

”Minulla on perhe, joka välittää ja rakastaa minua tällaisena kuin olen”

Nuorten kokemuksia perhe-elämästä onnellisuuden näkökulmasta

Jonna Matikainen

Pro gradu-tutkielma

Kasvatustieteiden tiedekunta

Yleinen kasvatustiede

Lapin yliopisto

Kevät 2025

Lapin Yliopisto, Kasvatustieteiden tiedekunta

Työn nimi: ”Minulla on perhe, joka välittää ja rakastaa minua tällaisena kuin olen”. Nuorten kokemuksia perhe-elämästä onnellisuuden näkökulmasta

Tekijä: Jonna Matikainen

Koulutusohjelma/oppiaine: Kasvatustiede/yleinen kasvatustiede

Työn laji: Pro Gradu-tutkielma

Sivumäärä: 58

Vuosi 2025

Tiivistelmä

Tämä pro gradu -tutkielma tarkastelee, millainen perhe-elämä näyttäytyy onnellisena nuorten kertomuksissa. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, millaisia piirteitä nuoret liittävät onnelliseen perhe-elämään, ja millaisia kokemuksia heidän kertomuksensa heijastavat. Tutkimuksessa hyödynnettiin ”Yhdeksänluokkalaisten kirjoituksia onnellisuudesta” -aineistoa. Tutkimus toteutettiin laadullisella tutkimusotteella. Tutkimusmenetelmäksi valikoitui aineistolähtöinen sisällönanalyysi ja tutkimusaihetta tarkasteltiin onnellisuuden näkökulmasta.

Tutkimustulosten perusteella nuoret kokevat rakastavan, turvallisen, hyväksyvän ja yhtenäisen perhe-elämän onnellisena kertomuksissaan. Nuorten kirjoituksissa korostuivat erityisesti perheen rakastava ja välittävä tunnelma. Nuoret kokivat tärkeänä myös perheen kiinnostuksen nuoren asioihin, sekä hyväksyvän ilmapiirin. Lisäksi yhdessä vietetty aika, sekä perheen hyvät keskinäiset suhteet koettiin tärkeinä onnellisuutta tukevinä tekijöinä. Tutkimus antaa tärkeää tietoa nuorten näkemyksistä perheonnesta, ja voi tukea myös nuorten parissa toimivia ammatillaisia ymmärtämään nuorten tarpeita ja kokemuksia perhe-elämässä.

AVAINSANAT: perhe, onnellisuus, nuori, perhe-elämä

Sisällys

1 Perhe	7
1.1 Perheen määritelmä	7
1.2 Nuoruus	7
1.3 Perhe-elämän merkitys nuoren elämässä	8
1.4 Perhetaustat ja erilaiset kasvuympäristöt	8
1.5 Perheen merkitys lasten ja nuorten onnellisuudessa	9
2 Onnellisuus	10
2.1 Onnellisuuden historiaa	10
2.2. Onnen määritelmiä	10
2.3 Onnellisuuden monet mittarit	11
2.4 Onnellisuus elämäntyytyväisyytenä tai merkityksellisyytenä	12
2.5 Onnellisuuskäsitykset ja elämän haasteet	13
2.6 Vahvuuksien merkitys onnellisuudessa	14
2.7 Nuorten onnellisuus Suomessa	15
3. Hyvinvointi	17
3.1 Hyvinvoinnin merkitys	17
3.2 PERMA-hyvinvointiteoria	17
3.3 Merkityksellisyys PERMA-hyvinvointiteoriassa	18
3.4 Ihmissuhteet PERMA-hyvinvointiteoriassa	19
3.5 Ihmissuhteiden merkitys hyvinvoinnissa	20
3.6 Toiseen liittyminen ja empatiakyky	21
3.7 Yksin jääminen on uhka hyvinvoinnille	22
3.8 Yksilöllisyyden nurinkurisuus	22
3.9 Ilo ja sosiaaliset suhteet	23
4. Hyvän elämän ainekset	25
4.1 Hyvä elämä	25
4.2 Resilienssi onnellisuutta rakentamassa	25
4.3 Ihmisen perustarpeet	26
4.4 Itsetunnon merkitys onnellisuudelle	27
5 Tutkimuksen toteutus	29
5.1 Tutkimuskysymys ja tutkielman tarkoitus	29
5.2 Laadullinen tutkimus	29
5.3 Tutkimuksen lähestymistapa	29
5.4 Aineistonkeruu ja tutkimukseen osallistuneet	30
5.5 Aineiston analyysin vaiheet	31

6 Tutkimustulokset	34
6.1 Perheen onnellistava vaikutus	34
6.2 Rakastava perhe-elämä	35
6.3 Turvallinen , hyväksyvä perhe-elämä	36
6.4 Yhtenäinen perhe-elämä	38
7. Pohdinta	39
8. Eettisyys ja jatkotutkimus	42
8.1 Eettiset ohjeet määrittävät	42
8.2 Tutkimuksesta rajattu aineisto ja jatkokehitysideat	43
Lähteet	44

