaikuttaa ihmisen onnellisuuteen. Yksilö ei voi elää kuplassaan, vaan hän on jatkuvasti vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa. Ihminen vastaanottaa koko ajan ympäristöstä tulevia ärsyksiä, ja riippuu ihmisen kapasiteetista, kuinka hän pystyy käsittelemään ärsyksiä. Ihmisen kyky käsitellä ärsyksiä kertoo hänen mukautumiskyvystään. Vuorovaikutus ympäristön kanssa tuottaa ihmiselle tietoa myös hänen paikastaan maailmasta ja persoonastaan, joten vuorovaikutuksella on myös identiteettiä vahvistava asema. (Sumner 2003, 30-31.) Ihmiselle on helpompaa olla onnellinen, kun hän tuntee oman identiteettinsä. Silloin ihminen voi määritellä omia arvojaan, joiden mukaan toimia. Identiteetin myötä ihminen oppii tuntemaan itsensä. Silloin selkiytyy, millaiset asiat tuottavat hänelle iloa, joten omalla toiminnalla vaikuttaminen omaan onnellisuuteen helpottuu.

Ihmiset reagoivat eri tavalla ympäristön vaikutuksiin perimän takia (Hari ym. 2015, 48). Lapsi on jatkuvasti vuorovaikutuksessa ympäristönsä kanssa, ja lapsen saamat viestit kertovat hänelle, miten asiat ovat. Yksi tärkeimmistä vuorovaikutuksista lapselle on kiintymyssuhde, eli tunneside hänen ja läheisen perheenjäsenen välillä. Kiintymyssuhteessa lapsi saa lohtua, turvaa ja hoitoa. Kiintymyssuhteen avulla lapsi oppii tunteiden säätelyä sekä sosiaalisia taitoja. (Silvén & Kouvo 2010, 70-84.) Turvallisesti kiintyneellä lapsella on yleensä myönteinen minä- ja maailmankuva, ja heidän on myös helpompi luottaa ihmisiin (Sinkkonen & Kalland 2001, 9). Turvallisesti kiintynyt lapsi sopeutuu yleensä sosiaalisiin tilanteisiin helpommin, jolloin sosiaalinen kehitys

vertaissuhteissa on hänelle myös helpompaa (Silvén & Kouvo 2010, 84). Pysyvät ihmissuhteet sekä käsitykset itsestä, toisista ja maailmasta vaikuttavat henkilön hyvinvointiin, joten kiintymyssuhteella on merkitystä yksilön hyvinvoinnille (Hari ym. 2015, 101).

2.3 Subjektiiivisesta onnellisuudesta

Vaikka onnellisuus on pysyvänä pidetty mielentila, se vaihtelee omalla mittaristollaan jatkuvasti hyvinvoinnista riippuen. Skaalan toisessa päässä on äärimmäinen onnellisuus, ja toisessa päässä tyytymättömyys. Ääripäitä ei koskaan saavuteta, sillä ihminen voisi olla aina joko onnellisempi tai onnettomampi sen hetkiseen mielentilaansa nähden. Omassa mielentilassaan ihmisen on vaikea myös arvioida, mille kohtaa asteikkoa asettaisi oman onnellisuutensa sillä hetkellä. Ihmisen luonne pyrkii tekemään päätöksiä, jotka voisivat mielentilaa kohti ääretöntä onnellisuutta. Yksittäiset valinnat ja kokemukset eivät kuitenkaan voi suuresti vaikuttaa sen hetkiseen onnellisuuteen. Todellisuutta suurempi merkitys onnellisuuden kokemiseen on asenteella. Myönteinen elämänasenne kasvattaa todennäköisyyttä siihen, että ihminen kokee olevansa onnellinen. (Haybron 2008, 85-86)

Haybron puhuu autenttisesta onnellisuudesta, jolla hän tarkoittaa ihmisen tietoista valintaa olla myönteinen elämäänsä kohtaan. Tuolloin ihmisen täytyy tiedostaa, että hän on tyytyväinen elämäänsä. Autenttinen onnellisuus on myös muista ihmisistä riippumatonta, jolloin kaikki vastuu omasta onnellisuudesta on ihmisellä itsellään. Autenttinen onnellisuus mahdollistaa sen, että ihminen voi olla onnellinen siitä huolimatta, millaiset olosuhteet häntä ympäröi. Haybron kuitenkin tarkastelee ajatusta kriittisesti. Silloin ihminen on melkein kuin aivopesty sulkemaan todellisuus ja realiteetit mielestään, jolloin hän elää kuin illuusiassa. Tiedostamattomuus aiheuttaa sen, että myöskään asenne elämää kohtaan ei ole enää henkilökohtainen ja riippumaton, vaan ulkoapäin muodostunut. Se poistaa silloin autenttisen onnellisuuden idean siitä, että onnellisuus olisi muista riippumatonta. (Haybron 2008, 185.)

Myös Ojanen ottaa huomion todellisuudentajun ihmisen arvioidessaan onnellisuuttaan. Hän tarkastelee todellisuudentajun merkitystä, erityisesti ihmisen rakentaessa minäkuvaansa. Jos ihminen yliarvioi omia ominaisuuksia kohtuudella, sillä voi olla

hyvinvointia parantava efekti. Arvioiden ollessa todella ristiriitaisia todellisuuden kanssa, henkilön todellisuudentaju hämärtyy, ja seuraukset esimerkiksi psyykelle voivat olla haitalliset. (Ojanen 2009, 21.)

Myös Sumner uskoo autenttiseen onnellisuuteen. Autenttinen onnellisuus vaikuttaa ihmisen hyvinvointiin. Kahden ehdon on kuitenkin täytyttävä, jotta voidaan käyttää käsitettä autenttinen onnellisuus. Ihmisellä täytyy olla totuudenmukainen kuva elämäntilanteestaan. Se edellyttää sitä, että hänellä on riittävästi tietoa omaan elämäänsä liittyen. Jotta ihminen saisi tietoa elämästään, se vaatii hänen ja ympäristön välistä vuorovaikutusta, josta tulevan informaation avulla hän voi arvioida omaa elämäntilannettaan. Autenttinen onnellisuus tarkoittaa myös henkilön omakohtaista kokemusta omasta elämästään, joten vaatimuksena on myös kokemuksellisuuden toteutuminen. (Sumner 2003, 139.) Ihmisten kognitiiviset kyvyt antavat mahdollisuuden tehdä arviointeja omasta elämästään. Arviot kytkeytyvät yhteen nykyhetken kanssa. (Sumner 2003, 145.)

Jotta ihminen voisi arvioida, kuinka onnellinen hän on, hänen täytyy muodostaa omat arvot, jotka määrittävät hänelle, mitkä asiat tekevät hänen elämästään onnellista. Arvot voivat muodostua kulttuurista, jolloin onnellisuuden käsityksen rakentaminen ei ole enää muista riippumatonta. Sen sijaan toiminta, joka tuottaa onnellisuutta, pitäisi olla riippumatonta yksilön omaa toimintaa. Myös ihmisen kokemukset voivat opettaa hänelle, mitä arvostaa elämässä. Autenttiseen elämään kuuluu, että omaa persoonaa voi ilmaista vapautuneesti. Omana itsenä toimiminen tekee elämästä rikkaampaa, ja onnellinen mielentila on todennäköisempi, kun voi toimia omien arvojen pohjalta. (Haybron 2008, 186.)

Ihmisen kehityshistoria määrittää sen, millaisia asioita ihminen arvostaa elämässään. Välillä ihminen tiedostaa arvonsa, mutta joskus ne jäävät tiedostamattomiksi. (Turunen 1992, 124.) Yhteiskunnassa vallitsee yhdenmukaisia arvostuksia, jotka yksilö mukauttaa itselleen sopiviksi. Arvostukset opitaan esimerkiksi kulttuurissa ja perheessä. (Turunen 1992, 103-104.) Arvostus kohdistuu aina johonkin, joka voi olla joko konkreettinen, abstrakti tai kyky. Arvostaminen on ihmiselle sielun funktio, joka ohjailee ihmisen toimintaa tiedostetusti tai tiedostamattomasti. Maailman tarkastelu ja arviointi tapahtuu

omien arvostusten kautta. Arvostuksia voi olla hyvin moninaisia, jotka vaihtelevat ajasta riippuen. (Turunen 1992, 96-98.)

Lapsuudessa kehitys on nopeimmillaan, ja silloin lapsi oppii myös asioita, joita arvostaa elämässään. Huoltajat ja ympäristö, kuten esimerkiksi tiedotusvälineet, ovat merkittävimmissä rooleissa lapsen arvokasvatuksessa. Arvostusten taustalla vallitsevat ihmiskäsitys, maailmankatsomus ja aatteet. Koulu, opetus ja kasvatus vaikuttavat siihen, millaisia arvoja lapsi omaksuu. Kouluinstituutiokin ilmentää arvoja, vaikka kasvatuksella tähdittäisiin arvoneutraaliuteen. Lapset toimivat aikuisten tavoin arvojen ohjaamina, vaikeivat he sitä osaisi omin sanoin selittääkään. Jotkut asiat lapset itsekin ymmärtävät arvokkaiksi, kuten esimerkiksi ystävyys, läheisyys ja turvallisuus. (Turunen 1992, 241-247.) Myönteinen asenne elämää kohtaan riippuu temperamentista, mutta ihminen voi myös tietoisesti harjoitella positiivista asennetta kiinnittämällä huomion asioiden hyviin puoliin. Arvokasvatuksessa lapsi oppii esimerkiksi, mitkä tekijät ovat merkityksellisiä onnellisuudelle ja hyvinvoinnille.

Sumner korostaa prudentiaalisten arvojen merkitystä ihmisen onnellisuudelle. Ajattelutavan mukaan riippuu ihmisen omista arvoista, kokeeko hän elämänsä sujuvan hyvin. Jos elämä menee hyvin, niin silloin elämä on hyvää. Myös hyvinvointi on suhteellista jokaisen ihmisen henkilökohtaisista arvoista riippuen. Hyvinvoinnin tila määrittyy sen mukaan, mitä ihminen kokee tärkeäksi hyvinvoinnilleen. Prudentiaaliset arvot ovat syntyneet tietyssä paikassa tiettyyn aikaan, joten ympäristö on vaikuttanut niihin. (Sumner 2003, 42-43.)

Haybronin mukaan useimmiten ihmiset ymmärtävät, millaista heidän elämänsä on (Haybron 2008, 80-81). Haybron näkee onnellisuuden subjektiivisena. Arvoista ja kokemuksista syntyvät asenteet sekä omat kiinnostuksen kohteet ohjailevat paljon, mikä lisää ihmisen onnellisuutta. Jos ihminen arvostaa kiitollisuutta, hänelle on helpompi olla tyytyväinen elämäänsä. (Haybron 2008, 92-93.) Oma onnellisuuden tilaa arvioidaan subjektiivisesta näkökulmasta, kun ihminen pohtii, miten hänellä menee (Haybron 2008, 102). Subjektiivinen onnellisuus rakentaa myös ihmisen identiteettiä, kun hän oppii tuntemaan itselleen merkityksellisiä asioita (Haybron 2008, 178-179). Myös Ojasen (2009, 175) mukaan itsensä altistaminen itseä kiinnostaville, haastaville ja miellyttävillä asioilla tuottaa onnellisuutta.

Sumner ajattelee myös, että ihmisen tunteet omasta onnellisuudesta ja hyvinvoinnista sekä kokemukset hahmottavat hänelle, millainen hänen onnellisuustilansa on. Onnellisuus on siis subjektiivista, johon vaikuttavat eletty elämä sekä omat tuntemukset. Kokemusten jälkeen ihminen on joutunut rakentamaan omaa arvomaailmaansa, ja sitä kautta hänelle muodostuu henkilökohtainen näkemys siitä, mitä on onnellisuus. (Sumner 2003, 152.) Jotta pystyisi arvottamaan, mikä tuottaa enemmän onnellisuutta, hybriditeorian kahden ehdon on täytyttävä. Hybriditeoria huomioi onnellisuuden niin subjektiivisesta kuin objektiivisestakin näkökulmasta. Ensiksi subjektiivinen näkökulma määrittää, että ihmisen tulee pitää jotain miellyttävänä ja tyydyttävänä osana elämäänsä. Objektiivinen näkökulma puolestaan määrittää, että jonkin asian itsessään tulee olla arvokasta. (Sumner 2003, 163.) Objektiivinen näkökulma kuitenkin itsestä tuntuu kulttuurin ja ympäristön määrittelemältä arvolta, joten voidaanko sitäkään pitää objektiivisena. Onko olemassa sellaista asiaa, jonka kuka tahansa ihminen missä tahansa kohtaa historiaa, voisi allekirjoittaa? Muutamia tällaisia arvoja tulee mieleen, kuten esimerkiksi hyvinvointi, turvallisuus ja mielekäs tekeminen, mutta niiden määrä ei kuitenkaan ole suuri.

2.4 Ihmisen omasta vaikutusvallasta onnellisuuteen

Haybronin mielestä tunteet menevät järjen edelle, kun mietitään ihmisen onnellisuutta. Hänen mukaansa on tärkeää, että ihminen saa olla itse vastuussa omasta hyvinvoinnistaan. Tietysti välillä ihmisen on vaikea arvioida, millä saisi parannettua hyvinvointiaan, mutta oleellista on tunne mahdollisuudesta vaikuttaa siihen. Silloin ihminen pystyy arvioimaan, mitkä tekijät hyödyttävät hänen hyvinvointiaan. Valintaa helpottaa se, mitä enemmän ihminen tietää hänen hyvinvointiaan parantavista tekijöistä. (Haybron 2008, 13-15.) Lapsi ei välttämättä ole muodostanut vähäisten kokemustensa vuoksi monia syyseuraussuhteita siitä, mitkä asiat lisäävät hänen hyvinvointiaan. Lapsuudessa identiteetti kehittyy, ja hiljalleen lapsi ymmärtää, mitkä asiat ovat hänelle tärkeitä. Lasten onnellisuus on enemmän muista riippuvaista kuin aikuisilla, mutta kasvaessaan hän oppii, kuinka vaikuttaa subjektiiviseen hyvinvointiinsa. Kasvattajat voivat vaikuttaa lapsen hyvinvointitaitoihin. Kasvattajilla on kuitenkin erilaisia lähtökohtia opettaa taitoja, ja lasten tasa-arvoisuuden lisäämiseksi onkin käyty

keskustelua, tulisiko kouluissa olla oppiaine hyvinvointitaidoista. Tavoitteellinen hyvinvointitaitojen opetus loisi oppilaille yhtäläisemmät edellytykset subjektiivisesta hyvinvoinnistaan huolehtimiseen.

Ympäristö ei voi määrittää, onko ihminen onnellinen vai onneton, koska onnellisuus on subjektiivinen kokemus. Tietysti on olemassa myös asioita, jotka vaikuttavat ihmisen onnellisuuteen, ja joihin ihminen ei itse voi vaikuttaa. Tällaisia tekijöitä ovat esimerkiksi kuolema, kidutus, vapauden riisto, vankeus ja sairaudet. (Haybron 2008, 216-217.) On tärkeää luoda myös lapselle tunne siitä, että hänen näkemyksensä huomioidaan päätöksen teossa kuulemalla lasta. Tutkimuksissa on kuitenkin selvinnyt, etteivät lapset ole samanlaisessa asemassa aikuisten kanssa yhteiskunnassa. Lapset ovat aikuisten hallinnan alla, ja siitä syystä heidän valinnan mahdollisuutensa ovat niukemmat. (Määttä & Uusiautti 2013, 46.) Lapsia kuitenkin halutaan kuulla, ja esimerkiksi lastensuojelulaissa 12 vuotta täyttäneeltä tulee kuulla hänen mielipiteensä (Mäkinen 2006, 65). Lapsien kuuntelu alkaa muodostaa heille käsitystä, että omilla mielipiteillä on merkitystä, ja omilla valinnoilla voi vaikuttaa elämäänsä.

Kuten edellä jo todettiin, autenttinen onnellisuus on subjektiivista, johon myös ympäristö vaikuttaa. Silloin kun puhutaan autenttisesta onnellisuudesta, ihminen tunnistaa todelliset elinolonsa. Hän hyväksyy ne ja kokee, että ne ovat hänelle riittävästi. Ihmisellä tulee olla mahdollisuus päättää elämäänsä liittyvistä asioista. (Sumner 2003, 139.) Ihmisen tulee saada vaikuttaa hyvinvointiinsa ainakin jossain määrin, sillä hyvinvointi on monelle ihmiselle itseisarvo, jota tavoitella, vaikka se voisi hyvin olla myös välinearvo. Arviot omasta hyvinvoinnista viestivät ihmiselle, miten hänellä menee. (Sumner 2003, 4-8.).

Suomessa ja muissakin länsimaissa positiivinen psykologia on saanut viime vuosina vakiintuneen aseman (Lankinen 2015, 13). Positiivinen psykologia tutkii onnellisuutta, hyvinvointia ja vahvuuksia niin yksilö- kuin yhteisötasolla. Positiivisen psykologian tavoite on kukoistaa, eli saavuttaa myönteinen mielentila. (Hefferon & Boniwell 2011, 2.) Positiivisessa psykologiassa ajatellaan, että ponnistelu aitojen myönteisten tunteiden eteen ylläpitää hyvinvointia. Hyvinvoinnin kannalta tärkeää on myös tunnistaa omia luontevahvuuksia, jotta itsetuntoa saataisiin vahvistettua, ja sitä kautta vähennettyä stressiä sekä lisättyä itseluottamusta ja elinvoimaa. (Lankinen 2015, 22-33.)

Positiivisen psykologian saatua tunnettavuutta, siihen on kohdistettu myös kritiikkiä. Filosofian tohtori Frank Martela kirjoittaa Helsingin Sanomissa julkaistussa kolumnissaan (2018), kuinka onnellisuus on hyvä kokemus, mutta huono päämäärä. Jos onnellisuus on tavoite, se synnyttää paineita, stressiä ja odotuksia, jotka voivat johtaa kauemmas hyvinvoinnista. Silloin ihmisestä tulee myös egoistisempi, ja liiallinen itseen keskittyminen voi haitata sosiaalisia suhteita. Positiivinen psykologia pitää onnea ensi sijassa ihmisen valintana, jolloin vähemmälle huomioille jätetään esimerkiksi perimä, oppimishistoria, kulttuurin arvot sekä ympäristön olosuhteet. Positiivinen psykologia neuvoo olla keskittymättä liikaa negatiivisiin asioihin. Psykologisesti silloin näitä asioita aletaan ajatella entistä enemmän tahtomatta, ja tästä syntyy epäonnistumisen kokemus, joka alentaa yksilön hyvinvointia. Negatiiviset tekijät, kuten esimerkiksi pettymykset, mielipaha ja menetykset, ovat osa inhimillistä elämää, ja ne tekevät myönteisimmistä asioista onnellisuutta tuottavia. (Ojanen 2014, 117-123.)

Martela on sitä mieltä, että yhteisöllä on suuri merkitys yksilön hyvinvoinnille, koska ihmisen on tärkeä kokea olevansa merkityksellinen muille, sekä saada yhteisönsä tukea (Rinta-Tassi 2018). Pakkomielteinen onnellisuuden tavoittelu voi hämärtää näkemästä asioita, jotka sillä hetkellä voisivat jo tuottaa onnea (Martela 2018). Yhteiskunnan kehitys luo suurempia odotuksia ihmisille heidän onnellisuutensa suhteen. Voidaan puhua onnellisuuden utopiasta: ihmisen tarpeet saadaan tyydytettyä, mutta haluja ei. Tyydytetyn halun tilalle tulee uusi halu. Jossain pisteessä halu alkaa tuntua tarpeelta, jolloin koetaan tyytymättömyyttä, jos halu jää toteutumatta. Sen takia koettu onnellisuus ja hyvinvointi eivät kasva, vaikka yhteiskunnan kehityksen myötä ihmisten elinolot paranevat. (Palmolahti 2018.)

3. Lasten hyvinvointi

3.1 Lasten hyvinvoinnista tehdyt aiemmat tutkimukset

Hyvinvointivaltioksi Suomessa on paljon lasten pahoinvointia, joten tutkijat ovat alkaneet ajatella, aiheuttaako liikaa hyvinvointiin tähtäävä toiminta lapsille liian suuria odotuksia heidän elämälleen? 1990-luvulla laman jälkeen lapsipolitiikkaan paneuduttiin, koska yhteiskunnassa oli tapahtunut muutoksia. Vanhemmuuden luonne muuttui, perheiden kasvatusvastuu väheni, nuoret syrjäytyivät enemmän ja lasten psyykkiset ongelmat yleistyivät. (Harrikari 2011, 319.) Vaikka lainsäädännön parannukset ovat parantaneet lasten asemaa heidän hyvinvointinsa näkökulmasta, käytännössä muutos on asettanut lapset yhteiskunnan kiireen ja kilpailun keskelle. (Pekki ja Tamminen 2002, 9.) Monet tutkimukset ovat osoittaneet hyvinvoivien ja mieleltään vahvojen menestyvän eri elämän osa-alueilla todennäköisemmin. Vahva luonne nostaa takeita onnellisesta ihmisestä, koska hänellä vaikeiden asioiden käsittely ja sietäminen ovat helpompaa. Onnellisilla ihmisillä on huomattu yhteyksiä hyveisiin ja luonteen vahvuuksiin. Myönteinen elämänasenne johtaa siihen, että myönteisyydestä tulee osa elämäntapaa. Myönteisyys edesauttaa elämistä pidempään ja terveemmin. Onnellisuuden tavoittelua helpottaa, jos ihminen tiedostaa omat vahvuutensa, ja osaa hyödyntää niitä eri tilanteissa. Omien vahvuuksien tunteminen parantaa ihmisen itsetuntoa, ja siten hänen hyvinvointiaan. (Uusitalo-Malmivaara 2016, 9-10.) Hyvinvointia lisääviä tekijöitä on selvitetty, mutta tärkeä ilmennyt tieto on myös se, että hyvinvointia voi oppia ja opettaa muista olosuhteista riippumatta (Uusitalo-Malmivaara ym. 2016, 17-20).

Tutkija Irmeli Järventie nimesi lasten pahoinvoinnin suurimmaksi kysymyksi lapsiin liittyen. Lapset ovat ihmisiä hekin, ja sen takia heihin vaikuttaa myös ympäristötekijät sekä heidän oma toimintansa. Kysymystä pohtiessa on huomioitava ihmisenä olon kokonaisvaltaisuus, ja lasten näkökulmasta on tarkasteltava koko lapsuutta. Lapsuus on monikollinen, joka sisältää useita kehitystehtäviä. Lapselle on olemassa myös tekijöitä, jotka ovat hänelle välttämättömiä. Sen takia on oleellista tutkia myös niitä tekijöitä, jotka luovat merkitystä lapsen kehitykselle, jotta voidaan ymmärtää pahoinvointia, ja sitä aiheuttaneita muuttujia. (Järventie ym. 2001, 105.)

Hyvän lapsuuden edellytys on, että lapsella on mahdollisuudet riittäviin resursseihin kehityksen takaamiseksi. Resursseihin kuuluvat perustarpeiden kuten esimerkiksi ravinnon ja puhtaan ilman lisäksi psyykkiset ja sosiaaliset tekijät. Lapsen psyykinen toiminta kehittyy vuorovaikutuksessa, jossa hän havainnoistaan ja kokemuksistaan transformoi eli muuntaa aistimukset sisäisiksi psyykkisiksi malleiksi, jolloin hänelle alkaa rakentua käsitys itsestään ja ympäristöstä. Identiteetin olemus riippuu täysin siitä, millaista perushoivaa lapsi on saanut. (Järventie ym. 2001, 113.)

Lasten hyvinvointi koostuu fyysisistä, psyykkisistä ja sosiaalisista ympäristöistä sekä ympäristötekijöistä. Tiedostomattamme oppimme jo varhaisessa vaiheessa asenteet, arvot ja tavat, joista monet siirtyvät aikuisuuteen. Alamme kiinnittyä osaksi yhteiskuntaa aikaisessa vaiheessa. Ulkopuolelle jäämisen riski on henkilöillä, joilla elämisen voimavarat ovat matalammat esimerkiksi sairastumisen tai perheen ongelmien vuoksi. Perheissä ongelmia voivat olla esimerkiksi taloudelliset vaikeudet, terveydelliset ongelmat, mielenterveyshäiriöt ja päihteiden käyttö. Elinolot heijastuvat esimerkiksi lasten kouluttautumiseen ja mielenterveyteen myöhemmässä vaiheessa, ja näillä tekijöillä on sekundaarisia vaikutuksia esimerkiksi päihteiden käyttöön, talouteen, itsetuntoon ja ihmissuhteisiin. Elinolojen lisäksi erilaiset suojaavat tekijät voivat vaikuttaa hyvinvointiin positiivisesti lapsen kasvaessa. Harrastusmahdollisuudet, myönteiset ihmissuhteet, onnistumisen kokemukset sekä perintötekijät, jotka vaikuttavat positiivisesti henkilön stressinsietojärjestelmään, persoonaan ja tunne-elämään, ovat yhdessä ulkoisten tekijöiden kanssa sellaisia tekijöitä, jotka turvaavat lapsen kasvua. (Paananen ym. 2012, 38-39.)

Järventien Pohjoismaissa tekemä vertailututkimus osoittaa suomalaisten lasten voivan huonommin kuin muiden Pohjoismaiden lasten. Suomalaisista 3.-6.-luokkalaisista 20 % kokee identiteettinsä kielteiseksi, mikä on suurin luku kaikista Pohjoismaista. Ruotsissa ja Norjassa lasten hyvinvoinnin erot voidaan sijoittaa asuinalueista johtuviksi, mutta Suomessa asuinalueella ei nähty merkitystä lasten hyvinvoinnin kannalta. Johtopäätös voi olla työelämän vaativuuden kasvu Suomessa. Vaatimusten kiristyminen on vähentänyt perheiden yhdessäoloa, heikentänyt tulotasoa sekä tehnyt tulevaisuudesta epävarmemman. Tällä on voinut olla seurauksensa lasten hyvinvoinnille. (Söderholm ym. 2004, 28-29.) Terveiden ja hyvinvoinninlaitoksen teettämä tutkimus vuonna 2015 osoittaa 13 % 8.-9.-luokkalaisista saaneen diagnoosin joko keskivaikeaan tai vaikeaan

masennukseen. Unicef on myös osoittanut arvion, jonka mukaan joka viides nuori maailmassa kärsii mielenterveyden ongelmista. (Uusitalo-Malmivaara ym. 2016, 17-18.)

Järventie teki empiirisen tutkimuksen lasten hyvinvoinnista ja syrjäytymisriskeistä vuonna 1998. Helsinkiläisiltä lapsilta kerätty aineisto oli häkellyttävä. 26 % lapsista koki heidän asioiden olevan kohdallaan. Tilanne oli vakavan huolestuttava 29 %:lla lapsista. Tarkasteltuihin asioihin kuuluivat hyvä perushoiva sekä positiivinen identiteetti. Riittävä ravinto, lepo, puhtaus sekä turvallisuus kuuluvat perushoivaan. Suurin puute perushoidossa kosketti turvallisuutta ja lepoa. Levon puute aiheuttaa pahimmissa tapauksissa aggressiivisuutta, keskittymiskyvyttömyyttä, levottomuutta ja vaikeuksia suorittaa tehtäviä. Levon puute voi olla seurannaisvaikutus turvallisuuden puuttumisesta: aikuiset voivat olla iltaisin ja öisin pois kotoa, jolloin lapsille syntyy turvaton olo. Lapsesta hänen identiteettinsä on myönteinen, jos hän näkee ruumiillisen, psykologisen ja sosiaalisen minänsä hyvänä. (Järventie ym. 2001, 85-91.)

Tytti Solantaus teetti tutkimuksen siitä, kuinka lama vaikutti 1990-luvulla lasten tunteisiin sekä käyttäytymiseen. Lama-aikana perheet kokevat puutteita taloudellisista vaikeuksista johtuen, ja sen seurauksena lama vaikuttaa myös perheen jäsenten psyykkiseen hyvinvointiin. Laman aiheuttamat ongelmat vaivaavat myös perheitä, jotka kärsivät taloudellisista vaikeuksista yhteiskunnassa. Heikko talous synnytti ahdistusta tutkimukseen osallistuneissa vanhemmissa. Tutkimus osoitti huolen rahasta heikentävän vanhempien mielen jaksamista, joka puolestaan johti vanhempien antaman tuen, turvan, ohjauksen ja välittämisen vähenemiseen. 2000-luvulla tehdyt elämänkaaritutkimukset ovat selvittäneet, millaisia vaikutuksia perustarpeiden puuttumisella lapsuudessa on ollut lasten myöhemmällä iällä. Tuloksia on saatu hajanaisesti, mutta varmaa vaikutusta niiden perusteella ei voida tehdä, mutta viitteitä syrjäytymiseen sekä terveyden ja hyvinvoinnin heikkenemiseen niillä ollaan saatu. (Salmela-Aro 2009, 233.)

Susanna Helavirta (2004) tutki eläytymismenetelmällä, millaisena lapset näkevät hyvän ja huonon elämän. Aineistosta käy ilmi, että huonosta elämästä kirjoitetut tekstit olivat yksityiskohtaisempia, kun taas hyvästä elämästä kirjoitetut tekstit laveampia. Helavirta tulkitsi asian niin, että hyvä elämä on tutumpi lapsille, joten he kokivat, ettei siitä tarvitse silloin kirjoittaa yhtä yksityiskohtaisesti kuin huonosta elämästä. (Helavirta 2006, 207.)

Elämme hyvinvointivaltiossa, jossa on silti pahoinvointia joka ikäluokassa. Lasten eriarvoisuus polarisoituu jatkuvasti. Köyhyys lapsiperheissä, alueelliset erot, nuorisotyöttömyys ja asiakkaiden kasvun määrä erityisopetuksessa, psykiatrisissa palveluissa sekä lastensuojelussa ovat 2000-luvun tosiasioita, jotka ilmentävät ongelmaa tasa-arvoisena pidetyssä valtiossa. Ehkäiseviä palveluita edellä mainituille ongelmille ei ole riittävästi, josta seurauksena on kustannusten ja tarpeen kasvaminen korjaaville palveluille. Lapsuudessa koetut ongelmat vaikuttavat lasten hyvinvointiin myös lasten myöhemmässä elämässä. (Paananen ym. 2012, 37.) Esimerkiksi nuorten syrjäytymisen on tutkittu johtuvan lapsuuden kasvuolosuhteista sekä henkilön saamasta koulutuksesta (Hämäläinen 2016, 109).

Lapsilähtöisesti hyvinvointia on tutkittu Suomessa jonkin verran, mutta lisätutkimusta tarvitaan, koska lapsia on alettu kuulemaan vasta lähivuosina. Helavirta (2005, 2007, 2011) tutki laajalti lasten hyvinvointia, mutta tällä hetkellä hyvinvointi on ajankohtainen ihanne yhteiskunnassa, ja siitä johtuen sen merkitys on voinut muuttua myös lapsille. Useat tutkimukset osoittavat hyvinvoinnin vaikuttavan lapsen menestymiseen koulussa (Howell 2009), ja sen takia myös opetussuunnitelma huomioi seikan.

Vuoden 2014 opetussuunnitelman perusteet huomioi myös lasten hyvinvoinnin, jotta koulu voisi tukea lasta kokonaisvaltaisesti, ja oppimisolosuhteet optimoitaisiin. Perusopetuksen yhdeksi päätehtäväksi mainitaan oppilaiden hyvinvoinnin tukeminen yhdessä kotien kanssa (POPS 2014, 18). Suomalainen koulutusjärjestelmä opettaa lasta kokonaisvaltaisesti niin tiedollisesti kuin taidollisestikin. Oman ja ympäristön hyvinvoinnista huolehtiminen on yksi opittavista asioista, jotta oppilas ymmärtää omalla toiminnallaan olevan vaikutusta niin hänen omaan kuin muidenkin hyvinvointiin (POPS 2014, 22). Oppilaiden yksilöllinen kohtaaminen on keino antaa oppilaalle tunne siitä, että häntä kuullaan ja arvostetaan, ja että hänen hyvinvoinnistaan välitetään. Oppilas osallistetaan osaksi kouluyhteisöä, jotta hän yhdessä vertaistensa kanssa voisi kehittää koulun toimintaa ja hyvinvointia. Osallisuuden tunne on tärkeä oppilaalle, jotta hän tuntisi itsensä merkitykselliseksi, ja sitä kautta onnelliseksi. (POPS 2014, 15.)

Kun ihminen oppii uusia asioita, samalla hänen käsityksensä itsestään, muista, yhteiskunnasta, luonnosta ja eri kulttuureista rakentuvat. Näiden käsitysten luominen on välttämätöntä, jotta edellytykset elinikäiselle oppimiselle muodostuvat. Elinikäinen

oppiminen on osa hyvää elämää, jotta ihminen voi kehittyä jatkuvasti. Tullakseen kokonaisvaltaiseksi ihmiseksi, ihminen täytyy ohjata kohti ihmisyyttä, ja tähän kasvattaminen on yksi koulun tärkeimmistä tehtävistä. (POPS 2014, 15.) Oppivan yhteisön rakenteet ja käytännöt täytyy olla myös sellaisia, että ne edistävät oppilaan hyvinvointia, koska oppilaan hyvinvointi on edellytys oppimiselle. Kouluissa vuorovaikutusta, yhteistyötä ja työskentelyä toteutetaan niin, että ne edesauttaisivat oppilaan hyvinvointia. Koulujen oppimisympäristöjä kehitettäessä oppilaiden kokonaisvaltainen hyvinvointi on otettava huomioon. (POPS 2014, 27-30.) Oppilashuolto on kehitetty tukemaan oppilaiden hyvinvointia ja kasvua (POPS 2014, 79).

3.2 Lapsen perustarpeista

Jotta lapsella olisi hyvä kasvuympäristö, jossa kehittyä, hänen perustarpeensa tulee saada tyydytetyiksi. Perustarpeiden määrittelyssä on kulttuurisia eroja, mutta osasta tarpeista kaikki kulttuurit ovat yhtä mieltä. Lapsi tarvitsee turvallisuuden tunteen kokeakseen olevansa suojassa ja turvassa. Ihmisen fysiologia pakottaa tiettyjen tarpeiden täyttymisen hyvinvoinnin kannalta. Lapsen fyysinen terveys edellyttää ravintoa, riittävää hygieniaa, vaatetusta, terveydenhuoltoa ja puhdasta ilmaa. Henkisen hyvinvoinnin takaamiseksi lapsilla tulee olla virikkeitä, heidän täytyy saada kehittyä koulussa ja heidän tulee tuntee olonsa turvalliseksi. Rakkaus on myös tärkeässä roolissa perustarpeita. Lapsen tulee kokea saavansa ymmärrystä ja hyväksyntää, ja hänet tulee osallistaa niin, että häntä kuullaan ja nähdään. (Söderholm ym. 2004, 60.) Rakkautta voidaan pitää melkein arvona ihmisille. Erityisesti lapsilla on tarve kiintyä läheiseen ihmiseen, joten se on hänen vaatima sielun funktio. (Turunen 1992, 138.)

Perustarpeisiin kuuluva turvallisuuden tunne aistitaan, kun henkilöllä on hallinnan tunne kohtaamistaan tilanteista. Liika turvallisuuden tunne saa henkilön passivoitumaan, kun taas satunnainen turvattomuuden kokemus kasvattaa motivaatiota. Sen takia ihmiset haluavat välillä kokea turvattomuutta haluamissaan määrin. Kun yksilö kokee häntä kohdanneen ylivoiman, syntyy olo turvattomuudesta, jota yritetään alkaa ottaa haltuun erilaisin hallintakeinoin. Haastatteluissa lapset ovat usein nimenneet pelon ilmentämään turvattomuutta. Turvattomuuden tunteminen on yleisempää lapsille, sillä he eivät ole

kokeneet yhtä paljon kuin aikuiset. Myös keinot hallita tilanteita ovat vähäiset, joten turvattomuus sekä pelot ovat tutumpia lapsille. (Järventie ym. 2001, 24-25.)

Puutteet perustarpeissa ovat lapselle tietyssä määrin siedettäviä, mutta hoivan puutteeseen lapsi reagoi nopeasti, ja sen seurauksena kehitys vahingoittuu. Kun lapsesta välitetään, hän pystyy välittämään niin itsestään, muista kuin yhteisistä asioista. Ympäriällä olevien läheisten kautta lapsi sosialisoi, eli hän rakentaa oman psyykkisen maailmansa. Kognitiiviset taidot rakentuvat eheäksi systeemiksi vuosia kestävässä prosessissa aikana. Lapsi tarvitsee ihmisiä ympärilleen myös siitä syystä, että hän oppii vuorovaikutustaitoja, sekä sitä kautta hänen psyykkinen maailmansa ja persoonansa muodostuvat. Lapsi omaksuu psyykkiset toimintatavat ulkoapäin, ja hän ilmentää oppimiaan skeemoja käyttäytymisellään. Sen takia lapsen lähellä olevilla ihmisillä on vastuuta siitä, millaiseksi lapsen psyykkinen kehitys suuntautuu, ja millaiset sosiaaliset ja kognitiiviset taidot lapsi saavuttaa. (Järventie ym. 2001, 106-108.)

Joskus ihminen haluaa panostaa perustarpeisiinsa, muustakin kuin siitä syystä, että hän haluaa tyydyttää fysiologiset tarpeensa. Esimerkiksi ravinnolla voidaan tavoitella nautintokokemusta. Osa perustarpeista opitaan kulttuurista, sillä tavat niihin liittyen voivat vaihdella yhteisöstä riippuen. Perustarpeiden lisäksi ihmisillä on henkisiä tyydytyksen tarpeen kohteita sekä tarve toteuttaa itseään. Jokaisen tarpeet ovat yksilölliset henkilön kiinnostuksista riippuen. Itsensä toteuttamisen tarve voidaan saada tyydytetyksi esimerkiksi ammatin, harrastuksen tai elämäntavan kautta. Seuraavassa luvussa selitän enemmän näistä psyykkisistä ja sosiaalisista tekijöistä. (Turunen 1992, 12-14.)

3.3 Lapsen hyvinvointiin vaikuttavista psyykkisistä ja sosiaalisista tekijöistä

Tutkija, professori Lea Pulkkinen haluaa korostaa perhesuhteiden merkitystä lasten hyvinvoinnille. Vaikka Suomessa suurin osa lapsista on hyvinvoivia, on olemassa myös kasvava joukko niitä, jotka oireilevat psyykkistä pahaa oloaan. Yhteiskuntamme on muuttunut lyhyen ajan sisällä valtavasti, ja sitä kautta myös vanhemmuus on muovautunut vastaamaan yhteiskunnan vaatimuksiin. Esimerkiksi median vallan lisääntyminen pakottaa vanhemmat pohtimaan sen vaikutusta jälkikasvuunsa sekä sitä,

missä määrin lapset voivat vastaanottaa median sisältöä sen vaikuttamatta liikaa heihin. Salon tekemä väitöskirjatutkimus esittää hyvän vanhemmuuden merkeiksi välittämisen ja behavioraalisen kontrollin. Ne aikaansaavat lapsissa prososiaalisuutta sekä hyvää käytöstä ja itsehallintaa. (Salo 2012, 56-57.)

Lapsen perustarpeisiin kuuluvaa turvallisuuden tunnetta perheessä voi horjuttaa vanhempien parisuhdeongelmat. Suomessa avo- ja avioerojen määrien käyrä on noussut jatkuvasti, ja luvut ovat suuria kansainväliseenkin tasoon nähden. Riitelevät vanhemmat antavat oman mallinsa vuorovaikutukselle sekä ongelmanratkaisulle, jota lapset voivat ilmentää omalla käyttäytymisellään. Salon tekemä väitöskirjatutkimus osoittaa, että lapset olisi hyvä suojata riidoilta, jotta he eivät kokisi olevansa osa niitä, ja näin riitelyllä ei olisi niin suuria vaikutuksia lapsen psyykkiselle kehitykselle. Kun lapset ovat keskellä vanhempien riitoja, he tuntevat emotionaalista taakkaa stressaavasta tilanteesta. Väitöskirjatutkimus antoi tuloksen, jossa yli puolet erolapsista oireilivat henkisellä tasolla, ja 35 % heistä ilmensi vakavaa oireilua. (Salo 2012, 56-59.)

Helavirran (2004) eläytymismenetelmätutkimuksessa hyvästä ja huonosta elämästä vanhemmista kirjoitettiin vain huonosta elämästä kertovissa teksteissä. Vanhempien erot esiintyivät aineistossa useaan kertaan, koska moni perhe kokee sen. Muita vanhempiin liitettyjä uhkia teksteissä olivat: kuolema, kiire, alkoholi, työttömyys, loukkaantuminen ja sairastuminen. Hyvässä elämässä vanhempien huolenpito ja rakkaus ovat niin itsestään selviä, että moni lapsi ei edes tiedosta niiden merkitystä hyvälle elämälle. Sisaruksista teksteissä kirjoitettiin lähinnä hoivamielessä. Joko kirjoittaja itse huolehti omista sisaruksistaan, tai puolestaan sisarukset huolehtivat hänestä. (Helavirta 2006, 212-213.)

Heikossa taloudellisessa tilassa olevien perheiden määrä Suomessa on noussut. Köyhistä perheistä voidaan löytää työllistymiseen liittyviä yhtäläisyyksiä. Usein perheissä on työtön huoltaja, tai perheiden huoltajien epävakaa tilannetta työllisyysmarkkinoilla leimaavat esimerkiksi pätkätyöt, osa-aikaisuus ja matalapalkkaisuus. Heikkoon asemaan työllisyysmarkkinoilla ovat voineet vaikuttaa esimerkiksi huoltajien nuori ikä, perheen suuri lapsiluku tai huoltajien alhainen koulutus. (Söderholm ym. 2004, 18-24.)

Hakovirta ja Rantalaiho (2012) tutkivat millaisia odotuksia taloudellisesti eriarvoisiin ihmisiin liitetään. Ennakkoluulot luovat ihmisille myös paineita siitä, millaisia sosiaalisia normeja heihin luodaan. Varakkaan lapsen ajatellaan olevan itsevarma ja suosittu. Hänen

elämänsä nähdään helppona, koska hänen koulunkäyntiä ovat tukemassa kiinnostuneet vanhemmat. Varakkailla perheillä on mahdollisuus kustantaa lasten ohjattuja harrastuksia, jotka vahvistavat lasten identiteettiä, ja opettavat lapsille tärkeitä tietoja ja taitoja. Köyhempi lapsi kuvitellaan vähäsanaiseksi, yksinäiseksi, laiskaksi ja sosiaalisesti lahjattomaksi. Alhaisen tulotason perheen lapsella on suurempi riski tulla kiusatuksi ja syrjityksi. Huonotuloisista vanhemmista ajatellaan, että he eivät voi tarjota yhtä huolehtivaa ja rakastavaa vanhemmuutta lapsille kuin varakkaammat perheet. Heikko talous asettaa perheitä kohtaan ennakkoluuloja. Vähävaraiset vanhemmat luovat mielikuvan välinpitämättömyydestä ja ajanpuutteesta, ja osalle se yhdistyy ajatukseen mielenterveys- ja päihdeongelmista. Kulttuurin luomat odotukset ja ennakkoluulot luovat paineita niin aikuisille kuin lapsillekin, ja sen takia erityisesti vähävaraisissa perheissä eläville sosiaaliset normit voivat pahentaa noidankehää entisestään. (Hakovirta ja Rantalaiho 2012, 61-67.)

Perheen alhainen tulotaso vaikuttaa lapsen hyvinvointiin esimerkiksi niin, että paremmassa sosioekonomisesti voivassa perheessä syödään terveellisemmin ja liikutaan enemmän parempien harrastusmahdollisuuksien takia. Alueelliset erot epätasa-arvoistavat lasten mahdollisuuden palvelujärjestelmiin, kuten esimerkiksi oppilashuoltoon tai erityispalveluihin. Häiriöt mielenterveydessä ovat suurin syy työkyvyttömyyteen. Lasten ja nuorten psykiatristen palveluiden sekä lastensuojelun käyttö ei ole koskaan ollut korkeammalla. (Paananen ym. 2012, 40-41.)

Alhaisempien tulotaustojen huoltajilla on myös vähemmän kapasiteettia huolehtia lapsistaan. Heidän kulutusmahdollisuutensa ovat huonommat, ja taloudellinen huoli vähentää huoltajien jaksamista sekä rasittaa siten myös vanhempien parisuhdetta. Myös lapset kokevat stressiä perheen taloudellisesta tilasta. Vähävaraisia lapsia kiusataan herkemmin, mikä vähentää entisestään lasten hyvinvointia. Pidemmällä aikavälillä alhaisten tulotasojen perheistä tulevat lapset näkevät tulevaisuudennäkymänsä heikompina kokemuksistaan johtuen. Alhaisella tulotasolla on sekundaarisia vaikutuksia kaikkien perheenjäsenten hyvinvointiin. (Söderholm ym. 2004, 25.)

Helavirran eläytymismenetelmätutkimuksen aineisto kerättiin koulussa. Helavirta uskoo keräyspaikan vaikuttaneen aineistoon jonkin verran, sillä koulu esiintyi teksteissä paljon. Tytöt kirjoittavat kouluista enemmän kuin pojat. Koulu koetaan paikaksi, jossa joko

menestyttään tai ei. Koululla on myös sosiaalista arvoa, sillä siellä lapset oppivat vuorovaikutusta ja yhteisön sääntöjä. Helavirran tutkimuksessa kaverit saivat myös arvoa lasten elämässä. Kavereissa merkityksellistä on se, kuinka paljon heitä on, millaisia he ovat ja mitä heidän kanssaan tehdään. Lapsille yksinäisyys näyttäytyy uhkana, mikä varmasti johtuu kulttuurin luomasta sosiaalisesta normista, että ihmisen tulisi viettää aikaa muiden kanssa. Kavereiden puuttumisen lisäksi kavereudessa pelottaa vuorovaikutuksessa syntyvät mahdolliset ristiriidat. Arkea katkovat tapahtumat, kuten juhlat ja lomamat, olivat tärkeitä lapsille. Kirjoitelmissa erityisesti syntymäpäivä mainittiin usein. Helavirta arvioi syntymäpäivän toimivan eräänlaisena sosiaalisena mittarina. Syntymäpäiville kutsun saanti ei ole lapsille itsestäänselvyys, ja se ketkä kutsutuista saapuvat syntymäpäiville, viestii lapsille heidän sosiaalisesta asemastaan. Syntymäpäivillä päivänsankari saa olla huomion keskipisteenä, jolloin lapset tuntevat itsensä erityisen arvokkaaksi. (Helavirta 2006, 209-216.)

Hakovirta ja Rantalaiho (2012) tutkivat lapsuudessa koettua taloudellista eriarvoisuutta. Erot lasten aineellisessa hyvässä ilmentävät perheiden välisiä tuloeroja. Lyhyen ajan sisällä lapsuudesta on tullut kulutuskeskeisempää, ja lapset ovat nykyään yksi markkinoinnin kohderyhmä. Kulttuurissa vallitsee odotuksia siitä, mitä lapsen tulisi tehdä ja omistaa. Ne synnyttävät paineita lapselle siitä, täyttääkö hän nämä odotukset. Sen takia perheiden kokemat taloudelliset vaikeudet aiheuttavat stressiä myös lapsille. Kulttuurin odotukset synnyttävät käsityksen siitä, millä tavalla lapset poikkeavat toisistaan, ja näin he näkevät toisensa eriarvoisina. Raha ja aineellinen hyvä eivät ole itseisarvoja lapsen hyvinvoinnille: lapsilla olisi mahdollisuus voida hyvin ilman useimpia kulutushyödykkeitä. Aineellinen hyvä on enemmän välinearvo lasten hyvinvoinnille. Lapsille oman identiteetin luominen ja itsetunnon vahvistaminen on helpompaa, kun heillä on tunne siitä, että he täyttävät yhteiskunnan odotukset lapsena olemisesta. Samanlaiset tavarat muiden kanssa luo yksilöille yhteenkuuluvuuden tunnetta, jolloin kavereiden saaminen ja ylläpitäminen on helpompaa. Lapsi kokee epäonnistuneensa, jos hän ei koe täyttävänsä odotuksia, ja jos hän kokee olevansa eriarvoinen muihin nähden. Taloudellinen eriarvoisuus pelottaa lapsia, sillä silloin lapsi kokee jäävänsä helpommin yhteisönsä ulkopuolelle, jolloin hän eriarvoistuu myös sosiaalisesti. (Hakovirta & Rantalaiho 2012, 15-20.)

Hyvää elämää pohtiessaan lapsille tulee siitä helpoiten mieleen konkreettisia asioita, ja sen takia listaukset tavaroista ovat yleisiä lasten vastauksissa. Lapsien mainitsemat välttämättömät tavarat liittyvät arkeen ja vapaa-aikaan. Vanhemmilta kysyttäessä eroa heidän oman ja heidän lapsensa lapsuuden välillä, teknologian määrällinen kasvu olisi varmasti suosituimpia vastauksia. Lasten ja aikuisten elämässä ruutu-aika on lisääntynyt paljon, ja useilla tahoilla ollaan jo huolissaan siitä, miten tuo kasvu vaikuttaa ihmisiin. Lapset nimittivät puhelimen välttämättömäksi tavaraksi itselleen. Aineellista hyvää merkittävämpi syy puhelimen tärkeyteen on sen sosiaalinen ulottuvuus. Tietynlaisen puhelimen omistaminen synnyttää tunteen, että on osa ryhmää, ja sitä kautta saa sosiaalista hyväksyntää. Yhteydenpidon lisäksi sosiaalinen media nostaa puhelimen sosiaalista arvoa. (Hakovirta & Rantalaiho 2012, 45-48.)

Arjen eläminen tapahtuu erilaisissa ympäristöissä, ja sen takia lapsillekin niiden laadulla on merkitystä onnellisen elämän kannalta. Oma huone luo lapselle autonomian tunnetta. Lapsilla voi olla usein päätäntävaltaa oman huoneen sisustukseen, jolloin lasten osallisuus elämäänsä lisääntyy, ja he saavat hallinnan tunnetta elämästään. Se on paikka, jossa lapsi voi rauhoittua ja saada yksityisyyttä. Oma huone on mahdollinen paikka viettää ystävien kanssa aikaa ilman aikuisten läsnäoloa. Erilaiset kulkuneuvot olivat lapsille myös merkittäviä. Auto nähtiin sosiaalisesti normiksi, joka mahdollisti pidempien välimatkojen liikkumisen. Useat lapset mainitsivat myös polkupyörän, sillä se lisäsi lasten itsenäisyyttä. Pyörällä pääsee kävelyetäisyyksiä kauemmas, ja sillä onnistuu myös kavereiden luokse kulkeminen. (Hakovirta & Rantalaiho 2012, 52-54.)

Harrastukset ovat tärkeä osa lasten vapaa-aikaa, ja sen takia niillä on suuri vaikutus lasten hyvinvoinnille. Lasten harrastuksiin kuuluvat käsityöt, kuvataide, liikunta ja musiikki. Liikuntaharrastuksiin kohdistuu sosiaalista arvostusta, koska on yhteisön odotus liikkua sen elintapoja parantavan vaikutuksen vuoksi. Liikunnan harrastaminen kasvattaa myös omaa vastuuta hyvinvoinnista, ja lapsille se lisää koettua osallisuutta omasta elämästä. Yhteisö odottaa lasten liikkuvan, ja sen takia liikunnan harrastaminen voi motivoida, jotta lapsi tuntisi itsensä sosiaalisesti hyväksytyksi. (Hakovirta ja Rantalaiho 2017, 55.)

Helavirta (2004) huomasi tutkimuksessaan harrastuksilla olevan merkittävä rooli lasten psyykelle, sillä se tuottaa paljon iloa. Harrastuksiin liittyvä menestys ja voittaminen tuottavat myös merkitystä lasten elämään. Menestyminen on keino saada sosiaalista

arvostusta sekä hyväksyntää. Lapset kokivat uhkaavaksi tilanteen, jos elämään ei sisältyisi harrastuksia. Lapset kokivat myös lemmikit tärkeäksi osaksi elämää. Lemmikit tuottavat iloa elämään, ja niiden menetystä pelätään. (Helavirta 2006, 214-215.)

4. Tutkimustehtävä ja -kysymykset

Tutkimuksessani kysyn, minkälaisista tekijöistä 4.-luokkalaiset katsovat onnellisuuden koostuvan. Millaisia yleisiä asioita nimetään sellaisiksi, jotka vaikuttavat myönteisesti lasten onnellisuuteen? Vastaavasti aineistolla yritän vastata myös kysymykseen siitä, mitkä tekijät 4.-luokkalaisten mielestä heikentävät lapsen onnellisuutta. Tällä tavalla saadaan tietoa siitä, mitä asioita 4.-luokkalaiset pitävät tärkeinä oman subjektiivisen hyvinvointinsa kannalta.

Yhteiskunnan hyvinvointia tutkittaessa lapset jäävät usein sivurooliin. Useita tutkimuksia löytyy esimerkiksi suomalaisten ja lapsiperheiden hyvinvoinnista. Lapset nähdään usein voimavarojen vastaanottajina, ja sen takia muodostuu kuva, jossa he eivät itse aktiivisesti ohjaile omia elinolojaan. Kuitenkin lapset voivat muodostaa omat käsityksensä voimavaroista, jolloin heillä syntyy subjektiivinen käsitys näihin käsitteisiin. (Kiili 1998, 15.) 2000-luvulla on herätty siihen, että aiemmissa tutkimuksissa lasten omaa ääntä ei olla kuultu, ja lasta koskettavia asioita on kysytty aikuisilta. Sen takia on tärkeää tuottaa lisää lapsilähtöistä tutkimusta, jotta saataisiin heidän äänensä kuuluviin.

Aiemmat tutkimustulokset lasten hyvinvoinnista antavat viitteitä siitä, millaisia asioita vastaajat mahdollisesti antavat. Tutkimuksessani olen kiinnostunut, mitkä asiat ovat merkityksellisimpiä tekijöitä onnellisuudelle. Tämän hetkiset onnellisuusfilosofit, joista perehdyin erityisesti Daniel Haybronin, L. W. Sumnerin ja Markku Ojaseen, ovat myös sitä mieltä, että onnellisuus on subjektiivista, ja merkittävää on ihmisen asenne ja tunnetilat hänen onnellisuudelleen. Tutkimuksella haluan myös selvittää, uskovatko lapset omalla toiminnalla olevan vaikutusta hyvinvoinnille, vai kokevatko lapset olevansa elinolosuhteidensa ja kasvattajiensa armoilla.

5. Metodologia ja tutkimuksen toteutus

5.1 Fenomenologis-hermeneuttinen tietokäsitys

Dewey totesi kasvatuksen, kokemuksen ja elämän olevan sellaisia elementtejä, jotka vaikuttavat toisiinsa. Kasvatustutkimus on kehitetty ottamaan selvää ihmisten kokemuksista. Kokemukset puolestaan syntyvät tapahtumissa ja tilanteissa, joita ihmiset elävät päivittäin. (Syrjälä 1994, 234.)

Laadullisen tutkimuksen sisällä on useita tutkimusperinteitä, jotka pohjautuvat erilaisiin ihmis- ja tietokäsityksiin. Eräs tyypillinen ihmistieteille sopiva tutkimusperinne on fenomenologis-hermeneuttinen tutkimusperinne. Määrittävä tekijä fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimusperinteessä on, että ihminen tutkii sekä on tutkimuksen kohteena. Koska ihminen on keskiössä tässä perinteessä, on mietittävä, millainen ihminen on luonteeltaan, ja miten hänestä saadaan parhaiten tietoa. Mennyt elämä määrittää ihmisen ajatuksia, joten hänen kokemuksien, merkityksien ja yhteisön perusteella voidaan päätellä, millaiseksi ihminen on muovautunut, ja millä perusteella. Kokemuksellisuus ja elämyksellisyys rakentavat ihmisen maailmasuhdetta. Kokemukset käsitellään peilaten niitä omiin merkityksiin. Merkitykset puolestaan ovat yhteisön opettamia. Tietokäsitys pohjautuu ihmisen ymmärrykseen ja tulkintaan ympäröivästä todellisuudesta. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 34.)

Ihmisen ymmärrys ja tulkinta ovat keskiössä fenomenologis-hermeneuttisessa tutkimusperinteessä, jotta tutkittavaa ilmiötä saataisiin käsitteellistettyä. Joskus tutkimuksen aiheeksi valikoituu ilmiö, jonka olemus on voinut muuttua ihmisten tietoisuudessa näkymättömäksi tai itsestäänselvyydeksi. Tutkimuksen kohteena on ihmisen käsittämä todellisuus, jossa hänen käsityksensä tutkittavaa ilmiötä kohtaan ilmenevät. Kokemukset ovat olemassa elämismaailmassa, mutta koska moniin ilmiöistä ollaan niin totuttu ja sokeuduttu, se vaatii työtä selvittää käsitykset ja ymmärrys ilmiöön liittyen. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 35.) Aineistonkeruumenetelmänä käyttämäni eläytymismenetelmä ei suoranaisesti tuota tietoa ihmisen kokemuksista, mutta usein vastauksen elementit ovat ammennettu henkilön omasta todellisuudesta.

5.2 Eläytymismenetelmä

Eläytymismenetelmässä vastaajat kirjoittavat lyhyen kirjoitelman kehyskertomuksen pohjalta. Menetelmä on saanut kiitosta siitä, että vastaajilla on vapaus kirjoittaa vastaus käsitystensä pohjalta, eikä vastauksia ole ohjailemassa tutkijan valmiiksi konstruoimat kysymykset (Eskola 2007, 80). Orientoituminen aiheeseen tapahtuu kehyskertomuksen avulla, jonka herättämät mielikuvat synnyttävät vastauksen. Vastaajalta voidaan pyytää tekemään kehyskertomukselle jatkoa, tai kertoa, miten tilanteeseen on ajautunut. Vastaamista helpottaa tieto siitä, että tehtävänä on kirjoittaa tarina, eikä sisällön näin ollen täydy olla totta. (Eskola 1997, 5-6.)

Aineistonkeruun vastauspaperin ulkoasu on hyvä pitää mahdollisimman selkeänä. Paperiarkin yläalaidassa lukee lyhyt kehyskertomus, ja sen alle vastaaja voi kirjoittaa vastauksensa. Paperiarkilla voidaan kysyä myös joitain taustatietoja vastaajasta. Toimivien tilanne on kerätä vastaukset jonkin ryhmän kokoontuessa, kun läsnäoloa odotetaan. Ennen vastaamista tutkimuksen tekijän on hyvä ohjeistaa vastaajat, ja kertoa, kuka tutkimusta tekee, ja mihin tarkoitukseen. On myös tärkeä korostaa, ettei oikeaa vastausta ole, ja jokaisen tulee kirjoittaa vastaus itsenäisesti. (Eskola 1997, 19-20.) Vaikka aineistonkeruu on yksinkertaisinta silloin, kun jokin ryhmä kokoontuu joka tapauksessa, on kuitenkin muistettava tutkimuksen teon peruspremissi siitä, että tutkimukseen osallistuminen perustuu vapaaehtoisuuteen. Sen takia ryhmän kokoontuminen voi luoda vastaajalle ryhmäpaineen osallistua tutkimukseen, kun kaikki muutkin osallistuvat. Eettisesti olisi parempi vaihtoehto kerätä aineisto silloin, kun henkilöllä olisi aidompi vapaus valita osallistumisensa.

Oleellista on varioida kehyskertomuksia: kertomuksissa keskeistä tekijää on vaihdeltu, jotta voidaan tehdä eroa tekijän vaikutuksesta aiheeseen. Variointi tekee eläytymismenetelmästä ainutlaatuisen tavan kerätä aineistoa. Kehyskertomuksia eli orientaatiota tulee siis olla vähintään kaksi. Käyttämäni neljä kehyskertomusta ovat tutkielmani lopussa liitteinä aineistonkeruun vastauspaperina 3-6. Varioin kehyskertomusta kahden tekijän suhteen, jolloin kehyskertomuksia tulee neljä erilaista: onnellinen/onnenon ja tyttö/poika. Eläytymismenetelmässä on eroteltu kaksi päälinjaa, joista valitsen passiivisen tavan, jolloin vastaajat lukevat tarinan, ja kirjoittavat sen perusteella pienen kertomuksen. (Eskola 1997, 5-7.)

Koska kehyskertomuskin on keksitty, se helpottaa vastaamista, koska myös vastaus voi olla täysin keksitty. Tällöin vastaukset eivät ole henkilökohtaisia, eikä vastaustilanteessa joudu välissä vastuuseen samalla tavalla kuin esimerkiksi haastattelussa. Lapsilta aineistoa kerätessä kasvotusten kysely voi saada jotkut vastaajista lukkoon tai varomaan sanojaan, mutta kirjoittaminen voi olla helpompi keino purkaa ajatuksia. Vaikka vastaajien tehtävä on kirjoittaa jatkoa kertomukselle, vastaukset heijastavat kuitenkin vastaajien henkilökohtaisia ajatuksia. Vapaassa kirjoittamisessa valintojen mahdollisuuksia on rajattomasti toisin kuin esimerkiksi kyselylomakkeissa, joissa vastausvaihtoehdot voivat olla valmiina. Eläytymismenetelmän tavoitteena onkin selvittää vastaajien kulttuurisidonnaisuutta. Samalla vastauksista heijastuvat merkitykset ja arvot. (Eskola 1997, 14-15.)

Vastaajia valittaessa on oltava varmuus siitä, että he tietävät tutkittavasta ilmiöstä (Tuomi & Sarajärvi 2002, 88). Eläytymismenetelmän tavoitteena on selvittää vastaajan ja tilanteen kulttuurisidonnaisuutta. Vastaukset kertovat, mitä tekijöitä vastaajat liittävät merkityksellisiksi ihmiselämään. Menetelmä siis olettaa ihmisen olevan empatiakykyinen, joka kykenee asettumaan toisen asemaan. Ihmisen sosiaalisuus liittyy myös siihen, että samankaltaisissa tilanteissa ihmistä ohjaavat samankaltaiset sääntörakenteet. Ihmisten ajatellaan myös pystyvän erittelemään sosiaalisten tilanteiden informaatiota. Tarinat luokitellaan sosiaalisiksi tilanteiksi. (Eskola 1997, 14-15.) Kun halutaan tutkia ihmistä, kertomukset ovat siihen luonnollinen tapa (Heikkinen 2015, 149).

Suomeen eläytymismenetelmän toi Antti Eskola vuonna 1982. Menetelmältä odotettiin sen pitävän kokeen peruslogiikan samana, mutta oleellista oli ihmisten eettisesti parempi kohtelu. Aiemmat kokeelliset tutkimukset olivat usein jättäneet kokeeseen osallistuneille tunteen, että heitä olisi manipuloitu tai huijattu. Alun perin menetelmää käytettiin kahdella eri tavalla. Aktiivisessa tavassa henkilöiden tulee esittää roolileikki annettujen puitteiden ja henkilöiden perusteella. Passiivisessa tavassa vastaajille kuvataan tilanne, ja vastaus annetaan kirjallisessa muodossa. (Eskola 1997, 6.) Eläytymismenetelmää voidaan käyttää teoriasidonnaisesti, tai tutkittaessa käytäntöä tai tulevaisuutta (Eskola 2007, 80-83).

Eläytymismenetelmä kehiteltiin vaihtoehdoksi muun muassa laboratorioskokeille, joissa ihmisiä huijattiin, ja jolloin ne olivat eettisesti arveluttavia. Eläytymismenetelmässä

ihminen saa toimia luonnollisella tavalla, kun hänellä on aikaa puntaroida ja harkita vastaustaan. Menetelmässä huomioidaan paremmin kulttuuriolentoinen ihmiskäsitys, koska kokeen aikana ihminen saa aktiivisesti ajatella, eikä ihminen suorita koetta steriilissä laboratorioympäristössä. Ihmistieteissä on tärkeää huomioida ihmiselle luonnollinen tapa toimia, jotta tulos vastaisi mahdollisimman hyvin todellisuutta. (Eskola 1997, 12-13.)

Aineisto kerättiin yhdeltä rovaniemeläiseltä 4. luokalta, ja tutkimukseen osallistui 21 vastaajaa. Vastaajat ovat iältään 9-10-vuotiaita, ja heistä 17 on tyttöjä ja neljä poikaa. Yleisesti kvalitatiiviseen tutkimukseen on vaikea määrittellä, montako vastausta on riittävästi. Eläytymismenetelmällä ei tavoitella tilastollista yleistettävyyttä, vaan tärkeämpää on se, että aineiston anti on riittävän rikasta. Tutkimuskohteesta riippuen määräytyy, milloin aineistoa on tarpeeksi. Kun ei voida määrittää tarkkaa rajaa, se vaatii tutkijalta kriittisyyttä huomata, milloin hänellä on riittävä määrä aineistoa, jolloin aineisto on toimiva. (Eskola 1997, 23-25.)

Eläytymismenetelmä aineistonkeruutapana kuulostaa yksinkertaiselta, mutta se asettaa omat haasteensa tutkijalle. Keräystilanne itsessään on helppo, mutta aineisto laittaa tutkijan pohtimaan aihetta entistä enemmän. Aineisto ei vain vahvista ennalta laadittuja hypoteeseja, vaan parhaimmillaan aineisto avaa tutkijalle uusia näkökulmia. Menetelmä jättää vastaajalle enemmän vaihtoehtoja auki, jolloin vastaajalla on suurempi tulkinnanvara aiheeseen. Analyysivaiheessa aineisto olisi helppoa jättää temaattisesti järjestellyksi. Eläytymismenetelmä on kuitenkin kehitetty tuottamaan laadukasta kvalitatiivista tutkimusta, joten analyysia tulee viedä pitkälle, ja tutkijan on tehtävä tulkintoja aineistosta. (Eskola 1997, 28-30.)

Eläytymismenetelmää on kritisoitu siitä, että monet vastauksista ovat varsin stereotyyppisiä. Kuitenkin vastausten joukkoon mahtuu myös poikkeuksia. Suurin osa tieteellisistä aineistoista perustuu lopulta stereotyyppioihin. Lopputulos kuitenkin kertoo, mitä vastaajat ajattelevat aiheesta. Menetelmä on myös nopea, sillä siinä aiheesta saadaan tuotettua lyhyessä ajassa useampi vastaus. (Eskola 1997, 29.)

5.3 Aineiston hankinta

Aineiston sisältöön vaikuttaa se, missä kontekstissa vastataan. Sisältöön vaikuttaa myös tutkijan aktiivisuus. Tutkija asettaa raamit vastaajalle, ja tutkija tekee omat tulkintansa aineistosta, joiden pohjalta hän kirjoittaa analyysinsä. (Ronkainen ym. 2011, 109.) Vaikka tutkija olisi miettinyt kuinka tarkoin, miten hän saisi vastauksen tutkimuskysymykseensä, ei koskaan voida olla täysin varmoja menetelmän toimivuudesta. Laadullisella tutkimuksella otetaan selkoa ihmisen ymmärryksestä. Ymmärrys vaikuttaa myös siihen, miten tutkija ymmärtää vastaajien antamat vastaukset, ja miten lukija tulkitsee tutkijan raportoimaa tekstiä. Laadullisen tutkimuksen prosessissa on monta uhkatekijää, jotka saattavat ajaa tutkimusta väärään suuntaan. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 70-71.)

Aineistoa kerätessä herää yleensä kysymys, paljonko vastauksia on riittävästi. Jotta aineistosta voidaan tehdä yleistettyjä johtopäätöksiä, aineistoa on oltava tarpeeksi. Silloin ilmiötä on kuvailtu aineistossa vaadittavan hyvin. (Ronkainen ym. 2011, 117.) Laadullisella tutkimuksella ei tähdätä tilastolliseen yleistämiseen, vaan tavoitteena on kuvata tai tulkita teoreettisemmin ilmiötä. Tutkijan on myös päätettävä, millaista tietoa haluaa tutkimuksellaan tuottaa, ja se vaikuttaa aineiston määrään. Jos tutkijan päämäärä on saada ilmiöstä homogeenisellä aineistolla yleistyksiä, aineistoa ei tarvita yhtä paljon kuin silloin, jos tutkijan tavoite on selvittää poikkeavuuksia, koska silloin aineiston tulee olla heterogeenisempää. (Tuomi & Sarajärvi 2002, 87-92.)

Kehyskertomusten varioinnista voidaan kertoa vastaajille, mutta lasten tapauksessa se ei välttämättä ole järkevää, etteivät lapset koe olevansa eriarvoisessa asemassa. Jotta vastauksista voidaan etsiä yksiselitteinen tulkinta, kehyskertomuksen sisältö tulee säilyttää mahdollisimman yhtenevänä, ja muunnella vain tiettyjä tekijöitä. Eläytymismenetelmälle ei voida asettaa tiettyä määrää variaatioita, mutta kehyskertomuksia tulee olla vähintään kaksi. (Eskola 1997, 17-22.) Kehyskertomusta suunnitellessani tein tarinasta sellaisen, ettei se johdattelisi vastaajaa mihinkään. Tällä tavoin vastaukset olisivat mahdollisimman luotettavia, koska vastaajat keksivät tarinan täysin omista lähtökohdistaan.

Valitsin 4.-luokkalaiset vastaajikseni, sillä heillä on tarvittava kirjoitustaito. Vanhemmat vastaajat olisivat olleet lähes murrosikäisiä, mutta 4.-luokkalaiset voidaan ajatella vielä lapsiksi. Aineistonkeruutilanteessa vastaajien tulee saada rauhassa kirjoittaa, joten aikaa kirjoittamiselle on hyvä varata noin 20 minuuttia. (Eskola 1997, 21-22.) Mennessäni keräämään aineiston kerroin vastaajille, mihin tarkoitukseen tarvitsisin heiltä kerättyä aineistoa. Kerroin myös tutkimusetiikasta eli, että heidän osallistumisensa olisi vapaaehtoista, ja että heidän anonymiteettinsa säilytettäisiin läpi tutkimuksen. Kaikki paikalla olleista eivät halunneet osallistua tutkimukseen, mutta koska oppitunnille ei ollut muuta ohjelmaa, he kirjoittivat tarinat, mutta en huomionnut niitä. Kirjoittamisprosessin helpottamiseksi kerroin, että he saisivat kehittää juuri sellaisen kertomuksen kuin halusivat, jolloin vastaus voi olla täysin kuvitteellinen tai todellisuuteen pohjautuva. Ohjeiden annon jälkeen jaoin vastauspaperit, ja vastaajilla oli oppitunnin loppuaika kirjoittaa vastauksensa, joten aikaa kirjoittaa vastaus oli noin 30 minuuttia. Joillakin vastaajilla oli haastetta alkaa kirjoittaa ohjeiden annosta huolimatta, jolloin kävin rohkaisemassa heitä yksilöllisemmin, ja yritin herätellä heissä ajatuksia, kuitenkin tarjoamatta valmiita esimerkkejä. Lopulta kaikki saivat kirjoitettua vastauksen. Aineistonkeruun jälkeen kiitin vastaajia tutkimukseen osallistumisesta, ja lupasin lähettää heille valmiin tutkielman heidän opettajansa kautta.

5.4 Sisällönanalyysi

Valitsin analyysimenetelmäksi sisällönanalyysin. Aineistoni laadun ja tutkimuskysymykseni vuoksi vastausten erittely, erojen ja yhtäläisyyksien haku sekä tiivistäminen tuottaisivat tutkimukseni kannalta oleellista tietoa. Aineiston hankinnan jälkeen kerättyä materiaalia kutsutaan raakamuodoksi. Sellaisenaan aineistoa ei voi alkaa analysoida, vaan se täytyy muuttaa hallittavampaan muotoon. Ilmiö ei ole suoraan esitettyä aineistossa, vaan tutkijan avoin ja aktiivinen työskentely analyysivaiheessa paljastaa, mitä tietoa aineisto sisältää tutkittavasta aiheesta. (Ronkainen ym. 2011, 118-122.) Aineistonkeruupaperini olivat nimetty koodilla V1, V2, V3 ja V4 sen mukaan, mikä kehyskertomuksen versio missäkin oli. Koodien avulla sain järjesteltyä aluksi kehyskertomuksien perusteella, ja tätä vaihetta kutsutaan koodaamiseksi. Nimesin vastaajat numeroilla 1-21, jotta tulosten raportointi luvussa näkee, onko vastauksissa

käytetty saman henkilön sitaatteja. Luin aineiston ensin versioiden mukaan, ja tutkin vastauksia versioryhminä. Versioittain analysoiminen osoitti, millaisia yhtäläisyyksiä saman version vastauksilla oli. Samalla eri versioiden eroavaisuuksia oli helppo vertailla. Yhtäläisyyksien ja eroavaisuuksien tutkimisen jälkeen jäsensin vastaukset ryhmiin selkiyttääkseni vastauksia. Ryhmittelyn voi tehdä joko luokittelulla, teemoittelulla tai tyypittelyllä. Omaan aineistooni valitsin analyysikeinoksi teemoittelun, koska siinä vastaukset jaetaan aihealueittain ryhmiin, ja tarkastellaan, mitä jokaisesta ryhmästä on sanottu. (Eskola 2007, 84.)

Analyysivaihe alkoi aineistoon tutustumisesta mahdollisimman vähillä ennakkoluuloilla. Aluksi aineistosta voi etsiä vastauksia kysymyksiin: mitä asioita esitetään, kuka on vastannut ja mistä aineisto kertoo. Pääasia laadullisessa tutkimuksessa on ensin löytää aiheet, joista kerrotaan yleisesti. Aineiston tulkinta helpottuu, kun vastauksia ryhmitellään, ja ryhmiä vertaillaan keskenään. Sen jälkeen vastaukset käsitteellistetään, jolloin yhteys vastausten ja teorian välillä tulee ilmeisemmäksi. Näin alkaa tutkimuskeskustelu, jossa teoria ja analysointi kietoutuvat yhteen. Aineisto ei pelkästään jäsenny, vaan vastauksista nousee esille myös uusia havaintoja. Aineisto jaetaan teoreettisiin malleihin, tai havaintojen yhdistävät tekijät kootaan ja nimetään. Sen jälkeen tulkinnan aloitus mahdollistuu, ja tätä vaihetta kutsutaan luennaksi. Tulkinta muodostuu, kun tutkija rakentaa keskustelua teorian ja aineiston välille. (Ronkainen ym. 2011, 124-126.)

Ihmisten käsitykset vaihtelevat yksilöistä riippuen, joten sokeasti ei voida luottaa, että aineisto kertoo juuri tutkittavasta ilmiöstä. Myös tutkijan tekemät tulkinnat aineistosta vaikuttavat siihen, mitä hän kirjoittaa aineistosta. Ihmisten ymmärrys antaa siis oman leimansa tulkinnoille. Tutkijan on voitava perustella, miksi hän on jäsentänyt ja luokitellut aineistoa valitsemallaan tavalla. (Ronkainen ym. 2011, 122-123.)

Sukupuolten välillä ei ollut suurta eroa, mutta odotetusti onnellisten ja onnettomien tekstien välillä eroja oli. Kun olin tarkastellut versioiden välisiä eroja, luin aineiston uudelleen läpi siten, että mietin, millaisten teemojen alle vastaukset sopisivat. Vaihetta kutsutaan teemoitteluksi. Teemoittelun jälkeen minulla oli edelleen monta teemaa, joten pohdin, saisinko joitakin teemoja yhdistettyä isomman yläkäsitteen alle. Näin sain

jäsennelyä aineistoa edelleen hallittavampaan muotoon. Esimerkiksi vapaa-ajan ja harrastukset yhdistin itsensä toteuttamisen käsitteeseen.

Jäsennelyäni vastauksia luin jälleen aineistoa siten, että tarkastelin, mitkä vastauksista mainittiin useampaan kertaan, ja millaisia poikkeuksellisia vastauksia aineistosta löytyi. Yleiset vastaukset olivat sellaisia, joita pystyin peilaamaan aiempiin tutkimustuloksiin ja teorioihin. Osaan poikkeuksellisista vastauksista löysin teoreettisia yhtymäkohtia, mutta osa vastauksista oli odottamattomia. Nämä vastaukset liittyivät subjektiiviseen ja asenteelliseen onnellisuuteen, jossa uskotaan ihmisen suhtautumisella ja näkökulmalla olevan suuri merkitys hänen onnellisuudelleen. Poikkeuksellisista vastauksista ilmeni myös sellainen vastausten joukko, johon uudet kulttuurin ilmiöt, kuten esimerkiksi media, olivat vaikuttaneet. Tätä vastaustyyliä en odottanut, koska ajattelin vastaajien vastaavan oman todellisuutensa pohjalta. Tehtävätyyppi mahdollisti mielikuvituksen käytön. Vaikka vastaukset eivät olleet suoraan vastaajien elämästä, ne kuitenkin osoittivat, että millainen merkitys medioitumisella on lapsille. Odottamattomat tulokset laajensivat teoreettista taustaan. Tutkimukseen tuli uusia näkökulmia, joten sillä oli myönteinen vaikutus tutkimukselleni.

Aineistoa katsotaan teoreettisten silmälasien läpi. Aineistoani vertasin myös aiempiin tutkimuksiin. Tärkeä käsite tutkimukselleni on lasten hyvinvointi, ja luin aineistoa etsien viittauksia tuohon käsitteeseen. Etsin aineistosta myös yhteneviä vastauksia perehtymieni filosofien käsityksille. Tällä tavalla sain teoriastani relevantimpaa. Aineistoa luin siten, että löytäisin viittauksia siihen, mitä asioita lapset pitävät merkityksellisenä omalle hyvinvoinnilleen.

Aineistossa esiintyneitä merkityksiä luin niissä konteksteissa, joissa lapset olivat niistä kirjoittaneet. Sanavalinnat ja ympäristöt paljastivat lasten suhtautumista tekijöihin. Sisältö tekijän ympärillä kertoi, näyttäytyikö tekijä lapselle myönteisenä vai kielteisenä. Yleistäessäni aineiston tutkimuskenttään, aihealueen voi liittää keskusteluun lasten hyvinvoinnista. Se sijoittuu myös lapsilähtöisen tutkimuksen kenttään.

Jäsennelyäni aineiston teorian pohjalta, aloin tarkastelemaan vastauksia tutkimuskysymykseni kautta. Tutkimuskysymykseni on, millaisista tekijöistä 4.-luokkalaiset ajattelevat onnellisuuden koostuvan. Jäsentelin vastauksia niin, että mietin, miten vastaukset vaikuttavat yksilön onnellisuuteen. Tämä jäsentely tekee

tutkimuksestani aineistolähtöisen, jota teoria tukee, muttei ohjaa. Tällä tavalla tutkimuksen luotettavuus ja relevanttius lisääntyvät, kun tutkimusongelmaan vastaamisesta huolehditaan aineiston analyysissa.

5.5 Tutkimuksen eettisyys ja luotettavuus

Hyvään tieteelliseen käytäntöön kuuluvat rehellisyys, huolellisuus, tarkkuus, menetelmien eettisyys, muiden kunnioitus sekä tutkimusryhmän oikeuksista huolehtiminen (Hirvonen 2006, 31). Eläytymismenetelmä on kehitetty ratkaisemaan huijaamiseen liittyvä eettinen ongelma, jota tavataan varsinkin laboratorionkokeissa: osassa tutkimuksista koehenkilöille on väitetty tilanteen olevan jonkinlainen, vaikka se ei sitä todellisuudessa ole ollut, jotta koehenkilöille syntyisi aito reaktio. Jälkeenpäin koehenkilöille on kerrottu totuus, mutta heille voi silti jäädä tieteestä kielteinen mielikuva tapahtuneen jälkeen. Eläytymismenetelmä on eettisesti parempi valinta, koska vastaajat eläytyvät tarinaan kehyskertomuksen kautta, ja he tietävät alusta asti tilanteen olevan kuvitteellinen. (Eskola 1997, 11-12.)

Eläytymismenetelmä ei ole eettisesti ongelmaton, vaikka niin osa tutkijoista väittääkin. Eläytymismenetelmä sai hyvän maineen, koska se keksittiin vaihtoehdoksi laboratorionkokeille. Vaikka vastaajat tietävät kehyskertomuksen olevan keksitty, ja että heidän vastauksensa voivat olla myös keksittyjä, kokeeseen osallistuminen voi vaikuttaa vastaajaan negatiivisesti. Jos vastaaja on esimerkiksi kuvitellut ei-toivotun tilanteen kokeessa, hän voi orientoitua alitajuisesti toimimaan samalla tavalla tosielämässäänkin. Joskus esimerkiksi aihe tai kirjoittaminen voivat nostaa vastaajan mieleen ikäviä muistoja, jolloin vastaaja voi kokea ahdistusta. (Eskola 1997, 13.)

Lapsia tutkittaessa eettisyyttä on pohdittava erityisen huolellisesti aiheen ollessa henkilökohtainen, jottei tutkimus esimerkiksi häiritse lapsen kehitystä. Lapsille sopivat samat menetelmät kuin aikuisille, kunhan niistä on tehty lapsille sopivat muodot. (Määttä & Uusiautti 2013, 18.) Lupamenettely on myös tarkempaa lapsia tutkittaessa. Lapsella ei ole laillista itsemääräämisoikeutta, koska ajatellaan, ettei lapsi voi ilmaista täysin omaa tahtoaan. Sen takia lapsilähtöiseen tutkimukseen tarvitaan vanhempien suostumus. Tutkimuksesta on tärkeää antaa kirjallista informaatioita koteihin, jotta heille jää siitä

dokumentti. Vanhempien lisäksi myös lapsilta itseltään täytyy saada lupa käyttää heidän tuottamaansa aineistoa tutkimuksessa. Koulussa tehtävään tutkimukseen tarvitaan myös lupa henkilökunnalta. Informoin sekä opettajaa että rehtoria tutkimuksesta, jotta heille syntyi käsitys, millaista tietoa vastaajilta keräisin. Tuolloin he pystyivät myös tarkastelemaan asiantuntijuutensa kautta, voisiko tutkimus haitata lasten kehitystä tai psyykettä. (Mäkinen 2006, 64-65.) Hyvän tutkimuseettisyyden vuoksi kysyin tutkimusluvan rehtorilta, opettajalta, huoltajalta sekä tutkimukseen vastaavalta lapselta. Tutkimuslupa-anomukseni ovat tutkielmani lopussa liitteinä 1-2.

Objektiivisuus on tavoiteltava ihanne myös ihmistieteissä, vaikka käytännössä tutkijan on lähes mahdotonta tehdä arvovapaata tutkimusta. Tutkijan valinnat ja tulkinnat ovat aina arvolautautuneita tutkijan subjektiivisuudesta johtuen. Tutkimustulokset puolestaan voivat tavoittaa objektiivisuuden. (Raatikainen 2006, 104-105.) Luin aineistoa mahdollisimman objektiivisesti ilman omien oletuksieni ohjailua, jotta tutkimukseni validiteetti olisi korkea. Luin aineiston myös useaan kertaan, jotten tehnyt johtopäätöksiä ensimmäisten ajatusten perusteella. (Silverman 2005, 212-213.) Kielenkäytön suhteen tulee olla kriittinen. Kielellä voidaan rakentaa tekstiä oman tarkoitusperän suuntaan, sillä kielen sosiaalinen luonne mahdollistaa sen. Siten tekstistä voi heijastua tutkijan subjektiivisuus. Lukijalla on myös vastuu kriittisyyteen tekstiä kohtaan. Myös tutkijan on aika ajoin luettava tuottamaansa tekstiään kriittisesti, ja yritettävä huomata, jos hän johdattelee tekstillään haluamaansa suuntaan. (Eskola 1997, 100.)

Tutkimuksen eettisyyteen kuuluu kunnioittaa vastaajien yksityisyyttä. Tutkimuksessa on säilytettävä vastaajien anonymiteetti, pidettävä huoli vastaajien itsemääräämisoikeudesta läpi tutkimusprosessin ja turvata aineiston tiedot. (Kuula 2006, 124.) Tutkimuksen luotettavuuteen kuuluu myös se, että ainoastaan tutkija käsittelee aineistoa, ja käyttää sitä vain esittelemäänsä tutkimukseen. Kun tutkimus valmistuu, tutkijan tulee joko hävittää aineisto tai arkistoida se luotettavasti. Tutkijaa velvoittaa vaitiolovelvollisuus: aineiston vastauksista kertomisen motiivina ei voi olla edes tutkijan tarkoitus hankkia apua tutkimukseen osallistuneelle. (Mäkinen 2006, 128.) Tuloksien luotettavuutta lisään suorilla sitaateilla aineistosta (Moilanen & Rähä 2015, 69). Sitaatit ovat esitetty juuri niin kuin ne ovat aineistossa, jotta aineiston autenttisuus säilyisi.

6. Onnellisuuteen liitetyt tekijät 4.-luokkalaisten mukaan

Aineistoni koostuu 21 onnellisesta tai onnettomasta elämästä kertovasta vastauksesta. Vastaajat ovat 4.-luokkalaisia, joten he ovat 9-10-vuotiaita. Kirjoitustyyliältään tekstit ovat lapsenomaisia, mutta rakenteeltaan vastaajat tuottivat erilaisia vastauksia. Valtaosa vastauksista kuvaili kerronnan avulla henkilöiden elämää. Osa vastaajista oli sisällyttänyt vastaukseensa tarinnallisia elementtejä esimerkiksi juonen tai vuorosanoja. Joihinkin vastauksiin oli lueteltu henkilön elämään liittyviä tekijöitä. Vastausten pituudet vaihtelivat neljästä virkkeestä kolmeen sivuun. Vastaajien käsialan koko vaikutti tarinoiden pituuteen. Mielenkiintoista oli huomata, miten moni vastaajista oli tähdännyt vastauksensa niin, että sai vastauspaperin rivit täytettyä. Koulussa toteutettu aineistonkeruu saattoi luoda vastaajille asetelman, että vastaaminen on kuin koulutehtävään vastaamista, johon opettaja on asettanut tavoitteellisen sisällön määrän.

Eri kehyskertomusten vertailussa kehyskertomuksen henkilön sukupuolella ei niinkään ollut merkitystä vastauksille. Versiot onnellisuuden tilassa puolestaan vaikuttivat vastauksien eroihin. Onnettomasta elämästä kertovat vastaukset vaikuttivat olevan haasteellisempia tuottaa. Osassa onnettomasta elämästä kertovissa vastauksissa kirjoitustapa oli spekuloiavaa, joissa esitettiin eri vaihtoehtoja siihen, mistä onnettomuus mahdollisesti johtuu. Myönteisyyden ihannoiti näkyi onnettomasta elämästä kertovissa vastauksissa siten, että lopussa vastaukseen luotiin esimerkiksi toivoa tai ratkaisumalli onnelliseen elämään. Onnellisesta elämästä kertovat vastaukset näyttäytyivät syntyneen helpommin, koska niiden sisältö oli monipuolisempaa ja kuvailevampaa. Onnellisesta elämästä kertovissa vastauksissa oli myös tekstiä, joka oli kirjoitettu minämuodossa. Vastaaja oli silloin eläytynyt kehyskertomuksen henkilön asemaan. Vastauksista voi päätellä, että onnellinen elämä vastaa enemmän vastaajien todellisuutta.

Jatkan tulosten esittelyä sitaattinostoilla, ja pohdin niiden avulla, mistä tekijöistä vastaajat ajattelevat onnellisuuden koostuvan. Pohdin annettuja vastauksia myös teoriaan viitaten. Sitaitien alle kerron vastaajan iän, antamani vastaajanumeron sekä kehyskertomuksen koodin, johon hän vastasi. V1 kertoo onnellisesta tytöstä, V2 onnettomasta tytöstä, V3 onnellisesta pojasta ja V4 onnettomasta pojasta.

6.1 Hoivan ja välittämisen kokemukset onnellisuuden tuottajina

Veera saa joka päivä ruuan.

(Tyttö 10v, vastaaja 4, VI)

Vastaaja 4 ajattelee, että ollakseen onnellinen, ihmisen täytyy tyydyttää perustarpeensa, kuten esimerkiksi nälkäänsä. Eläminen hyvinvointivaltiossa on aikaansaanut sen, että ihmisen perustarpeet tyydyttävistä asioista ei usein osata olla kiitollisia. Esimerkiksi ruoka, asuinpaikka ja puhtaus ovat niin itsestään selviä asioita hyvinvointivaltioissa asuville, että niiden olemassaoloa ei tiedosteta aktiivisesti. Vasta niiden puuttuminen herättää tietoisuuden niitä kohtaan. Vastaaja 4 on osannut huomioida myös perustarpeiden merkityksen. Lapsen perustarpeista huolehtiminen osoittaa hänellä, että hänestä huolehditaan ja välitetään. Aineistossa myönteisissä tarinoissa maininnat perustarpeisiin liittyen olivat harvinaisia. Kielteisissä tarinoissa puolestaan oli yleisempää, että vastauksen henkilö kärsi puutoksia perustarpeissaan, kuten huolenpidossa ja hygieniassa. Vastauksissa, jossa kärsittiin monista puutteista perustarpeissa, elämää oli kuvailtu ankeaksi ja riittämättömäksi. Myös Helavirta huomasi tutkimuksessaan, että onnettomista elämistä kertovissa tarinoissa kuvailu oli paljon yksityiskohtaisempaa, mikä voidaan tulkita niin, että lapset ovat tottuneet hyvään elämään, ja pitävät sitä itsestäänselvyytenä (Helavirta 2006, 207).

Veeralla on ihana perhe joka välittää hänestä.

(Tyttö 10v, vastaaja 3, VI)

Perheen merkitys näkyi usean vastaajan kertomuksessa, sillä ainoastaan yksi vastaajista ei kirjoittanut perheen vaikutuksesta kehystettömän henkilön onnellisuudelle. Vastaaja 3 on vastannut onnellisuutta tuottavan perheen ominaisuudeksi välittämisen: lapsista huolehditaan fyysisten ja psyykkisten tarpeiden osalta lasten kehityksen turvaamiseksi. Vastauksessa perhettä on kuvattu myös ihanaksi. Onnellisista elämistä kertovissa vastauksissa vanhemmat olivat kivoja, mukavia ja hauskoja. Vastaukset paljastavat, että perheiden tunneilmapiirin tulee olla myönteinen, jotta perheen jäsenet

tuntisivat olonsa onnelliseksi. Myönteisissä vastauksissa positiivisiksi asioiksi koettiin huolehtiminen, välittäminen ja rakkaus. Vastajat kirjoittivat niin vanhempien kuin lasten tuntemasta kiintymyksestä perhettä kohtaan. Victor Hugo on kiteyttänyt onnellisuuden lauseeseen: *Suurin onni elämässä on tulla rakastetuksi omana itsenään, tai pikemminkin siitä huolimatta* (Ojanen 2006, 183). Hugon lause pätee myös aineistoni vastauksiin, joissa kuvattiin onnellista elämää.

Veera ei näe hänen vanhempiansa melkein koskaan koska heillä on todella pitkät työvuorot. Veera myös joutuu tekemään ruuan itse ja joskus ruoka on palanut, ja joskus Veeran käsi palaa.

(Tyttö 10v, vastaaja 9, V2)

Vastaaja 9 on kuvannut kehyskertomuksen henkilön onnettomaan elämään liittyvän sen, että hän joutuu olemaan kotona usein yksin. Vanhempien läsnäolon puute aiheuttaa sen, että hän joutuu huolehtimaan usein itsestään ja tarpeistaan. Yksin kotona olo synnyttää myös vaaratilanteita, kuten vastaaja 9 on kuvannut. Kasvava lapsi tarvitsee huolenpitoa, joka synnyttää hänessä turvallisuuden tunnetta. Jopa kaksi kolmasosaa lapsista kokee vanhempansa kiireisiksi (Matikkala & Lahikainen 2005, 102). Vanhempien välittäminen herättää lapsessa rakkauden tunteen, jolloin hänen on helpompi kokea itsensä merkitykselliseksi.

Myönteisiin kehyskertomuksiin vastanneet nimesivät yhdeksi onnea tuottavaksi tekijäksi vanhempien kanssa vietetyn ajan. Vanhemmat elävät kulttuurissa, jossa ihannoidaan elämishakuisuutta sekä nopea tempoisuutta, vaikka lapsen kannalta olisi parasta elää tasaista ja pysyvää arkea (Kempainen 2003, 6). Työelämän kilpailu ja vaatimukset ovat kiristyneet, joka velvoittaa useita vanhempia olemaan enemmän töissä kuin perheensä kanssa. Myös etä-, pätkä- ja ylityöt ovat yleistyneet, ja myös ne aiheuttavat aikapulaa vanhemmuuteen. Vanhempien on vaikeampi erotella työ- ja kotiminä, ja tästä seurauksena lasten tukeminen on haasteellisempaa. Vanhempien ja lasten elämät ovat erkaantuneet toisistaan työelämän vaatimusten kasvaessa. Myös kulttuuri on erottanut lapsia vanhemmistaan. Media on luonut lasten maailman, jonne lapset uppoutuvat

viettämään omaa aikansa esimerkiksi pelien ja elokuvien pariin. Mediaa onkin kutsuttu leikkisästi myös lapsenvahdiksi. (Suoninen 2008, 142.)

Suurin vastuu lasten hyvinvoinnista on heidän vanhemmillaan (Lastensuojelulaki 2007/417, 2 §). Kykyä toimia hyvänä vanhempana voivat esimerkiksi heikentää mielenterveyshäiriöt, omat lapsuuden traumat, päihdeongelmat tai vaikeudet ihmissuhteissa (Puura 2016, 89). Jos vanhemmat eivät pysty huolehtimaan lapsen kokonaisvaltaisesta hyvinvoinnista, sillä voi olla monenlaisia seurauksia niin lapsen fyysiselle kuin psyykkiselle hyvinvoinnille. Suomessa lasten oikeuksista huolehditaan, ja lasten parissa työskentelevillä on ilmoitusvelvollisuus, jos he epäilevät lapsen elämässä olevan ongelmia, jotka vaikuttavat lapsen hyvinvointiin (Lastensuojelulaki 2007/417, 25 §). Sillä luodaan jokaiselle lapselle perusturva turvalliselle kasvulle sekä kehitykselle, mutta mikään systeemi ei ole aukoton. On kuitenkin tärkeää, että on olemassa verkosto, joka pystyy auttamaan perhettä kriisitilanteessa. Moniammatillinen yhteistyö takaa, että ongelmaan puututaan sen jokainen tekijä huomioiden.

Aleksi on sanonut kiusaamisesta oppettajalle ja kuraattorille mutta kukaan ei puutu asiaan.

(Tyttö 10v, vastaaja 18, V4)

Vastaajan 18 vastauksessa ilmenee kaksi onnettomuutta aiheuttavaa tekijää. Kiusaamisesta kerron enemmän seuraavassa alaluvussa. Kiusaamisen lisäksi vastaaja kokee onnettomaksi sen, etteivät kehyskertomuksen henkilön elämään liittyvät aikuiset puutu hänen huoliinsa. Puuttumattomuudesta syntyy tunne aikuisten välinpitämättömyydestä niin, että he ikään kuin vähättelisivät lapsen kertomia huolia. Rakkauden ja välittämisen tunteet ovat tärkeä osa lapsen perustarpeita. Lapselle muodostuu helposti laiminlyöty olo, jos hänen pyynnöistään huolimatta aikuiset eivät puutu lapsen elämän epäkohtiin, joihin he voisivat vaikuttaa. Lapsen tulee tuntea olonsa kuulluksi, jolloin hän saa osakseen ymmärrystä ja hyväksyntää (Söderholm ym. 2004, 60).

Kiusaamistilanteessa lapsen itsetunto on herkillä, joten silloin korostuu vanhempien huomion osoittaminen, jotta lapsi kokisi olonsa tärkeäksi. Kiusaamiseen puuttuminen

vahvistaa lapsen käsitystä syy-seuraussuhteista: jokaisen teoilla on seurauksensa. Jaana Poikolainen (2012) teki *Lasten ikihyvä* -tutkimuksen, jossa hän otti selvää, mistä lasten positiivinen hyvinvointi on lähtöisin. Tutkimuksessa lapset toivoivat aikuisilta ystävällistä käytöstä, joka tarkoittaa oikeudenmukaista ja huolehtivaa kasvatusta. (Poikolainen 2012, 17.) Lasten toivoma kasvatustapa asettaisi lapset tasa-arvoiseen asemaan. Jokainen kokisi itsensä merkitykselliseksi ja välitetyksi. Jos lapsen pyyntöjä kohtaan ollaan välinpitämättömiä, se alentaa lapsen itsetuntoa, jolloin se vaikuttaa myös lapsen henkiseen hyvinvointiin alentavasti.

Veeran vanhemmat eivät olisi halunnut Veeraa.

(Tyttö 10v, vastaaja 12, V2)

Vastaaja 12 on antanut vastauksen, jossa kehyskertomuksen henkilö on tietoinen siitä, etteivät hänen vanhempansa olisi halunneet lastaan. Vanhemman rakkautta pidetään pyyteettömänä. Sen takia on lohdutonta ajatella, että lapsi joutuu kyseenalaistamaan vanhempiansa rakkauden häntä kohtaan. Vanhempien rakkaus on merkki lapselle, että hänestä välitetään. Samalla syntyy turvallisuuden tunne, kun tietää on merkityksellinen vanhemmilleen. Vastauksessa kuvattu tilanne järkyttää lapsen itsetuntoa, joten sillä on vaikutus lapsen hyvinvoinnille. Lapselle muodostuu syvä sisäinen haava, jos hän kuulee, ettei hän ollut toivottu, sillä se synnyttää syrjityn olon (Ojanen 2006, 143).

Ihmiselle on tärkeää tuntea rakkauden tunteita. Lapsen kokemat rakkauden tunteet vahvistavat hänen itsetuntoaan. Vanhempien rakkaus on myös varmistus huolenpidosta ja turvasta, jotta lapsen olisi hyvä kasvaa. Sen takia vastaaja on voinut kokea lapsen onnellisuudelle olevan järkytys, jos hänen vanhempansa eivät olisi halunneetkaan häntä. Tuolloin kyseenalaistuu tunne hyväksytyksi ja välitetyksi tulemisesta. Lapsen saaminen nähdään kulttuurissa toivotuksi ja elämän mullistavaksi tapahtumaksi, mutta jos vanhempien todellinen aikomus ei ollut saada lasta, tilanteessa kyseenalaistuu vanhempien rakkaus lasta kohtaan.

Heti lapsen synnyttyä hänen ja huoltajien välille alkaa muodostua kiintymyssuhde. Se syntyy vuorovaikutuksesta lapsen ja häntä hoitavan aikuisen välillä. Kun aikuinen huomioi lapsen tarpeet, lapselle syntyy turvallinen olo. Tällaista kiintymyssuhdetta

kutsutaan turvalliseksi kiintymyssuhteeksi. Kun lapsi on kiintynyt turvallisesti, hänen ei tarvitse kyseenalaistaa vanhempiensa rakkautta häntä kohtaan. Turvallisesti kiintyneelle lapselle on helpompaa tulevaisuudessa olla vuorovaikutuksessa, sopeutua muutoksiin sekä asennoitua myönteisesti asioihin. Turvallisesti kiintyneellä on myös myönteinen käsitys itsestään. Turvallinen kiintymyssuhde edistää siis lapsen hyvinvointia ja sopeutumiskykyä. (Silvén & Kouvo 2008, 108-109.)

Ja hän kulkee harkkoihinkin bussilla, mutta siellä on paljon ihmisiä, jotka polttaa tupakkaa ja juo kaljaa niin bussi löyhkää ja siellä on todella huono ilma.

(Tyttö 10v, vastaaja 9, V2)

Vastaaja 9 on kuvannut kehyskertomuksen henkilön ympäristöön, jossa lapsen ei ole hyvä olla. Vastauksessa kuvailtu ympäristö ei vaikuta miellyttävältä, vaan pikemminkin pelottavalta. Lapsen perustarpeisiin kuuluva turvallisuuden tunne jää tällöin täyttymättä. Turvattomuutta heikentää vastauksessa epämiellyttävät olosuhteet sekä aikuisten päihteiden käyttö. Vastaajan kuvaamat olosuhteet ovat syntyneet kulttuurin muutoksen aikana. Elinympäristön uhat ovat lisääntyneet kehityksen myötä. Esimerkiksi kaupunkiympäristössä liikenteen uhat, saasteet, jätteet ja rikollisuuden yleistymisen ovat heikentäneet elinolosuhteita. (Kempainen 2003, 52.) Lapselle turvallisuuden tunne synnyttää olon, että hän on suojassa uhilta (Söderholm ym. 2004, 60). Vanhempien hoiva ja huolenpito synnyttävät lapsessa tunteen, että hän on turvassa. Lapsella ei ole kaikesta päätösvaltaa, joten esimerkiksi osa lapsen turvallisuudesta on vanhempien vastuulla. Vastaus saa epäilemään vanhempien huolenpidon laatua, koska he ovat päästäneet lapsensa turvattomaan paikkaan. Epämiellyttävä ja turvaton ympäristö on lapselle onnea vähentävä tekijä.

Hän menee luistelemaan talvella. Että hän ei näe kun hänen äiti ja isä on humalassa.

(Tyttö 10v, vastaaja 12, V2)

Vastaaja 12 on kuvannut kehyskertomuksen henkilön onnettomaan elämään liittyväksi syyksi vanhempien päihteiden käytön. Vastauksessa päihtyneet vanhemmat saavat lapsen pakenemaan tilannetta omiin oloihin. Kuvaus kertoo, että kotona olevat päihtyneet

vanhemmat tekevät kodista epämiellyttävän ja turvattoman paikan, jossa lapsi ei viihdy. Aikuisten päihteiden käyttö vähentää lasten onnellisuutta. Vastauksissa onnettomaan elämään liittyen vanhempia kuvailtiin humalaisiksi tai jopa juupoiksi. Vanhempien tulisi tuoda turvaa ja huolenpitoa lasten elämää, mikä ei täysin toteudu päihtyneiltä huoltajilta (Hakovirta ja Rantalaiho 2012, 66). Päihteet muuttavat vanhempien käytöstä holtittomammaksi sekä arvaamattomaksi, jolloin lasten kasvuympäristö muuttuu turvattomammaksi. Päihtynyt vanhempi ei voi huolehtia lapsesta samalla tavalla kuin selvinpäin. Kasvavan lapsen perustarpeisiin kuuluu hoiva, ja päihtynyt vanhempi laiminlyö tämän vaateen.

Mutta aina kun Veera yrittää silittää kissaa niin kissa raapii ja puree.

(Tyttö 10v, vastaaja 9, V2)

Vastaaja 9 kertoo kehyskertomuksen henkilön halusta hoivata lemmikkiään, mutta lemmikki ei ole vastaanottavainen hoivayritykselle. Yleensä lapsi ajatellaan hoivan kohteeksi, mutta lemmikki on lapselle tilaisuus hoivata toista. Tässä vastauksessa kertomuksen henkilö joutuu kuitenkin pettymään, koska hän ei voikaan hoivata halustaan huolimatta. Myönteisissä tarinoissa lemmikki lähinnä mainittiin, tai sitä kuvailtiin esimerkiksi ihanaksi. Kielteisissä tarinoissa lemmikkiä ei oltu saatu, se oli kuollut tai se käyttäytyi huonolla tavalla. Ihmettelin, koska lemmikeistä oli niinkin monta mainintaa, mutta pohdin, että oliko syynä se, että olin itse keräämässä aineistoa. Oppilaat olivat minulle tuttuja, ja he tiesivät minulla olevan koiran, joten se saattoi mahdollisesti vaikuttaa heidän sen hetkisiin ajatuksiin.

Helavirran tutkimus osoittaa lemmikkien tuovan iloa lasten elämää, ja niiden menettämistä pelätään (Helavirta 2006, 214-215). Lapset pystyvät huolehtimaan eläimistä, joten ne saavat lapsen toiminnasta merkityksellistä, joten lemmikin kanssa toiminta osoittaa heille heidän kyvykkyyttänsä. Lemmikkien rapsuttelun on todettu myös vähentävän stressiä, joten jo sillä pelkästään on onnellisuutta lisäävä vaikutus. Tämä yllä mainittu vastaus oli siinä mielessä poikkeuksellinen kielteisen kehyskertomuksen vastaus, että siinä tarinaan oli kuviteltu lemmikki, vaikka useimmissa onnettomista eläimistä kertovissa vastauksissa lemmikkiä ei ollut. Tässä vastauksessa olemassa oleva lemmikki ei kuitenkaan ottanut välittämistä viestivää silitystä vastaan, vaan se halusi pitää

lapsen kaukana itsestään. Lapselle onnettomuuden tunteen on voinut tuoda se, että hänen hyveellinen aikeensa on evätty. Käsitys lemmikeistä on, että niistä pidetään huolta, ja ne ottavat ihmisen rakkauden pyyteettömästi vastaan. Jos lemmikki ei toimi tällä tavalla, niin ihminen ei voi osoittaa välittämistä fyysisellä läheisyydellä. Etäinen tai kipua aiheuttava lemmikki on koettu onnellisuutta vähentäväksi tekijäksi.

6.2 Sosiaalisen ympäristön tuottama onnellisuus

Veera on onnellinen, koska jokainen hänen luokkalainen on kutsunut hänet synttäreileen.

(Tyttö 10v, vastaaja 2, VI)

Vastaaja 2 on nimennyt onnellisuutta tuottavaksi tekijäksi vertaisryhmältä saadun huomion. Muilta saadut syntymäpäiväkutsut osoittavat konkreettisesti, että on hyväksytty ja pidetty vertaistensa keskuudessa. Lapset harjoittelevat sosiaalisia taitojaan erilaisissa vuorovaikutustilanteissa. Kavereiden kanssa koetut hyväksytyksi tuleminen tunteet vahvistavat lapsen itsetuntoa, koska silloin lapsi voi kokea onnistuneensa sosiaalisessa kanssakäymisessä. Kavereidensa kanssa lapset tuntevat kuuluvansa osaksi ryhmää. Syntymäpäivät ovat tärkeitä päiviä lasten elämässä. Ne toimivat kaverisuhteiden ilmentäjinä. Syntymäpäivillä päiväsankari on päähuomionkohde, mikä tarkoittaa lapselle sitä, että on sosiaalisesti hyväksytty ja arvostettu. Syntymäpäiväsankarina olo on lapselle eräänlainen tähtihetki, jossa hän saa olla kavereiden ympäröimänä. Kavereiden tulo syntymäpäiville merkitsee sitä, että kaverit osoittavat välittävänsä hänestä. Sosiaalisesta hyväksynnästä lapselle viestii myös kutsu toisen syntymäpäiville. (Helavirta 2006, 216.)

Veeran luokka on myös kiva siellä on kivoja kavereita ja Opettaja on mukava.

(Tyttö 10v, vastaaja 4, VI)

Vastaaja 4 näkee kehyskertomuksen henkilön viihtyvän koulussa, koska siellä olevat ihmiset ovat mukavia. Koulu on oppimisen paikka, mutta vastaus kuvaa koulussa viihtymisen liittyvän siihen, millainen sosiaalinen ympäristö siellä vallitsee. Vastaaja 4

on sitä mieltä, että koulussa on kivaa, kun siellä olevat kaverit ja opettajat ovat mukavia. Koulu on paikka, jossa harjoitellaan vuorovaikutustaitoja, yhteisössä toimimista ja tunnetaitoja. Lapset viettävät merkittävän osan arkipäivästään koulussa, joten koululla on tärkeä rooli lapsen elämässä. Konu (2002) kehitti väitöskirjatutkimukseensa koulun hyvinvointimallin. Mallissa paljastui neljä kouluun liittyvää hyvinvoinnin aluetta: koulun fyysiset olosuhteet, sosiaaliset suhteet, terveydentila ja mahdollisuus itsensä toteuttamiseen. Aineistossa ei ollut mainintoja fyysisistä ominaisuuksista eikä terveydentilasta, sillä nämä lapsen perustarpeisiin lukeutuvat ominaisuudet ovat niin itsestään selviä, ettei niitä osata huomioida. Sosiaalisista suhteista puhuttaessa vastaajat kertoivat koulukavereista, opettajista ja muiden hyväksynnästä. Myönteisenä koettiin myös muiden arvostus, joka ilmeni vastauksissa hymytyttöpatsaina ja suosittuna olona. (Määttä ja Rantala 2010, 111.)

Aleksi on aina mukava kaikille mutta silti häntä kiusattiin.

(Tyttö 9v, vastaaja 20, V4)

Onnettomista elämistä kertovissa vastauksissa puhuttiin kiusaamisesta eri ympäristöissä. Vastaaja 9:n vastaus tuntuu lohduttomalta, koska kiusaamisen kohteena oleva henkilö yrittää parhaansa mukaan saada muiden hyväksyntää, mutta yrityksistä huolimatta muut jatkavat kiusaamista. Kiusaamisella tarkoitetaan yksilöön kohdistuvaa systemaattista kielteistä käyttäytymistä sekä vallan ja voiman väärinkäyttöä. Pahin onnea estävä tekijä on Ojasen (2006, 43) mukaan pitkään kestävä piina, kuten esimerkiksi kiusaaminen tai kipu. Perusopetuksessa 5-15 % oppilaista kiusataan, joten käytännössä se tarkoittaa, että jokaisella luokalla on vähintään yksi kiusattu oppilas. (Lämsä 2009, 59-62.) Teknologisoitumisen myötä uusi kiusaamisen muoto on nettikiusaaminen (Kumpulainen 2016, 101). Ristiriidat lasten välillä ovat tavallisia, koska he vasta harjoittelevat vuorovaikutus- ja tunnetaitoja. Vastaaja 9:n antama vastaus rikkoo syyseuraussuhteen siinä, että ystävällinen käytös parantaa mahdollisuuksia muiden ystävälliseen käytökseen.

Aleksi on koulu kiusattu. Tai hän on hieman kehitys vammainen.

(Poika 10v, vastaaja 21, V4)

Myös vastaaja 21 on antanut yhdeksi onnettoman elämän syyksi kiusaamisen. Vastaus perustelee kiusaamisen henkilön erityispiirteellä. Muita aineistossa esiintyneitä poikkeuksellisia piirteitä, jotka aiheuttivat kiusaamista, olivat esimerkiksi outous ja paha haju. Kiusaamista selitettiin myös vastauksissa niin, että tarinan henkilö oli ilkeä muita kohtaan, tai häntä kiusattiin siitä huolimatta, että hän oli ystävällinen toisille. Osa onnettomista elämistä kertovista vastauksista kuvaili, että kiusaamisen ei puututtu pyynnöistä huolimatta, mikä pahensi henkilön onnettomuutta, koska hänen kasvatukseen osallistuvat aikuiset osoittivat välinpitämättömyyttä. Yleisesti pojat kiusaavat useammin fyysisesti, kun taas tyttöjen kiusaaminen on enemmän sosiaalista. Kiusaamisen seuraukset ovat niin fyysisiä kuin psyykkisiä, jolloin ne vaikuttavat kokonaisvaltaisesti hyvinvointiin. Psyykkisiä oireita ovat esimerkiksi depressiiviset oireet, kuten univaikkeudet ja itsetunnon alentuminen. Fyysisiä oireita ovat esimerkiksi erilaiset kivut ja säryt. (Kumpulainen 2016, 102-103.) Kiusaaminen vähentää hyväksytyksi ja pidetyksi tulemisen tunnetta, vaikeuttaa vertaissuhteita, alentaa itsetuntoa, aiheuttaa pelkoa ja turvattomuutta. Suomalaisissa lapsissa on huomattu olevan erityispiirteisiä ongelmia. Tytöt kärsivät ongelmista psyykessä, mikä ilmenee esimerkiksi syömishäiriöinä ja masennuksena. Pojilla puolestaan on havaittu usein aggressiivisuutta, mikä voi olla esimerkiksi pahan olon purkua tai median aikaansaannosta. Tällaiset ongelmat ovat lähtöisin etäisistä perhesuhteista. Kiusaaminen on valtava ongelma suomalaisissa kouluissa. (Oksanen 2008, 51.)

Yllä olevassa vastauksessa on poikkeavaksi piirteeksi nimetty kehitysvammaisuus. Se on edelleen monelle lapselle piirre, joka tekee ihmisestä epätavallisen. Vaikka kouluissa tehdään asennekasvatusta sen eteen, ettei kehitysvammaisuutta pidettäisi poikkeuksellisena piirteenä, on työtä vielä jäljellä. Integraatio on malli kouluihin, joka tekisi kehitysvammaisetkin osaksi normaalia koululuokkaa ja -yhteisöä. Vaikka kouluissa ajattelutapa olisi se, että jokainen meistä on erilainen yksilö, on jokaisen oppilaan kotitausta ja sieltä tuleva kasvatusta hänen asenteisiinsa vaikuttava tekijä, jolla voi olla jopa painavampi vaikutus lapsen omien ajatusten ja asenteiden kehittymiselle. Muutokset ihmisten asenteissa tapahtuvat vähitellen, ja sen takia muutos vaatii pitkäjänteistä työtä.

Normaaliuskin on vain Gaussin käyrä, jossa ”normaalit” täyttävät keskiosan, mutta ääripäitäkin kohti mentäessä lohkoon mahtuu yksilöitä, joten syytä puhua tavallisesta ei ole (Määttä ja Rantala 2010, 35).

häntä haukutaan pätkäksi ja pörröpääksi koska hänellä on pörröset hiukset ja hän on tosilyhyt.

(Poika 10v, vastaaja 11, V2)

Vastauksessa kiusaamisen johtanut syy on kehyskertomuksen henkilön ulkoiset ominaisuudet. Vastaus on aineistossa melko poikkeuksellinen, koska se oli ainut, jossa henkilökohtaiset fyysiset ominaisuudet vaikuttivat lapsen onnellisuuteen kiusaamiseen kautta. Vastauksen antoi poika eläytyen tytön rooliin, joten on olemassa mahdollisuus hänellä olevan stereotyyppinen naiskäsitys siitä, että naisille tärkeää on pinnalliset ominaisuudet. Vaikka vastauksessa pääsyy onnettomudelle on ulkoisista ominaisuuksista johtuva kiusaaminen, heijastaa vastaus kuitenkin omien ulkoisten ominaisuuksien vaikutusta onnellisuudelle. Pohjoismaissa toteutettu *Eriarvoinen lapsuus*-projekti paljastaa suomalaisten lasten kärsivän kaikkein eniten ulkonäköpaineista muihin Pohjoismaihin verrattuna, sillä 53 % tutkimukseen osallistuneista suomalaislapsista kertoi olevansa tyytymättömiä ulkonäkönsä. Suomalaisten lasten ulkonäköpaineet syntyvät varhaisessa vaiheessa noin 10-vuotiaana, ja ne ovat voimakkaita. Tyytymättömyys omaan ulkonäköön aiheuttaa identiteettikriisin, heikon itsetunnon, ja ne edelleen voivat aiheuttaa esimerkiksi masennusoireita. Nyky-yhteiskunnassa ihmisiä arvioidaan myös pinnallisten ominaisuuksien perusteella. Kaupallistuminen ja visuaalinen mediakulttuuri ovat osasyllisiä tähän ilmiöön. (Oksanen & Näre 2006, 97-98.)

Ihmisten yksi kolmesta perusarvoista on kauneus. Se mikä on kaunista, on jokaisen subjektiivinen kokemus. Voimme arvioida asioita esteettisin perustein, mutta perustelut ovat kuitenkin loppujen lopuksi mielipiteitä. Kauneuden subjektiivisen ominaisuuden vuoksi arvottaminen on monimutkaisempaa kuin muiden arvojen. (Turunen 1992, 37-38.) Arvioimme toisia ihmisiä ulkoisten ominaisuuksien perusteella, mutta lapsille olisi tärkeä opettaa, että emme voi tuomita toisia ulkoisten ominaisuuksien vuoksi. Nyky-yhteiskunta on ulkonäkökeskeinen, ja erityisesti naiset kokevat ulkonäköpaineita. Nykyään on

mahdollista muovata ulkonäköään paljon vastaamaan omia ja yhteiskunnan ihanteita. Tietynlaiseen ihanteeseen mahtuminen synnyttää paineita, jotka voivat ilmetä psyykeen häiriöinä esimerkiksi syömishäiriönä. Kasvattajilla on tärkeä tehtävä opettaa lapsille, että kauneutta on monenlaista, eikä kenenkään tarvitse vastata ihanteeseen. Jokaisen hyväksyminen sellaisena kuin on, luo tervettä itsetuntoa, ja vähentää ihmisten välisiä ristiriitoja.

Hänen koira oli kuollut ja hänellä ei ollut mitään ihmistä tai eläintä jolle hän voisi kertoa huolia.

(Tyttö 10v, vastaaja 12, V2)

Vastaaja 12 on kuvannut henkilön onnetonta elämää sellaiseksi, ettei hänellä ole sosiaalista tukea, jolle puhua omista murheistaan. Yksinäisyys koetaan onnettomuutta aiheuttavaksi tekijäksi. Myös tärkeiden ihmisten ja eläinten kuolema on surua aiheuttava elementti vastauksissa. Lemmikit tarjoavat sosiaalista arvoa ihmisten elämään. Vastauksessa ilmenee, että läheiset ja eläimet ovat kuuntelemassa ja jakamassa mieltä painavia asioita vaikeissa elämäntilanteissa. Jos ihmisellä ei ole sosiaalista verkostoa, hän jää huoliensa kanssa yksin, eikä hänellä ole mahdollisuutta purkaa niitä. Lemmikki voi antaa rajattomasti huomiota omistajalleen. Tutkimuksissa on huomattu, että ihmiseen erittyy läheisyshormoni oksitoksiinia eläimen läsnä ollessa. Lemmikki alentaa myös stressaantuneen ihmisen verenpainetta. (Ojanen 2009, 120-121.) Lemmikeillä on siis todistetusti onnellisuutta parantavia vaikutuksia.

6.3 Pätevyyden ja onnistumisen kokemukset onnellisuuden tuottajina

Veera on onnellinen, koska koulussa hän saa kokeista kymppejä.

(Tyttö 10v, vastaaja 2, V1)

Vastaaja 2 näkee yhdeksi onnellisuutta synnyttäväksi tekijäksi sen, että henkilö kokee itsensä kyvykkääksi ja päteväksi. Menestymisen kokemukset vahvistavat itsetuntoa, ja luovat uskoa omiin kykyihin. Koulu on lapselle paikka, joka antaa palautetta kyvykkyydestä. Konun (2002) tekemän koulun hyvinvointimallin yksi hyvinvoinnin osa-

alue on itsensä toteuttaminen. Itsensä toteuttamisesta puhuessaan vastaajat kertoivat, miten helppoa koulu oli. (Määttä ja Rantala 2010, 111.) Onnellisuuden kannalta koulussa merkityksellistä siis lähinnä ovat sosiaalinen ympäristö ja menestymisen kokemukset.

Hän osaa uida ja se on Aleksin lempiharrastus.

(Poika 10v, vastaaja 17, V3)

Vastaaja 17 on kuvannut onnellisuutta tuottavaksi toiminnaksi harrastamisen. Harrastaessa voi kokea osaavansa, ja olevansa hyvä jossain. Vastauksessa harrastus näyttäytyy iloa tuottavana toimintana, koska tekemistä on kuvailtu lempiharrastukseksi. Harrastukset ja vapaa-ajan toiminta vastauksissa liittyvät niin urheiluun, kädentaitoihin ja musiikkiin. Harrastuksiin liitetään sosiaalinen ympäristö, jossa harrastetaan. Vapaa-ajalla toimitaan esimerkiksi kavereiden, lemmikkien ja perheen kanssa. Yhteisöllisyys ja sosiaalisuus ovat myös tärkeitä ulottuvuuksia harrastamisessa, ja silloin vähenee myös riski jäädä ulkopuolelle (Hakovirta ja Rantalaiho 2012, 15). Harrastaessaan lapsi oppii myös itsestään, kun hän huomaa omia heikkouksia, vahvuuksia sekä kiinnostuksen kohteita, jolloin identiteetti kehittyy. Kulttuurissamme vallitsee sosiaalinen normi, että lapsen tulee harrastaa. Harrastaminen merkitsee silloin lapselle hyväksytyksi tulemista. Erityisesti liikuntaharrastuksia arvostetaan niiden hyvinvointia parantavan elementin vuoksi. Liikuntaa harrastaessaan lapsi ottaa vastuuta omasta hyvinvoinnistaan. (Hakovirta ja Rantalaiho 2012, 55.)

Hän osaa kärryn pyörän ja käsillä seisonnan hän rakastaa niin paljon sitä että hän osallistuu koulun joka vuotisiin tanssikisoihin.

(Tyttö 10v, vastaaja 6, V1)

Vastaaja 6 on kertonut kehyskertomuksen henkilölle tuottavan onnellisuutta se, että hän huomaa osaavansa jotain harrastuksessaan. Onnistumisen kokemukset ovat luoneet itseluottamusta henkilöön, jonka takia hän on päättänyt osallistua koulussa järjestettävään kilpailuun. Vastaus osoittaa, että osaaminen tuottaa iloa toimijalle. Harrastukset tuovat iloa ja nautintoa lasten elämään (Helavirta 2006, 214). Liikunnan tiedetään parantavan esimerkiksi välittäjäaineiden ja endorfiinien määrää, jotka lisäävät myönteisiä

tuntemuksia. Liikunta edistää psyykkistä hyvinvointia myös sen fyysistä kuntoa, unen laatua ja vireyttä parantavien ominaisuuksien takia. Liikunta luo tunteen hallinasta. Ihminen voi asettaa liikkumiselleen tavoitteen, ja sen saavuttaminen tuottaa onnistumisen kokemuksen. Vastauksessakin henkilö on voinut päättää opettelevansa voimistelulliset liikkeet, ja ne opittuaan hän kokee mielihyvää tavoitteensa saavuttamisesta. (Ojanen 2006, 170-171.)

Länsimaisessa kulttuurissa eletään tällä hetkellä hyvinvoinnin aikaa, jossa ihmiset haluavat panostaa itseensä. Hyvinvoinnin arvon nouseminen on vaikuttanut monella tapaa yhteiskuntaan. Hyvinvointikulttuurin markkinat ovat täynnä erilaisia tuotteita, joiden luvataan parantavan henkilön hyvinvointia. Esimerkiksi erilaisten liikunta- ja ravintotuotteiden tarjonta on kasvanut. Omaan hyvinvointiin satsaamista voi motivoida esimerkiksi erilaisilla kilpailuilla tai treeni- ja ruokavaliopaketeilla, joita kuluttajille on yhä enemmän tarjolla. Vastaja 6 on päättänyt osallistua kilpailuun, kun hän on saavuttanut riittävän itseluottamuksen, jonka avulla hän on uskaltanut ilmoittautua kilpailuun. Tavoitteiden asettelu tällaisessa kontekstissa voi olla aikuisilta opittua, koska lapsille vastaavanlaisia ei ole tarjolla.

6.4 Autonomian ja toimijuuden tuottama onnellisuus

Veera on onnellinen, koska hän sai kesälomalla vanhemmilta oman pyörän.

(Tyttö 10v, vastaaja 2, VI)

Vastauksessa oma pyörä on onnellisuutta lisäävä tekijä. Pyörä on lapselle kulkuväline, jolla pääsee liikkumaan itsenäisesti, ja sen takia pyörä parantaa lapsen autonomiaa, kun hän voi liikkua itsenäisesti pidempiä välimatkoja kuin kävellen. Pyörän ollessa kulutustavara, se edellyttää, että perheellä on varaa hankkia pyörä. Lasten taloudellista eriarvoisuutta tutkittaessa aineellinen hyvä voi olla perheiden tulotason ilmentäjä. Aineiston vastauksissa esiintyi muutakin aineellista hyvää, kuten esimerkiksi vaatteet, lelut, teknologia ja makeiset. Lapset ovat yksi markkinatalouden kohderyhmä, ja lapset kokevat kulttuurista tulevaa painetta omistaa tiettyjä asioita. Kun lapsi pystyy vastaamaan kulttuurin odotuksiin, hänen identiteettinsä ja itsetuntonsa kehittyvät myönteisemmiksi, jolloin aineellisen hyvän omistaminen vaikuttaa lapsen hyvinvointiin. Lapsi tuntee myös

yhteenkuuluvuuden tunnetta, kun hän omistaa samanlaisia tavaroita vertaistensa kanssa. Silloin sosiaalisten suhteiden luominen ja ylläpito helpottuvat, kun tuntee olonsa samanarvoiseksi toisten kanssa. (Hakovirta ja Rantalaiho 2012, 15-20.)

ei Veeralla ole omaa huonettakaa kun joutuu nukkuu olohuoneessa.

(Tyttö 10v, vastaaja 7, V2)

Vastaaja 7 on vastannut yhdeksi onnettomuutta aiheuttavaksi tekijäksi sen, että lapsen autonomiaa on rajoitettu, kun hänellä ei ole omaa tilaa kotona. Vastauksessa käy ilmi, että vastaaja 7 ajattelee, että kehyskertomuksen henkilö olisi halunnut oman huoneen. Toiveen toteutumattomuus voi johtua esimerkiksi siitä, että lasta ei olla kuultu, tai perheen taloudellinen tilanne ei mahdollista sellaista asuntoa, jossa lapsella olisi oma huone. Sekä Sumner että Haybron ovat samaa mieltä siitä, että ihmisellä täytyy olla sellaista päätäntävaltaa, jolla hän voi vaikuttaa omaan hyvinvointiinsa (Sumner 2003, 139; Haybron 2008, 13). Oma huone on lapselle merkittävä autonomiaa kuvastava paikka. Oma huone on lapselle paikka, jossa voi rauhoittua ja saada yksityisyyttä. Se on myös paikka, jonne voi mennä viettämään aikaa kavereiden kanssa ilman vanhempien valvontaa. Jos lapset saavat sisustaa huoneensa, se lisää lapsen määräysvaltaa, ja siten onnellisuutta. (Hakovirta ja Rantalaiho 2012, 52.)

Aleksin vanhemmat ovat eronneet. Hän asuu äitinsä luona jokatoinen vuosi ja isän luona jokatoinen vuosi. Aleksin haluaisi asua isän luona viikonloppuna ja äitin luona arkipäivinä.

(Tyttö 10v, vastaaja 18, V4)

Vastaaja 18 selittää kehyskertomuksen onnetonta oloa vanhempiensa erolla. Vanhempien välisten ristiriitojen takia myös lapset joutuvat keskelle erotilannetta, joten myös heille se on epämiellyttävä kokemus. Eroissa lasten elämä mullistuu, kun perhe hajoaa, ja koti jakaantuu. Vastaaja 18 on kuvannut tilannetta onnettomammaksi vielä sillä, että hänen mielipidettään ei olla huomioitu asumisjärjestelyihin liittyen. Vaikka aikuiset tekevät ratkaisut perheissä, on tärkeä myös kuulla lasten oma mielipide asioihinsa. Lapselle syntyy huomioitu ja merkityksellinen olo, kun hän saa kertoa näkemyksensä asioista.

Vastauksesta käy ilmi se, kuinka lapsi olisi halunnut tilanteen menevän täysin eri tavalla. Molemmat vanhemmat ovat suurimmalle osalle lapsista tärkeitä ja rakkaita, ja sen takia on lapsen kannalta tärkeää, että erotilanteissa molemmat säilyttävät asemansa lapsen elämässä, ja että tapaamisia olisi säännöllisesti ja lyhyin väliajoin. Tietysti on olemassa poikkeustapauksia, jos vanhempien elämään liittyy esimerkiksi rikollisuutta tai päihteitä, mutta valtaosassa tilanteista, joissa vanhempien käytös ei esimerkiksi vaaranna lapsen turvallisuutta, lasten olisi hyvä saada säilyttää molemmat vanhemmat osana elämäänsä.

Joka vuosi yli 30 000 lasta kokee muutoksen perherakenteessa Suomessa. Erot ovat yleistyneet 70-luvulta lähtien. Perheiden kokemissa kriiseissä, kuten eroissa, kiintymyssuhteet muuttuvat. Yleensä isälle jää etävanhemman asema. Erolla haetaan parempaa tunneilmapiiriä, mutta silti jokainen perhe tuntee stressiä, joten ero ei ole ratkaisu stressin poistoon. Tutkimukset ovat osoittaneet lasten ja vanhempien suhteita tutkittaessa, että merkityksellisintä lapsen kehitykselle on suhteiden laatu. Sillä eläkö lapsi molemman vanhempansa kanssa, ja ovatko he hänen biologisia vanhempiaan, ei ole merkitystä. Hyvinvoinnin kannalta oleellista on läheinen tukiverkosto, eikä eroperheissä ole merkitystä, vaikka esimerkiksi, jos isä asuu muualla, kunhan hän säilyttää läheiset välit lapsiinsa. (Silvén ja Kouvo 2008, 111-114.)

Hänen äiti on värjännyt Veeran hiukset siniseksi.

(Tyttö 10v, vastaaja 12, V2)

Vastaaja 12 on ilmaissut onnetonta elämää aiheuttavaksi tekijäksi sen, että vanhempi on päättänyt lapseen liittyen jotain sellaista, mitä lapsi ei itse olisi tahtonut. Vastauksessa äiti on päättänyt värjätä Veeran hiukset siniseksi, ja Veera kokee itsensä sen takia onnettomaksi, koska hän itse ei olisi halunnut äidin valitsemaa väriä. Vastaus heijastaa, että lapsen mielipidettä ei olla kuunneltu, ja vanhempi on tehnyt sellaisen päätöksen, mistä lapsi on pahoittanut mielensä. Hiukset ovat vielä niin henkilökohtainen asia, että päätös siitä, mitä niille tehdään, tulisi olla pääosin henkilöllä itsellään. 10-vuotias alkaa ymmärtää, millaisista asioista hän pitää, joten hänellä on mielipiteitä esimerkiksi siitä, millaiset hiukset tai vaatteet hän haluaa. Tällaiset päätökset antavat hänelle hallinnan ja toimijuuden tunteita omasta elämästään, ja siten hänen oma päätäntävalta lisäisi hänen onnellisuuttaan.

Ollakseen onnellinen ihmisen tulee olla aktiivinen toimija elämässään, jolla on suurin päätäntävalta asioilleen. Sumner korostaa onnellisuuden kannalta ihmisen mahdollisuutta päättää asioista, jotka koskettavat hänen elämäänsä (Sumner 2003, 139). Lasten kohdalla suhde päätöksien tekoon on tietysti erilainen kuin aikuisilla, mutta silti heidän täytyy saada sanoa oma mielipiteensä. Vastajaat ovat siirtymässä hiljalleen lapsuudesta nuoruuteen, jolloin herää myös suurempi kiinnostus omaa ulkoasua kohtaan. Omaa identiteettiä etsitään muun muassa ulkoisten ominaisuuksien avulla. Tässä vastauksessa äiti on tehnyt lapsen mielipiteestä välittämättä päätöksen hänen ulkonäöstään. Tuolloin vanhempi on riistänyt lapsen päätäntävaltaa sekä vapautta tehdä omia valintoja. Vastajaat ovat sen ikäisiä, että he pystyvät valitsemaan vaihtoehtojen väliltä itselleen sopivimmat, mikä Haybronin mukaan on tärkeää onnellisuudelle, sillä se lisää henkilön määräysvaltaa (Haybron 2008, 13).

Toivottavasti onni kääntyy.

(Tyttö 10v, vastaaja 7, V2)

Vastaja 7 kirjoittaa onnesta vastauksessaan niin, että kehyskertomuksen henkilöllä ei vaikuta olevan valtaa omaan onneensa. Vastaus ilmentää, että henkilö on ympäristönsä armoilla, eikä hänen valinnoillaan ole merkitystä hänen onnelleen. Onni ja tuuri voidaan joskus ymmärtää synonyymeiksi, milloin onnesta tulee sattumanvaraista ja itsestä riippumatonta. On ikään kuin ihmisen tuurista kiinni, miten asiat kääntyvät hänen elämässään. Ihminen on passiivinen onnensa suhteen, ja hänen onnellisuutensa on hänestä riippumattomista tekijöistä kiinni. Sumnerin ja Haybronin ajatuksiin tällainen lausahdus ei sovi, sillä heidän mukaansa ihmisen oma asenne ja valinnat määrittävät sitä, kuinka onnellinen on. Jos lapsesta asti iskostetaan, että onni on itsestä riippumatonta, se voi saada lapsen jossain vaiheessa kyseenalaistamaan omien päätösten vaikutusta omalle elämälle. Lasten päästäminen toimijoiksi opettaa heille, että heidän teoillaan on vaikutusta. Lapsille on tärkeää antaa vastuuta omasta elämästään, ja opettaa heille aktiivisuutta omaa elämäänsä kohtaan. Päätäntävalta jo itsessään lisää myös lasten onnellisuuden tunnetta, koska he tuntevat olevansa merkityksellisiä elämänsä kannalta.

6.5 Positiivisen ajattelun tuottama onnellisuus

Sitten hän ryntää ulos puutarhaan on ihanan syksyistä ja pian tulee lempi vuodenaikani talvi.

(Tyttö 10v, vastaaja 1, VI)

Vastaaja 1 on kuvannut tilanteen, jossa henkilö havainnoi ympäristöönsä, ja tulee aistimuksistaan onnellisemmaksi. Vastaus antaa kuvan, että henkilö kiinnittää huomioitaan positiivisiin asioihin: ulkona ilma on ihana, ja hän huomaa seuraavan vuodenajan olevan hänen suosikkinsa. Onnesta puhuttaessa usein kannustetaan kiinnittämään huomio ympärillä oleviin pieniin asioihin, ja lapsiakin voi opettaa tällaisiin arkisten asioiden havainnointiin. Joka päivä asiat nähdessään niille helposti sokaistuu, mutta tietoisempi läsnäolo lisää onnen kokemuksia samalla parantaen kokonaisvaltaista onnellisuutta. Kun pitää aistinsa enemmän auki, todellisuudentaju pysyy parempana. Tällä tavoin ihminen lisää autenttista onnellisuuttaan. Myönteinen ilmapiiri kannustaa ihmisiä rakentavampaan ajatteluun, jolloin heidän on myös helpompi kiinnittää huomiota asioihin, jotka ovat kohdallaan epäkohtien sijaan (Seligman 2008, 55).

Matkalla hän miettii miksi hän on onnellinen? Ei tavaroiden ansioista vaan koska hän on ottanut asenteen että kaikki voivat olla onnellisia.

(Tyttö 10v, vastaaja 1, VI)

Vastaaja 1 jatkaa positiivisesta ajattelusta kertomista onnellisuuden kannalta. Vastauksessaan hän uskoo, että onnellisuuden eteen tulee tehdä ajattelutyötä. Hän uskoo, että positiivinen asenne on päätös. Hän ei usko, että ympäristötekijät määrittäisivät ihmiselle hänen onnellisuuttaan. Helposti kulutusyhteiskunnassa voisi kuvitella, että lapsille syntyy käsitys onnen muodostumisesta aineellisen hyvän kautta. Kuten Haybron ja Sumner uskovat, on ihmisen asenteella kuitenkin ratkaiseva vaikutus onnellisuudelle. Sumner ajattelee, että henkilön myönteinen asenne edesauttaa hänen hyvinvointiaan (Sumner 2003, 38). Haybron uskoo, että ihmisen elinolosuhteilla ei ole merkitystä hänen onnellisuudelleen, vaan oleellisinta on, että ihminen säilyttää myönteisen mielentilansa ja asenteensa (Haybron 2008, 66). Olisi jokaisen lapsen etu kuulla positiivisesta ajattelusta varhain, jotta hän oppisi helpommin näkemään positiivisia asioita elämässään,

ja jolloin jäisi vähemmän sijaa negatiivisille ajatuksille. Mielessä on kuitenkin pidettävä kritiikki positiivista psykologiaa kohtaan. Olosuhteiden realiteetit eivät saa hämärtyä niin, että todellisuudesta on hyvin vääristynyt kuva, jolloin seuraukset voivat näkyä henkilön psyykessä.

Veera on miettinyt pitkään että miten saa onnellisen elämän ja on löytänyt siihen vihdoin vastauksen.

(Tyttö 10v, vastaaja 10, V2)

Myös vastaaja 10 kuvaa, kuinka kehyskertomuksen henkilö on tehnyt tietoista ajattelutyötä sen eteen, että hän ymmärtää, miten tulla onnelliseksi. Vastauksesta tulee ilmi, että pohdinnan jälkeen henkilö ymmärtää, miten hän voi olla onnellinen. Silloin vastaus osoittaa, että voi olla onnellinen itsestä riippumattomista ympäristötekijöistä huolimatta. Useiden nykyisten filosofien mukaan myönteinen elämänsenne ja siitä kumpuava onnellisuus ovat paljolti ihmisen valintoja keskittyä elämän myönteisiin puoliin. Haybron uskoo autenttiseen onnellisuuteen, jossa henkilö ottaa myönteisen asenteen elämäänsä kohtaan (Haybron 2008, 185). Tässä vastauksessa vastaaja ei suoraan kerro, mitä tekijöitä hän ajattelee onnellisuuteen liittyvän. Vastausta voi tulkita niin, että omilla ajatuksilla, ja niistä rakentuvilla asenteilla on vaikutusta ihmisen onnellisuudelle.

6.6 Kulttuurin ihanteista syntyvä onnellisuus

Eräänä päivänä Veeralta varastettiin puhelin ja Äiti ei ole aikeissakaan ostaa uutta puhelinta.

(Tyttö 10v, vastaaja 9, V2)

Vastaaja 9 on maininnut onnettomuutta lisääväksi tekijäksi sen, ettei kehyskertomuksen henkilöllä ole puhelinta. Edellinen puhelin on vielä varastettu, jolloin henkilön onnellisuuteen on vaikuttanut tekijä, johon hän itse ei ole voinut vaikuttaa. Äiti ei ole aikeissa ostaa uutta puhelinta, vaikka se lisäisi lapsensa onnellisuutta. Perheiden isommat hankinnat ovat yleensä vanhempien päätettävissä, koska talous on vanhempien vastuulla.

Lapset saavat kulutushyödykkeitä, jos perheellä on rahaa niihin, ja vanhemmat kokevat niiden hankinnan kannattavaksi.

Kulttuurin yhtenä tärkeimpänä tehtävänä nähdään ihmisille arvostuksien luomisen (Turunen 1992, 17). Esimerkiksi elokuvat, tv-sarjat ja internet tuovat lapsille malleja, jotka ohjaavat ihmisten ihanteita, ja siten toimintaa. Puhelin on noussut kulttuurissa merkittäväksi esineeksi, sillä tieto- ja viestintätekniiikka on nykyään erottamaton osa ihmisten elämää (Hari ym. 2015, 76). Lapsia havainnoidessa vapaa-ajallaan voi huomata, että merkittävällä osalla heistä on puhelin kädessä. Yhteiskunta on teknologisoitunut valtavan harppauksen lyhyessä ajassa. Aikuisille puhelin on lähestulkoon välttämättömyys, ja myös yhä nuoremmille lapsille se on merkittävä esine. (Hakovirta ja Rantalaiho 2012, 48.) Puhelimella on viihdearvoa, mutta sen tärkeä tehtävä on myös pitää yllä sosiaalista verkostoa. Ihmisten välinen vuorovaikutus on siirtynyt enenevässä määrin teknologian välittämäksi. Vaikka yhteydenpito on helpottunut teknologian kehittyessä, se myös etäännyttää ihmisiä toisistaan, koska tarve nähdä kasvokkain vähenee. Kehittyminen kulutusyhteiskunnaksi on aiheuttanut sen, että identiteettiä luodaan kulutusvalintojen kautta. Ilmiön positiivinen vaikutus on, että ihmisistä tulee kriittisempiä kulutustavaroita kohtaan, koska tarjonta kasvaa ja tietoisuus lisääntyy. Negatiivista puolestaan on se, että ihmisarvoa määrittää se, mitä hän omistaa. (Oksanen 2008, 47-49.)

Elektroniikka ja sosiaalinen media ovat tärkeitä niin monille aikuisille kuin lapsille nyky-yhteiskunnassa. Elektroniset laitteet helpottavat arkea, ja tuovat tiedon helposti ihmisille. Kaikki tieto siitä, mitä maailmassa tapahtuu, on jokaisen älylaitteessa. Tämä vaikuttaa positiivisesti globalisaatioon, kun esimerkiksi informaatio ja viihdeteollisuus voi levittäytyä ympäri maapallon. Globalisaation tuloksena esimerkiksi viihdetähdet ja tv-sarjat voivat antaa esimerkinsä ihanteista lapsille, jolloin globalisaatiolla on myös negatiivisia seurauksia. Nämä mahdollisuudet laajentavat lapsille esimerkkejä, joiden toimintaa jäljitellä. Yksilöihin vaikuttaa tiedostamattakin kulttuurin valta, joka saa ihmiset omaksumaan kulttuurissa vallitsevia arvostuksia. Vallalla on pääsääntöisesti positiivisia vaikutuksia, jotka kehittävät yksilöä. (Turunen 1992, 17-18.) Ihanteet voivat vaikuttaa myös negatiivisesti, kun ne esimerkiksi aiheuttavat vastaanottajille paineita tai tarjoavat huonoja esimerkkejä.

Veeran vaatteet ovat melko vanhoja ja räsyisiä, Veeralla ei ole varaa uusiin vaatteisiin.

(Tyttö 10v, vastaaja 9, V2)

Aleksi pitää aina hienoja vaatteita.

(Poika 10v, vastaaja 17, V3)

Vastaaja 9 ajattelee epäsiistin ulkoasun olevan onnea heikentävä tekijä. Vastauksessa ilmenee myös, ettei henkilöllä ole rahaa hankkia uusia vaatteita tilalle. Vaikka vastauksen henkilöllä on vaatteet, niin hän ei koe olevansa tyytyväinen niihin. Kulttuurissa on ihanteita, jotka vaihtelevat ajoittain. Vaatteet ovat kulttuurissa paljon muutakin kuin lämmön ja suojan antajia. Niillä ilmennetään identiteettiä, ja siten voidaan osoittaa esimerkiksi sosiaalista asemaa ja arvoja. Vaatteilla voidaan hakea hyväksyntää esimerkiksi vertaisryhmässä, tai niillä voidaan jäsentää minäkuvaa. Sen takia ihanteita vastaavat vaatteet ovat tärkeitä sosiaalisen hyväksynnän ja itsetunnon takia. Onnellisuutta tavoitellaan myös hankkimalla aineellista hyvää (Ojanen 2009, 176).

Vastaajan 9 vastauksessa ilmenee myös kehyskertomuksen henkilön heikko taloudellinen tilanne. Erot perheiden taloudellisissa tilanteissa eriarvoistavat lapsia. Joillakin on enemmän kuin toisilla. Vaikka perheellä olisi varaa kaikkeen välttämättömään, lapsi voi kokea olevansa huonommassa asemassa kuin jotkut esimerkiksi hänen vertaisryhmästään, jos he saavat sellaisia kulutushyödykkeitä, joita ei välttämättä tarvitsisi. Kulttuurissa muodostuu käsityksiä ja ihanteita, mitä ihmisellä tulisi olla. Eriarvoisuutta sosiaaliin asemiin syntyy, jos kaikki eivät voi vastata näihin kulttuurin ihanteisiin. Heikommassa asemassa oleva henkilö voi kokea tällä olevan heikentävä vaikutus hänen itsetuntonaan, ja siitä edelleen hänen henkiselle hyvinvoinnilleen.

Aineistoista oli vastauksia, jotka eivät voi olla kenenkään todellisuuteen pohjautuvia. Tällaiset vastaukset ovat saaneet luultavimmin virikkeensä informaatiotulvasta, jota tietoyhteiskunnassa on tarjolla valtava määrä päivittäin monesta eri lähteestä (Oksanen & Näre 2006, 87). 2000-luvulla teknologisoituminen on ollut nopeaa, ja laitteet ovat yleistyneet. Medioituminen eli mediateknologian kasvu on luonut lasten kulttuurin, jossa viesteistä, visuaalisuudesta sekä mainonnasta on tullut lasten päivittäistä elämää. (Korhonen 2010, 9-10.) Mediapsykologia on tieteenala, jossa tutkimuksen kohteena on median käyttö sekä sen vaikutukset ihmisiin. Tietopohjana tieteelle ovat ihmisten

kognitiiviset taidot, sosiaaliset suhteet ja muut psykologiset toiminnot. (Mustonen 2001, 8.)

Hänellä on yksi kaveri se on aasi jonka nimi on Aasi.

(Tyttö 10v, vastaaja 19, V4)

Lasten maailmassa mielikuvituksella on yleensä enemmän sijaa kuin aikuisilla, ja sen takia lasten vastaukset ovat usein hyvin värikkäitä. Lemmikki tai muu eläin voi olla ihmiselle kuin kaveri, joten niillä on sosiaalista arvoa. Tässä vastauksessa vastaaja 19 on saattanut haluta antaa ankean vastauksen onnettoman elämästä kertovaan tekstiin. Aasista tulee assosiaatio tyhmään eläimeen, joten ei ole tarinan henkilöä ylentävää, että hänen ainut kaveri on aasi. Vastaaja on osannut tehdä tarinasta vielä latteamman nimeämällä aasin vain Aasiksi. Toisaalta, jos vastaajalla on ikäisekseen kehittynyt huumorintaju, hän on voinut käyttää ironiaa tarinallisena elementtinä.

Vastaus on voinut kummuta elokuvien tai muualta mediasta, missä todellisuus ei rajoita tarinoita. Liikkuvat kuvat ovat lapselle liikkumattomia houkuttelevampia, ja kiireisessä arjessa vanhemmat tekevät televisiosta helposti lapsenvahdin. Lapset kokevat myös mediassa näkemänsä asiat voimakkaammin kuin aikuiset, joten median vaikutus on myös vahvempi lapsiin. (Kemppinen 2003, 57-58.) Media rikastuttaa lasten ajattelutaitoja, mutta kaikella tietotulvalla voi olla myös negatiivisia vaikutuksia, joten lasten kanssa toimivien tulee huolehtia, ettei media vaikuta lasten ajatteluun liialti. Teknisesti lapset ovat taitavia median käyttäjiä, mutta niiden sisällön käsittelyyn heillä ei välttämättä ole riittäviä valmiuksia. Mediakasvatuksen tavoitteena on tehdä lapsista kriittisiä median käyttäjiä. Vanhempien olisi tärkeä opettaa lapsille medialukutaitoa, jotta he oppisivat olemaan kriittisiä sisältöjä kohtaan. (Matikkala & Lahikainen 2005, 99.)

Lapset syntyvät tietoyhteiskuntaan, ja lähes jokaisen kotoa löytyy medialaitteita. Jo varhaisessa vaiheessa lapset oppivat käyttämään medialaitteita, ja heistä tulee siinä taitavia. Koska tietoyhteiskunnassa ollaan medialaitteiden ympäröimänä, on vaikea arvioida, kuinka paljon median käyttöaika todellisuudessa on. Kaupallistumisen takia lastenohjelmista on pyritty tekemään sellaisia, että myös aikuiset viihtyisivät niitä katsellessaan, jotta niiden tuotto saataisiin mahdollisimman korkeaksi. Tämä voi

kuitenkin aiheuttaa sen, että osasta sisällöstä tulee liian pelottavaa lapsille. Eettisesti on myös arveluttavaa, että elokuviin mentäessä aikuisen kanssa, kaksi vuotta ikärajoitusta nuorempi lapsi pääsee katselemaan elokuvaa. Voidaankin pohtia, meneekö markkinatalous todella lasten hyvinvoinnin edelle. (Korhonen 2010, 28-30.)

aleksi tykkää myös käydä ulkomailla ja laivalla siksi aleksin vanhemmat osti aleksille laivan.

(Tyttö 10v, vastaaja 13, V3)

Vastauksessa kehyskertomuksen henkilön onnellisuutta on ajateltu lisäävän sillä, että hän pääsee matkustamaan ulkomaille. Matkustelu on arkea katkaisevaa ja iloa tuottavaa tekemistä. Vastaaja 13 on tehnyt kehyskertomuksen henkilön matkustelusta vielä helpompaa, koska hän on kuvitellut hänen vanhempiansa ostaneen hänelle laivan. Laiva symboloi vapaata ja autonomista liikkumista. Sadut ja fantasiointi kuuluvat lasten maailmaan, joten tällainen tehtävänanto antaa lapselle mahdollisuuden tehdä tarinasta myös epärealistisen. Mielikuvitus on rikkaus ja luovuuden lähde. Aiheita mielikuvitukselle voivat ruokkia esimerkiksi sadut, elokuvat, kirjat, pelit ja tv-ohjelmat. Lapset elävät tietotulvassa, jonka sisältöä on mahdotonta välttää kulttuurissamme. Jokainen tarkastelee median sisältöjä omista lähtökohdistaan: tulkintoihin vaikuttavat persoona, kokemukset, kognitiiviset taidot ja kulttuuri. Yksilöstä riippuen hän samaistuu eri asioihin. (Mustonen 2001, 59.) Median voima aikaansaa vastaanottajassa tunnereaktion myös sellaisista asioista, joista hänellä ei ole vielä kokemusta. Tunnereaktio syntyy, koska vastaanottaessaan mediaa henkilö kokee samaistumisen kokemuksia. (Mustonen 2001, 101-102.)

Psykologinen eläytyminen mediasisältöön mahdollistuu, koska media on luonteeltaan vuorovaikutuksellista ja virtuaalista. Median tutkijat käyttävät käsitettä *immersio* tarkoittaen sitä, että median käyttäjä uppoutuu mediaan samaistumiskokemuksen avulla. Immersio aiheuttaa tunnekokemuksia, jotka pureutuvat henkilön psykologiseen todellisuuteen. Immersio voi luoda tilaisuuden käsitellä omia kokemuksia ja tunteita (Ermi ym. 2005, 127). Uppoutumista on hyödynnetty esimerkiksi terapiamuotona, kuntoutuksena ja oppimisympäristönä. Immersio voi kuitenkin myös olla haitallista. Väkivaltaisia sisältöjä normalisoituvat niitä katsellessa, jolloin henkilön aggressiivinen

käytös voi lisääntyä. Jos median käyttäjän identiteetti ei ole vahva, hän voi tuntea olonsa itsevarmemmaksi virtuaalitodellisuudessa, joka aiheuttaa virtuaalimaan roolin voimistumisen. Silloin henkilön on helppo paeta todellisuutta virtuaalimaailmaan, ja riski riippuvuuteen kasvaa. (Mustonen 2001, 159-165.) Ruudun, esimerkiksi television, ja katselijan välimatka katoaa, jolloin todellisuus ja mediamaailma sulautuvat helposti yhteen. Mediassa esitetyt asiat ovat laajempia kuin yhden ihmisen todellisuus. Lapsen hyvinvoinnin kannalta olisi kuitenkin tärkeä viihtyä sellaisten asioiden parissa, joiden sisällön hän voi käsittää. (Valkonen ym. 2005, 78-79.)

Hän nukkuu puussa, ja yöllä on kuuma ja kuiva. Hän päivisin istuu kaktuksessa ja kokee PALJON kipua, hän on erittäin ruskea ja valkoinen. Ruskea on likaa ja valkoiset ovat kaktuksen piikkejä. Hän on omistanut veneen, mutta kun hän osti sen hänellä loppui rahat. Hän hukkasi veneen. Vene maksoi 1 000 000 000 €.
(*Tyttö 10v, vastaaja 19, V4*)

Tässäkin vastauksessa vastaaja 19 ei ole antanut todellisuuden rajoittaa vastaustaan, vaan hän on antanut mielikuvitukselleen vallan. Vastauksessaan hän on kuvannut useita tekijöitä, jotka heikentävät onnellisuutta. Haastavat ympäristötekijät ja elinolosuhteet, kipu, puute perustarpeissa ja taloudelliset vaikeudet ovat vastaajan 19 listaamia syitä kehyskertomuksen henkilön onnettomalle elämälle.

Teknologian kehitys on kasvattanut myös lasten ruutuaikaa. Monet tutkimukset ovat osoittaneet lasten viettävän merkittävän osan päivästä jonkin ruudun äärellä. Useimmat lapset esimerkiksi pelaavat mielellään pelejä teknisillä laitteilla tai katselevat viihdettä joltain ruudulta. Hektisessä arjessa lapselle on helppo ojentaa katselulaite tai peli, jolloin vanhempi saa hetken hengähtää. Medioiden maailmat kuitenkin siirtyvät lasten ajatuksiin, jolloin niillä on vaikutusta lasten todellisuudentajuun. Vaikka pelit ja leikit ovat olleet aina osa lasten elämää, kaupallistuminen on muuttanut niiden luonnetta. Nykyään pelit ja leikit ovat lähes koko ajan läsnä lasten arjessa, jolloin todellisuuden hahmottaminen vaikeutuu. (Oksanen & Näre 2006, 57-58.)

Lasten hyvinvoinnin kannalta usein syytetään mediaa, kun mietitään, mistä monet ongelmat lapsilla johtuvat. Median, kuten esimerkiksi tv-ohjelmien, elokuvien ja pelien,

parissa lapsi voi käsitellä pelkojaan, oppia kriittisyyttä mediaa kohtaan, viettää yhteistä aikaa perheensä kanssa, viihtyä, rentoutua ja oppia. Media on luonut myös oman lasten maailman, ja tuon kulttuurin tunteminen auttaa häntä viiteryhmänsä kanssa vuorovaikutustilanteissa, koska usein lasten keskusteluaiheet voivat liittyä lasten kulttuuriin. Media nähdään lasten kannalta usein kielteisessä valossa, koska se vähentää fyysistä aktiivisuutta, tekee väkivallasta normaalimpaa, jolloin aggressiivisuus lapsissa voi lisääntyä ja media-aika on pois kasvokkain tapahtuvasta vuorovaikutuksesta. Mediassa on myös sisältöjä, jotka voivat aiheuttaa lapsissa pelkoa. Pelko puolestaan voi lisätä levottomuutta, unettomuutta sekä psykosomaattisia oireita, jolloin esimerkiksi mediassa nähtyjä uhkakuvia aletaan pelätä omassa arjessa. (Korhonen 2010, 11-13.) Pelaaminen voi aiheuttaa myös muita fyysisiä haittoja. Aktiivisuuden vähentyminen, niska- ja selkäsäröt sekä silmien rasittuminen liitetään yleisesti pelaamisesta aiheutuneiksi haitoiksi. Perheissä pelaaminen voi olla myös kiistojen aihe, joten se voi vaikuttaa negatiivisesti sosiaalisiin suhteisiin. (Ermi ym. 2005, 132.)

Pelin ja pelaajan välille syntyy tiivistä vuorovaikutusta. Pelien vetovoimaa on jaettu neljään tekijään: niiden audiovisuaalisuuteen, haasteisiin ja toimintaan, fantasiamaailmaan sekä sosiaaliseen ulottuvuuteen. Pelatessaan pelaajan on mahdollista rentoutua, viihtyä, saada onnistumisen kokemuksia ja sitä kautta kohentaa itsetuntoaan. Vaikka pelaamiseen kohdistuu paljon negatiivisia asenteita, niillä on myös kehittäviä vaikutuksia. Pelatessa tietotekniset taidot, koordinaatio, ongelmanratkaisutaidot, mielikuvitus sekä sosiaaliset taidot paranevat. (Ermi ym. 2005, 123-124.) Peleissä kohdatut häviöt ja turhautumiset opettavat käsittelemään hermostumisen ja pettymisen kokemuksia. Monet peleistä ovat vieraalla kielellä, joten ne voivat parantaa pelaajan kielitaitoa. (Ermi ym. 2005, 134.)

Kulttuurissa teknologia ja media ovat kasvaneet valtaisesti lyhyessä ajassa, ja sen takia kaikkia niiden aiheuttamia seurauksia ei olla voitu ennustaa. Vasta kun asioita on tapahtunut, seurausten laaja-alaisuus on ymmärretty. Esimerkiksi yksittäisten terroritekojen ja koulusurmien tekijöiden taustoja tutkittaessa on havaittu heillä olevan yhtäläisyyksiä. Henkilöt ovat kärsineet yleensä kiusaamisesta ja heikoista sosiaalisista suhteista. Sosiaalisia ongelmia on paettu virtuaalitodellisuuteen, jossa henkilö on voinut kehittää itselleen uuden identiteetin. Immersion takia todellisuus ja virtuaalitodellisuus

ovat voineet sekoittua, jolloin esimerkiksi pelien väkivaltaisuus siirtyy henkilöiden todellisuuteen. Teknologian kehitys onkin tuottanut monipersonahäiriön. Todellisuudessa ihmisillä on jatkuva paine kehittää itseään, ja sen takia identiteetikriisit ovat tavallisia. Kehittymisen tarve syntyy esimerkiksi mediassa esiintyvien henkilöiden sekä kavereiden vuoksi. Monipersonahäiriössä ihminen kehittää itselleen useita persoonia, joilla jokaisella on omat ominaispiirteensä. Nykyisessä kulttuurissa ihmisillä on jatkuva elämynälkä sekä loputtomat kulutusmahdollisuudet. Ne aikaansaavat sen, että lopulta mikään ei riitä, eikä mikään tunnu miltään. Tuolloin tunteiden käsittely jää yksilön vastuulle, eikä siitä aiheutuvia seurauksia psyykelle tunneta vielä kattavasti. Teknologisoitumisen takia lasten medialukutaitoon tulisi panostaa, jotta lasten sosiaalinen ja emotionaalinen kehitys saataisiin turvattua. (Oksanen & Näre 2006, 123-130.)

7. Pohdinta

Pro gradu -tutkielmassani toin ilmi 4.-luokkalaisten käsityksiä siitä, mistä tekijöistä onnellisuus koostuu. Käytin onnellisuuden käsitettä rinnastaen sen hyvinvointiin, jotta vastaajien oli helpompi ymmärtää tutkimusasetelma. Onnellisuus tarkoittaa yksilön subjektiivista kokemusta, mutta tutkimukseni tavoite oli antaa 4.-luokkalaisten määrittää, mistä tekijöistä onnellisuus ja hyvinvointi koostuvat. Onnellisuus käsitteenä on kiinnostanut ihmisiä läpi historian, ja siitä on tehty monia tulkintoja. Tulkintoihin vaikuttavat niin kokemukset, käsitykset, arvot sekä ihanteet. Muuttuvassa ja kehittyvässä yhteiskunnassa ihmisten arvot ja ihanteet muovautuvat. Teoriassa perehdyin nykyfilosofien ja -tutkijoiden käsityksiin onnellisuudesta ja hyvinvoinnista, jotta muodostuisi käsitys, mitä tällä hetkellä ajatellaan onnellisuudesta. Onnellisuuteen liittyvää ajankohtaista keskustelua on käyty lähiaikoina esimerkiksi nyt, kun Suomi oli ensimmäinen YK:n tekemässä vuoden 2018 onnellisuusmittauksessa.

Aineistonkeruuta suunnitellessani ajatukseni oli saada vastaukset kirjallisessa muodossa, koska tutkimusaiheeni on henkilökohtainen. Vastaajien iän vuoksi osalle olisi varmasti ollut haasteellista vastata suullisesti kysymyksiin aiheen henkilökohtaisuuden sekä haastattelijan vierauden takia. Eläytymismenetelmä tuotti monipuolisia vastauksia metodin luonteen vuoksi. Vastaajat saivat käyttää mielikuvitustaan sen verran kuin halusivat, ja vastausten sisältö oli vaihtelevaa kielteisten ja myönteisten kehyskertomusten versioiden ansiosta. Sisällönanalyysi analyysitapana toimi hyvin tulosten analysoinnissa, kun aineistoa sai teemoiteltua yhä pidemmälle, ja onnellisuuteen liittyvät tekijät alkoivat hahmottua, ja tulosten esittely tutkimusongelman kautta onnistui analyysin pohjalta.

Tutustuminen aiemmin tehtyihin tutkimuksiin aiheeseen liittyen loi ymmärrystä, millaisia tuloksia on jo saatu. Hyvinvointiin vaikuttavat niin sisäiset kuin ulkoisetkin tekijät. Ihmisen perustarpeet ovat lähtökohta hyvinvoinnille. Lapsuus on kasvun ja kehityksen aikaa, mikä luo oman leimansa lapsen hyvinvoinnille, sillä hän tarvitsee aikuista enemmän hoivaa ja huolenpitoa. Lapsuuteen liittyvät tarpeet tulivat esiin aineistossa. Aineiston vastauksissa ilmeni tekijöitä, jotka olivat peräisin sekä yksilöstä itsestään että

ympäristöstä, joten hyvinvoinnin jäsentäminen onnellisuudeksi oli onnistunut. Vastaukset tuottivat tutkimuskysymystäni vastaavaa tietoa. Vastauksissa ilmeni vastaajien kokemusmaailmaan liittyviä ilmiöitä, kuten esimerkiksi lasten maailma, teknologisoituminen, medioituminen, kaupallistuminen ja länsimaisen kulttuurin arvot sekä ihanteet. Tällaiset tulokset tekivät tutkimuksestani relevantin.

Hyvinvointi on onnellisen lapsuuden perusta. Lapsella täytyy olla elämässään hyvinvoinnin peruspilarit paikallaan, ennen kuin niiden päälle voidaan rakentaa muuta. Sen takia kasvatukseen osallistuvilla henkilöillä tulee olla tietoa siitä, mitä lapsi tarvitsee hyvään kasvuympäristöön. 2000-luvulla ollaan herätty lapsilähtöiseen tutkimukseen, koska ei voida olettaa, että aikuiset voisivat määritellä, mitä lapset pitävät tärkeänä ja merkityksellisenä elämässään. Koin tärkeäksi selvittää lasten näkemyksiä siitä, mitkä tekijät heidän mielestään aiheuttavat onnellisen ja onnettoman elämän. Lapset poikkeavat aikuisista, joten oletettavaa on myös se, että heidän ajatuksensa onnellisen elämän elementeistä voivat olla eriävät aikuisten näkökulmiin verrattuna.

Kuten tutkimukset ovat osoittaneet, hyvinvointi on edellytys oppimiselle. Kodin ja koulun välinen yhteistyö tavoittelee lapselle eheää kasvualustaa. Opettajan pedagogisista sekä huoltajien yksilöllisemmästä tuntemuksesta saadaan sekä ammatillinen että henkilökohtaisempi näkökulma lapsen kasvatukseen. Lapsen kasvun huolehtiminen monesta eri lähtökohdasta luo paremmat mahdollisuudet lapsen kasvuolosuhteiden optimointiin. Suomalaisen peruskoulun päätehtävät ovat lasten kasvatusvastuu sekä oppiainesisältöjen opettaminen. Monissa maailman kouluissa opettajan tehtävänä on opettaa lapsille sisällölliset ainekset, ja se mitä lapsen elämässä tapahtuu luokkahuoneen ulkopuolella, ei ole enää opettajan vastuulla. Suomalaista peruskoulutusta arvostetaan, ja uskon, että yksi merkittävä ero muihin maihin nähden on opettajien kasvatuksellinen rooli. Peruskoulussa lapsi on kehittymässä, ja sen takia opettajan tulee tukea lasta kasvussa ihmisyyteen. Kohtaamisen kulttuuri ja kokonaisvaltainen kiinnostus lapsen elämään tekee opettajasta kasvattajan. Suomalaisella opettajalla on mahdollisuus päästä läheisemmäksi oppilaidensa kanssa kuin esimerkiksi keskieurooppalaista kasvatustilastusta noudattavilla opettajilla. Opettajan kasvatuksellinen ote mahdollistaa puuttumisen lapsen hyvinvoinnillisiin tekijöihin. Kuitenkin lasten pahoinvoinnin tiedetään olevan yleinen ongelma Suomessa, ja sen takia on käyty keskustelua esimerkiksi siitä, pitäisikö hyvinvointitaitojen tulla oppiaineeksi peruskouluun. Näin

lapsille luotaisiin tasavertaisemmat mahdollisuudet oppia huolehtimaan hyvinvoinnistaan, koska kotien kasvuympäristöissä on eroja.

Lasten kasvualustat eivät ole tasaveroiset esimerkiksi huoltajien ongelmista ja ympäristöstä johtuen. Vaikka lasta yritettäisiin suojella ongelmilta, ne saattavat väistämättä vaikuttaa lapsen hyvinvointiin. Esimerkiksi ihmissuhdeongelmat, taloudelliset vaikeudet, sairaudet, kuolemat tai päihdeongelmat vaikuttavat aikuisten hyvinvointiin, ja sitä kautta myös lapsen hyvinvointiin. Jos vanhemmalla ei ole jaksamista huolehtia lapsesta keskellä omia vaikeuksia, huolen ja hoivan laatu heikkenevät. Lapsi reagoi muutoksiin riippuen temperamentista ja tilanteen vakavuudesta sekä luonteesta, ja vaikutukset hyvinvointiin voivat olla erilaisia. Lapsuus on sensitiivistä aikaa, ja sen takia monet lapsuudessa koetut kriisit heijastuvat aikuisena esimerkiksi erilaisina häiriöinä. Aina henkilö itsekään ei välttämättä osaa yhdistää lapsuusajan traumaansa sen hetkiseen ongelmaansa. Paras mahdollinen vaihtoehto olisi, että lapsen mieli ei järkkäisi lapsuudessa liikaa, vaan lapsuus olisi eheää. Optimaalista olisi myös, että kriisitilanteissa ongelmaan puututtaisiin mahdollisimman varhain ja perusteellisesti. Todennäköisyys tulevaisuudessa puhkeaviin ongelmiin saataisiin silloin minimoitua.

Maailma kehittyy ja muuttuu jatkuvasti, ja sillä on monia seurauksia. Kehittymisellä pyritään kohti parempaa, jolloin ihmiset olisivat aina vain tyytyväisempiä. Tarpeiden tyydytyksen jälkeen jäljelle jäävät halut, jotka ihmisluonnon takia eivät lopu koskaan. Kehityksen myötä entisistä haluista syntyykin tarpeita. Mikään ei tunnu riittävän, koska tämän hetkisessä maailmassa mahdollisuuksia on rajattomasti, joten ihminen haluaa vain enemmän ja enemmän. Kehitys ja kaupallistuminen synnyttävät ihmisille uusia haluja, ja sitä myöten tarpeita. Jatkuva kehitys aiheuttaa, että ihminen ei koskaan koe olevansa siinä tilanteessa, että hänellä on riittävästi, ja hän ei voisi olla onnellisempi. Onnellisuuden päämäärättömyyden ymmärtäminen auttaisi hyväksymään, että kaikkea ei voi saavuttaa, mutta silti voi olla onnellinen. Kiitollisuus sitä kohtaan, mitä jo on, on yksi keino oppia olemaan tyytyväinen sen hetkiseen olotilaan.

Nykymaailmassa on lähes rajattomat mahdollisuudet erilaisiin kokemuksiin ja aineelliseen hyvään. Päälimmäisenä vastauksista jäi kuitenkin mieleen, että vastaajat kuvailivat onnellista elämää niin sanottujen normaalien olosuhteiden valossa. Vastauksissa kuvatut tekijät olivat pitkälti lasten omasta ympäristöstä. Osassa

vastauksissa oli olosuhteita, jotka eivät olleet heidän kokemusmaailmastaan. Esimerkiksi vastauksissa oli joitain viitteitä luksuselämään kuten laiva ja suuri summa rahaa. Teknologian, median ja globalisaation kehittyminen ovat aikaansaaneet sen, että muiden elämiin tutustuminen on mahdollista, jolloin vertailukohdat laajenevat. Nykyään on mahdollista tietää esimerkiksi, miten supertähdet elävät hyvän taloutensa ja statuksensa avulla. Vastajat eivät kuitenkaan peilanneet onnellista elämää ylenpalttisiin olosuhteisiin, vaan heille onnellinen elämä näyttäytyi pääosin heidän todellisuutensa kautta.

Teknologian kehittyminen, viestinnän parantuminen, globalisaatio ja työelämän muuttuminen vaikuttavat siihen, millainen paikka nyky maailma on elää. Myös lapset ovat osa yhteiskuntaa, ja siitä johtuen kehitys vaikuttaa myös heidän elämäänsä. Muutosta on tapahtunut valtavasti lyhyessä ajassa, sillä esimerkiksi tämän hetkisten sukupolvien lapsuuskokemukset ovat laajoja. Nykyisten koululaisten isovanhemmat ovat eläneet paljolti poikkeavassa maailmassa ja kasvuympäristössä kuin heidän lapsenlapsensa. Kehityksen tavoitteena on helpottaa ja parantaa ihmisten elämää, mutta nopeassa kehityksessä ei välttämättä olla osattu arvioida sitä, miten pitkälle menevät seuraukset muutoksilla voi olla. Syy-seuraussuhteiden moninaisuus saattaa ilmetä vasta käytännössä.

Nykyään lasten tulee aikuistua aikaisemmin kuin ennen. Aikuisten maailma on lapsille käden ulottuvilla median, teknologian ja kaupallistumisen kautta, joten yhteiskunnan paine aikaistaa lasten siirtymistä aikuisten maailmaan. Paineita syntyy myös esimerkiksi medioiden sisällöistä, kun luodaan ihanteita, joissa kuvataan tavoiteltavia ominaisuuksia. Ihanteet voivat liittyä esimerkiksi elinoloihin, ihmisen toimintaan tai ulkonäköön. Ihanteet voivat aiheuttaa riittämättömyyden tunnetta, jos henkilö kokee, ettei hän voi saavuttaa ihannetta. Paineet vaikuttavat psyykkeeseen, ja seurauksia voivat esimerkiksi olla stressi, alentunut itsetunto, syömishäiriö tai masennus. Lasten ja nuorten mielenterveyshäiriöt ovat lisääntyneet, ja kulttuurin uudet ilmiöt ovat selkeässä syy-seuraussuhteessa siihen. Lapsille sopimattomat sisällöt ovat myös täysin lasten saatavilla, ja se myös antaa leimansa lasten ihanteille ja ajattelulle. Tällaisia asioita voivat olla esimerkiksi päihtyneisyys ja väkivalta. Uteliaisuus voi ajaa lapset negatiivisten asioiden pariin, ja seuraukset voivat olla erittäin haitalliset hyvinvoinnille. Kulttuuriset uudet ilmiöt vaikuttavat lapsiin, ja tämä tuo uuden vaatimuksen kasvattajille. Kasvattaessa lapset tulee

tutustuttaa uusiin ilmiöihin, ja opettaa heille myös kriittisyyttä asioita kohtaan. Tuntemus tekee lapsista valmiimpia kulttuurisiin ilmiöihin ja niiden vaikutukseen.

Pelkästään edellä kuvattuja ilmiöitä ei voida syyttää, sillä yhteiskunnassamme on tapahtunut muitakin muutoksia lyhyessä ajassa, jotka vaikuttavat hyvinvointiin. Kotona lapset saavat teknologiasta ajanvietteen, kun vanhempien käytössä oleva aika on vähentynyt. Teknologian vaikutusta pohdittaessa sitä tulee tarkastella sen sosiaalisessa kontekstissa. Sen käytön taustalla on sosiaalisia syitä, ja se vaikuttaa ihmisten väliseen vuorovaikutukseen. Kouluikäiset tarvitsisivat läsnäolevia vanhempia, sillä teknologia ei voi korvata todellista vuorovaikutusta edes sen sosiaalisesta ominaisuudesta huolimatta. Samassa ajassa ja tilassa oleminen on autenttisempaa vuorovaikutusta kuin teknologian välityksellä tapahtuva kanssakäyminen.

Teknologian kehittyminen on tuonut ihmiset laitteiden päähän toisistaan, ja sen myötä sosiaalinen media on syntynyt. Sosiaalinen media tuottaa jatkuvasti uutta tietoa, mitä toiset ihmiset tekevät elämässään. Omille tileille jaetaan valikoidusti tietoa, mitä omassa elämässä tapahtuu. Yleensä jaettu sisältö liittyy myönteisiin asioihin elämässä, jolloin tilin sisältö on vääristynyt sen suhteen, millaista henkilön elämä on todellisuudessa. Toisten elämää seurattaessa sosiaalisessa mediassa, voi helposti verrata muiden elämää omaansa. Verratessa omaa elämää muiden myönteisiin kokemuksiin, voi helposti kokea oman elämänsä jollain tasolla huonommaksi muihin nähden. Tämän kaltainen vertailu voi heikentää koettua hyvinvointia ja onnellisuutta. Myös lapset käyttävät sosiaalista mediaa, joten kasvattajien olisi tärkeää opettaa heille medialukutaitoa. Keskustelu siitä, millä tavalla ihmiset käyttäytyvät sosiaalisessa mediassa, auttaisi ymmärtämään, miten todellisuus eroaa sosiaalisesta mediasta. Tietoisuus sosiaalisen median psykologiasta voisi vähentää muiden elämään peilaamista, jolloin sillä olisi vaikutusta henkilön hyvinvoinnille.

Ihminen on fyysis-psykykkis-sosiaalinen kokonaisuus, johon vaikuttavat myös ympäristötekijät. Aineiston vastauksista ilmeni jokaiseen näistä ihmisen ulottuvuuksista liitettäviä onnellisuuden tekijöitä. Osa tekijöistä vaikuttaa useampaan kuin yhteen ulottuvuuteen. Ihminen voi toimia fyysisesti kokonaisvaltaisesti, kun hänen perustarpeensa saadaan tyydytettyä. Vastauksissa ilmenneet huolenpito ja miellyttävä elinympäristö takaavat sen, että lapset saavat ravintoa, turvallisen elinympäristön, lepoa

ja riittävän hygieniatason hyvinvoinnin ylläpitämiseen. Enimmäkseen näitä tekijöitä kuvattiin onnettomista elämästä kertovissa vastauksissa silloin, kun niissä koettiin puutteita. Perustarpeet ovat länsimaalaisille lähes itsestäänselvyys, joten niitä ei osattu huomioida yhtä hyvin onnellisista elämästä kertovissa vastauksissa, vaikka niiden vaikutus onnellisuudelle on ehdoton.

Ihmisen psyykkiseen puoleen liittyvät ehdot vaikuttivat identiteettiin, itsetuntoon, tunteisiin ja asenteisiin. Autonomia ja kokemus omasta päätäntävällästä herättivät tunteen kyvykkyydestä. Omaa kyvykkyyttä perustelivat myös esimerkiksi koulumenestys ja onnistumisen kokemukset harrastusten parissa. Onnistumisen kokemukset vahvistavat itsetuntoa, ja sitä kautta hyvinvointia. Harrastamiseen liittyy myös itsensä toteuttaminen ja ajanvietto itselle nautintoa tuottavan toiminnan parissa. Kun pääsee tekemään jotain, mistä nauttii, se lisää hyvinvointia ja onnellisuuden tunnetta. Vuorovaikutustilanteissa toisilta saatu arvostus parantaa myös itsetuntoa ja hyvinvointia. Itsetuntoa alentavia tekijöitä vastauksissa olivat esimerkiksi kiusaaminen ja sosiaalisesta syrjinnästä koituva yksinäisyys. Lapsuudessa on tärkeää vahvistaa lapsen itsetuntoa, jotta hänelle rakentuisi itseluottamusta, joka puolestaan vähentäisi riskiä mielenterveyden häiriöihin. Pelko tunteena lisäsi onnettomuuden kokemista, ja sitä aiheuttivat esimerkiksi turvaton ympäristö ja päihtyneet aikuiset. Turvaton tunne aiheuttaa stressiä, ja siten alentaa henkistä hyvinvointia.

Vastauksissa kerrottiin myös positiivisen asenteen vaikutuksesta onnellisuudelle. Myönteinen ympäristön tarkastelu ja asenne koettiin onnellisuutta lisääviksi tekijöiksi. Positiivinen psykologia näkyy niin kouluissa kuin mediassa, joten se vaikuttaa myös lasten ajatteluun. Positiivisella psykologialla on niin hyvät kuin huonot puolensa. Luonteenvahvuuksien tunnistaminen ja hyödyntäminen vahvistaa lapsen itsetuntoa, ja parantaa siten hänen hyvinvointiaan. Ihminen voi tietoisesti kiinnittää huomionsa asioiden myönteisiin puoliin, ja siten tulla positiivisemmaksi. Elämään kuuluvat kuitenkin myös negatiiviset asiat, joten myös niiden kokeminen on tärkeää, jotta niitä oppii kohtamaan ja käsittelemään. Kun hyväksyy elämään niin myönteiset kuin kielteiset asiat, todellisuuden tarkastelusta tulee realistisempaa.

Vaikka länsimaisessa kulttuurissa eletään individualismin aikaa, onnellisuutta tutkivat korostavat yhteyttä toisiin ihmisiin. Ihminen on luonteeltaan sosiaalinen, joka on

vuorovaikutuksessa ympärillä oleviin ihmisiin. Muiden ihmisten hyvinvointi vaikuttaa myös yksilön hyvinvointiin, kuten tutkimuksissa on huomattu esimerkiksi, kun on havainnointu vanhempien hyvinvoinnin vaikutusta lasten hyvinvoinnille. Myös tunteet välittyvät. Tutkimukseni vastaajat nostivat ihmissuhteiden arvon merkitykselliseksi onnellisuudelle. Onnettomuutta aiheuttavia tekijöitä olivat esimerkiksi kiusaaminen, yksinäisyys, huonot välit opettajaan sekä vanhempien läsnäolon puute päihteiden tai työkiireiden vuoksi. Vastaajien mukaan onnellisuutta lisäsivät yhdessäolo perheen, ystävien tai lemmikkien kanssa. Yhdessäolo vaikuttaa hyvinvointiin myönteisesti, kun tuntee olevansa välitetty, merkityksellinen muille, kuuluvansa joukkoon ja voi jakaa toisten kanssa ilon ja onnen kokemuksia. Vaikka kehitys on tuottanut ihmisten haluille valtavan tarjonnan virikkeitä ja palveluita, onnellisuutta tuntuu tuottavan perustavanlaatuiset tekijät. Itselle merkityksellisten ihmisten kanssa vietetty aika viihtyisän toiminnan äärellä ei vaadi kuin autenttista läsnäoloa, mutta se kohentaa hyvinvointia. Tuollaiset hetket jäävät mieleen juuri niiden hyvinvointia ja onnellisuutta lisäävän vaikutuksen vuoksi. Lasten hyvinvoinnin ja onnellisuuden eteen lapsille tulisi tarjota yhdessä vietettyjä kiireettömiä hetkiä hektisen arjen keskellä, ja sillä tavalla antaa heille mahdollisuus muodostaa lapsuudestaan onnellisia muistoja, ja parantaa heidän hyvinvointiaan.

aleksi menee kalastamaan isänsä kanssa aina kesäisin.

(Tyttö 10v, vastaaja 13, V3)

Lähteet

- Aaltola, J., Aarnos, E., Åhlberg, M., Eskola, J., Grönfors, M., Vastamäki, J. 2007. *Ikkunoita tutkimusmetodeihin. 1, metodin valinta ja aineiston keruu: Virikkeitä aloittelevalle tutkijalle* (2. korj. ja täyd. p. ed.). Jyväskylä: PS-kustannus.
- Bardy, M., Salmi, M., & Heino, T. 2001. *Mikä lapsiamme uhkaa?: Suuntaviivoja 2000-luvun lapsipoliittiseen keskusteluun*. Helsinki: Stakes.
- Crittenden, P. M., Emde, R., Glaser, D., Hautamäki, A., Kalland, M., Tamminen, T. 2001. *Varhaiset ihmissuhteet ja niiden häiriintyminen*. Helsinki: WSOY.
- Eskola, J. 1997. *Eläytymismenetelmäopas*. Tampere: Tampereen yliopisto.
- Hakovirta, M., & Rantalaiho, M. 2012. *Taloudellinen eriarvoisuus lasten arjessa*. Helsinki: Kelan tutkimusosasto.
- Hari, R., Järvinen, J., Lehtonen, J., Lonka, K., Peräkylä, A., Ylikoski, P. 2015. *Ihmisen mieli*. Helsinki: Gaudeamus.
- Harrikari, T., Pekkarinen, E., Alanen, L., & Satka, M. 2011. *Lapset, nuoret ja muuttuva hallinta*. Tampere: Vastapaino.
- Haybron, D. M. 2008. *The pursuit of unhappiness: The elusive psychology of well-being*. Oxford: Oxford University Press.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. 2011. *Positive psychology: Theory, research and applications*. Berkshire: Open University Press.
- Helliwell J. F., Layard R. & Sachs J. D. 2018. *World Happiness Report*. Yhdistyneet Kansakunnat. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: https://s3.amazonaws.com/happiness-report/2018/WHR_web.pdf. (Luettu 18.3.2018.)
- Howell, A. J. 2009. *Flourishing: Achievement-related correlates of students' well-being*. The Journal of Positive Psychology 4 (1), 1–13.

- Inkinen, T., Kivimäki, R., Otonkorpi-Lehtoranta, K., Höglund, K., Valkonen, S., Lahikainen, A. R. 2005. *Lapsuus mediamaailmassa: Näkökulmia lasten tietoyhteiskuntaan*. Helsinki: Gaudeamus.
- Keltikangas-Järvinen, L. 2014. *Temperamentti ja koulumenestys*. Helsinki: WSOY.
- Kemppinen, P. 2003. *Lasten tarinoiden maailmat*. Vantaa: Kannustusvalmennus P. & K.
- Kiili, J. 1998. *Lapset ja nuoret hyvinvointinsa asiantuntijoina: Raportti hyvinvointi-indikaattoreiden kehittämisestä*. Jyväskylä: Jyväskylän yliopisto.
- Kivitiie-Kallio, S., Mertsola, J., Niemi, S., Söderholm, A., Bardy, M., Halila, R. 2004. *Lapsen kaltoinkohtelu*. Helsinki: Duodecim.
- Kumpulainen, K., Aronen, E., Ebeling, H., Laukkanen, E., Marttunen, M., Aalberg, V. 2016. *Lastenpsykiatria ja nuorisopsykiatria* (1. painos ed.). Helsinki: Duodecim.
- Lahikainen, A. R., Bardy, M., Pölkki, P., Blom, R., Kajanoja, J., Sauli, H. 2001. *Eriarvoinen lapsuus*. Porvoo; Helsinki: WSOY.
- Lankinen, M., & Eiskonen, H. 2015. *Rauta: Myönteisen mielialan vahvistamiseen*. Helsinki: Terapeda.
- Lastensuojelulaki 2007/417. Annettu Helsingissä 13.4.2017. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <https://www.finlex.fi/fi/laki/ajantasa/2007/20070417#L1> . (Luettu 11.3.2018.)
- Launis, V., Lötjönen, S., Sorvali, I., Hallamaa, J., & Aaltonen, K. 2006. *Etiikkaa ihmistieteille*. Helsinki: Suomalaisen Kirjallisuuden Seura.
- Lindblom-Ylänne, S., Paavilainen, E., Pehkonen, L., & Ronkainen, S. 2011. *Tutkimuksen voimasanat*. Helsinki: WSOYpro.
- Lämsä, A., Veivo-Lempinen, L., Kiviniemi, L., Pönkkö, M., Karvonen, R., Takala, S. 2009. *Mun on paha olla: Näkökulmia lasten ja nuorten psyykkiseen hyvinvointiin*. Jyväskylä: PS-Kustannus.

Malminen, U. 2018. *180 astetta: "Onnellisuus ei välttämättä ole sitä, mitä tutkijat ovat päättäneet sen olevan"*. Yle Uutiset. Julkaistu verkossa 17.3.2018 klo 16:30. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <https://yle.fi/uutiset/3-10119732>. (Luettu 25.3.2018.)

Martela, F. 2018. *Onnellisuus on huono päämäärä elämälle – Pakkomieltainen onnellisuuden tavoittelu voi olla vahingollista*. Helsingin Sanomat. Julkaistu verkossa 25.1.2018 klo 7:30. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <https://www.hs.fi/elama/art-200005537054.html>. (Luettu 29.3.2018.)

Melender, T. 2016. *Onnellisuudesta*. Helsinki: WSOY.

Meriranta, M. 2010. *Mediakasvatuksen käsikirja*. Kuopio: Unipress.

Mustonen, A. 2001. *Mediapsykologia*. Helsinki: WSOY.

Mäkinen, O. 2006. *Tutkimusetiikan ABC*. Helsinki: Tammi.

Määttä, P., & Rantala, A. 2010. *Tavallisen erityinen lapsi: Yhdessä tekemisen toimintamalleja*. Jyväskylä: PS-kustannus.

Ojanen, M. 2009. *Hyvinvoinnin käsikirja*. Helsinki: Kirjapaja.

Ojanen, M. & Huovinen, M. 2006. *Onnellisuus: mikä on onnen salaisuus: miten voit edistää omaa onniasi*. Helsinki: WSOY.

Oksanen, A., & Näre, S. 2006. *Lapset pelissä: Virtuaaliviidakon ansat*. Helsinki; Jyväskylä: Minerva.

Palmolahti, H. 2018. *Suomi on jo niin rikas, ettei raha enää tuo lisää onnea – onnellisuusprofessorin mukaan meidän pitää nyt keskittyä vaurauden jakamiseen sen haalimisen sijaan*. Yle uutiset. Julkaistu verkossa 18.3.2018 klo 15:30. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <https://yle.fi/uutiset/3-10119949>. (Luettu 2.4.2018.)

Pantsu, P. 2018. *Onnellisuusprofessori: suomalaisten onnellisuus on 1970-luvun tasolla – YK: Suomi on maailman onnellisin maa*. Yle Uutiset. Julkaistu verkossa 21.3.2018 klo 11:10. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <https://yle.fi/uutiset/3-10126051>. (Luettu 25.3.2018.)

Pekki, A., & Tamminen, T. 2002. *Lapsen ehdoilla*. Helsinki: Kunnallisan kehittämissäätiö.

- Poikolainen, J. 2014. *Lasten positiivisen hyvinvoinnin tutkimus – metodologisia huomioita*. Nuorisotutkimus 32 (2014):2, 17. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <http://elektra.helsinki.fi/oa/0780-0886/2014/2/lastenpo.pdf>. (Luettu 8.3.2018.)
- POPS 2014. Perusopetuksen opetussuunnitelman perusteet 2014. Opetushallitus. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: http://www.oph.fi/download/163777_perusopetuksen_opetussuunnitelman_perusteet_2014.pdf. (Luettu 8.12.2017.)
- Pölkki, P., Alasuutari, M., Oksanen, A., Partanen, J., Luoma, I., Tamminen, T. 2008. *Kulttuuri lapsen kasvattajana*. Helsinki: WSOY.
- Reivinen, J., & Vähäkylä, L. 2012. *Kansan terveys, yksilön hyvinvointi*. Helsinki: Gaudeamus.
- Rinta-Tassi, M. 2018. *Hyvän elämän tutkija Frank Martela: Elämän merkitys on tehdä itsestään merkityksellinen muille*. Yle Uutiset. Julkaistu verkossa 2.4.2018 klo 10:08. Saatavilla sähköisesti osoitteessa: <https://yle.fi/uutiset/3-10141680>. (Luettu 2.4.2018.)
- Ritala-Koskinen, A., Törrönen, M., Anis, M., & Forsberg, H. 2006. *Lapset ja sosiaalityö: Kohtaamisia, menetelmiä ja tiedon uudelleenarviointia*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Salmela-Aro, K. 2009. *Lama ja lasten hyvinvointi*. *Psykologia* 44 (2009): 3, 16. artikkeli, 233.
- Salo, S. 2012. *Parisuhdeongelmat ja lasten psyykinen hyvinvointi: kaksi tutkimusnäkökulmaa*. *Psykologia* 47 (2012): 1, 56-59.
- Seligman, M. E. P., & Lång, M. 2008. *Aito onnellisuus: Positiivisen psykologian keinoin täyteen elämään*. Helsinki: Art House.
- Silv n, M. 2010. *Varhaiset ihmissuhteet: polku lapsen suotuisaan kehitykseen*. Helsinki: Minerva.
- Silverman, D. 2005. *Doing qualitative research: A practical handbook* (2nd ed.). London: Sage
- Sumner, L. W. 2003. *Welfare, happiness, and ethics*. Oxford: Clarendon Press.

- Syrjäläinen, E., Ahonen, S., Saari, S., & Syrjälä, L. 1994. *Laadullisen tutkimuksen työtapoja*. Helsinki: Kirjayhtymä.
- Tuomi, J., & Sarajärvi, A. 2002. *Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi*. Helsinki: Tammi.
- Turunen, K. E., & Pitkänen, S. 1992. *Arvojen todellisuus: Johdatus arvokasvatukseen*. Jyväskylä: Atena kustannus.
- Uusiautti, S. & Määttä, K. 2013. *How to study children?: methodological solutions of childhood research*. Rovaniemi: Lapland University.
- Uusitalo-Malmivaara, L., Hakanen, J., Hilppö, J., Hotulainen, R., Lahti, E., Lappalainen, K., Lipponen, K., Lipponen, L., Mikkola, A., Mäkelä, J., Niemivirta, M., Ojanen, M., Pessi, A.B., Rajala, A., Sajaniemi, N., Salmela-Aro, K., Sointu, E., Taipale, V., Tapola, A., Tuominen-Soini, H., Järvilehto, L., Kumpulainen, K., Lehto, J.E. & Martela, F. 2014. *Positiivisen psykologian voima*. Jyväskylä: PS-Kustannus.
- Uusitalo-Malmivaara, L., & Vuorinen, K. 2016. *Huomaa hyvä!: Näin ohjaat lasta ja nuorta löytämään luontevahvuutensa*. Jyväskylä: PS-kustannus.
- Valli, R., & Aaltola, J. 2015. *Ikkunoita tutkimusmetodeihin. 2, näkökulmia aloittelevalle tutkijalle tutkimuksen teoreettisiin lähtökohtiin ja analyysimenetelmiin* (4. uud. p. ed.). Jyväskylä: PS-kustannus.

Liitteet

Liite 1 Rehtorin tutkimuslupa-anomus

Onnellisuus-aiheeseen liittyvä tutkimus

Olen lukenut saamani tiedotteen *onnellisuus* -aiheeseen liittyvästä tutkimuksesta X koulun 4X-luokassa. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista ja yksittäinen osallistuja tai kouluni voi vetäytyä tutkimuksesta niin halutessaan, milloin tahansa. Vetäytyminen tutkimusprosessista ei vaikuta mitenkään lasten opetukseen ja ohjaamiseen luokassa, vanhempien kanssa tehtävään yhteistyöhön tai opettajaopiskelijoiden ohjaukseen harjoitteluiden aikana.

Kaikki tieto, josta yksittäisiä henkilöitä voidaan tunnistaa, käsitellään luottamuksellisesti. Nimet ja muut henkilökohtaiset tiedot jäävät ainoastaan tutkijan ja luokanlehtorin haltuun eikä niitä missään vaiheessa julkaista. Mahdollista kuvamateriaalia voidaan esittää tutkimustulosten esittämisen yhteydessä, mutta sitä ei kopioida tai luovuteta eteenpäin. Jos kuvamateriaalia myöhemmin halutaan julkaista, tutkija ottaa asianosaisiin henkilöihin erikseen yhteyttä ja he voivat silloin päättää, miten haluavat heitä koskevan kuvamateriaalin kanssa meneteltävän.

Edellytän tutkijoilta, että he toimittavat koululle koosteen tuloksista tutkimuksen valmistuttua.

Jos minulla on tutkimukseen liittyviä kysymyksiä, voin ottaa yhteyttä projektista vastaavaan tutkijaan.

Annan luvan onnellisuus-aiheeseen liittyvän tutkimuksen toteuttamiseen X koulussa 25.10 – 27.10.2017 välisenä aikana.

Päiväys: Rovaniemellä ___ / ___ 20__

Allekirjoitus: _____

Nimen selvennys: X X , rehtori

Tutkijan yhteystiedot mahdollista myöhempää yhteydenottoa varten:

Carola Koivuranta, luokanopettajaopiskelija Lapin Yliopisto

p. 0407711089, ckoivura@ulapland.fi

Liite 2 Tutkimuslupa-anomus huoltajalle ja vastaajalle

TUTKIMUSLUPA-ANOMUS

Hei 4X-luokan oppilaan vanhempi ja oppilas!

Tutkin lasten käsityksiä onnellisuudesta. Tutkimukseni on tarkoitus toteuttaa syyslukukaudella 2017. Koulun rehtori ja luokan oma opettaja ovat hyväksyneet tutkimushankkeen.

Kerään tutkimusaineistoni eläytymismenetelmällä koulupäivän aikana. Menetelmässä oppilaat kirjoittavat lyhyen kirjoitelman onnellisuus-aiheesta kehyskertomuksen pohjalta. Tutkimukseen osallistuminen on vapaaehtoista, joten missä tahansa vaiheessa tutkimusta voitte vetäytyä siitä ilmoittamalla minulle. Silloin kaikki lapseenne liittyvä materiaali poistetaan tutkimuksesta. Vetäytyminen tutkimusprosessista ei vaikuta mitenkään lapsenne opetukseen tai muuhun koulunkäyntiin.

Tutkimuksessa ei tuoda julki oppilaiden, opettajan tai koulun nimiä ei muitakaan tietoja, joiden perusteella tutkimukseen osallistuneet voitaisiin tunnistaa.

Tutkimuksesta kirjoitan pro gradu -tutkielman, joka julkaistaan yliopiston kokoelmissa.

Voitte soittaa minulle tai laittaa sähköpostiviestin, jos haluatte kysyä lisää tutkimuksesta.

Ystävällisin terveisin,

Carola Koivuranta
Luokanopettajaopiskelija, Lapin Yliopisto
0407711089
ckoivura@ulapland.fi
Pro gradu -tutkielman ohjaaja: Päivi Naskali

TÄMÄ OSA PALAUTETAAN KOULUUN.

VANHEMMAT

Annan luvan lapseni osallistumiseen onnellisuuskäsityksiä koskevaan tutkimukseen.

En anna lapselleni lupaa osallistua onnellisuuskäsityksiä koskevaan tutkimukseen.

Päiväys:

Vanhemman allekirjoitus:

Nimen selvennys:

Puhelinnumero ja/tai osoite mahdollista myöhempää yhteydenottoa varten:

OPPILAS

Osallistun tutkimukseen. _____

En osallistu tutkimukseen. _____

Lapsen allekirjoitus:

Nimen selvennys:

Pyydän palauttamaan luokan omalle opettajalle keskiviikkoon 25.10.2017 mennessä.