Johdanto

Jokainen meistä on syntynyt johonkin perheeseen, joidenkin vanhempien lapseksi. Aina ensimmäisestä itkusta lähtien olemme käyttäytymisellämme pyrkineet viestimään vanhemmillemme tarpeitamme: anna minulle ruokaa, minua väsyttää, ota minut syliin. Kasvaessamme kohti koulu-ikää, olemme toistuvasti tarvinneet vanhempiamme opettamaan meille, kuinka elämässä pärjätään: miten pyörällä ajetaan, miten pettymyksistä selvitään ja kuinka monta xylitol-pastillia saa kerralla syödä. Olemme saaneet opetella sisarustemme kanssa jakamista, riitelemistä ja luottamista. Ja olemme saaneet nauraa itsemme kippuraan asioista, joita kukaan muu kuin oma sisarus ei voi ymmärtää. Teini-ikäisenä olemme tarvinneet aikuista, joka on jaksanut ottaa suuret tunteemme vastaan, ja piirtänyt meille selkeät rajat. Ja ennen kaikkea rakastanut. Joidenkin meistä tarpeisiin on vastattu hyvin, toisten huonommin. Perhettämme emme kuitenkaan ole voineet valita.

Kasvaessamme nuoriksi alamme usein ymmärtää perheen vaikuttaneen meihin monin tavoin. Alamme huomata myös perheiden erilaisuuden. Jossain perheessä on tarjolla lämpöä, monipuolista ruokaa, ja läsnäoloa, toisaalla jääkaapissa on vain valo ja vanhempien vastuuotto lapsista on vaisua. Parhaimmillaan perhe tuntuu nuoresta turvasatamalta, ja sen miettiminen saa aikaan lämpimän tunteen onnen läikähdellessä rinta-alassa. Pahimmillaan reaktio on päinvastainen. Perheiden merkitys nuorten elämässä on keskeinen, ja vaikutus valtava.

Viime aikoina mediassa julkitulleiden kouluampumisen, sekä nuorten lisääntyneiden ryöstelyiden sekä mielenterveysongelmien mukaan kaikilla nuorilla ei valitettavasti Suomessakaan mene hyvin. Pahaa oloa esiintyy, ja onnellisuudentunne on näillä nuorilla vain haavekuva.

Tässä tutkimuksessa selvitetään, millainen perhe-elämä näyttäytyy onnellisena nuorten kertomuksissa. Tutkimus toteutetaan laadullisella tutkimusotteella. Tutkimuksessa hyödynnetään ”Yhdeksänluokkalaisten kirjoituksia onnellisuudesta” aineistoa, joka on saatu käyttöön Ailatietokannasta. Aineisto sisältää 28 kirjoitelmaa, joista tässä tutkimuksessa hyödynnetään 23 tekstiä. Tutkimuksen lähestymistapa on aineistolähtöinen sisällönanalyysi ja tutkimusaihetta tarkastellaan onnellisuuden näkökulmasta. Tutkimuksen tavoitteena on selvittää, millainen perhe-elämä näyttäytyy onnellisena nuorten kertomuksissa. Tutkimuksen aihe on mielestäni merkityksellinen, sillä se vahvistaa käsitystä perheiden merkityksestä yhtenä nuorten

onnellisuuden tukijalkana. Se auttaa myös ymmärtämään, minkälainen perhe-elämä on nuorelle eniten onnea tuova. Tutkimukseni kuuluu kasvatustieteelliseen tieteenalaan, jossa nuorten perhesuhteisiin ja onnellisuuteen läheisesti liittyviä tutkimuksia on tehty vähän.

1 Perhe

1.1 Perheen määritelmä

Tilastokeskuksen (2025) mukaan Suomessa perheen muodostavat avio- tai avoliitossa olevat yhdessä asuvat tai parisuhteensa rekisteröineet henkilöt, sekä heidän lapsensa, jompikumpi vanhemmista lapsineen, sekä avo- tai aviopuolisot, sekä ne henkilöt, jotka ovat rekisteröineet parisuhteensa, joilla ei ole lapsia. Vuoden 2002 maaliskuusta lähtien myös samaa sukupuolta olevat henkilöt ovat voineet rekisteröidä parisuhteensa. Samaa sukupuolta olevat henkilöt ovat myös voineet avioitua vuodesta 2017 lähtien. Tällöin luovuttiin myös parisuhteiden rekisteröinnistä. Perheväestöön eivät kuulu asutokunnissa asuvat perheen ulkopuoliset henkilöt, vaikka olisivat perheen sukulaisia, elleivät muodosta omaa perhettä. Myöskään yhdessä asuvat serkkuset tai sisarukset eivät ole perhe. Samaa sukupuolta olevan henkilön kanssa tai yksin asuvat ihmiset eivät kuulu perheväestöön, ellei samaa sukupuolta olevat ole rekisteröity pari tai aviopari. (Tilastokeskus, 2025.)

1.2 Nuoruus

Moilasan ja kumppaneiden (2004) mukaan nuoruus on tärkeä elämänvaihe, ja se voidaan määrittellä monella tavalla. Nuoruus jaetaan kolmeen eri vaiheeseen. Ikävuosiin 11-14 sijoittuu varhaisnuoruus, jolloin nuorella muodostuu suhde muuttuvaan kehoon uudelleen. Ikävuosina 15-18 nuori taas elää keskinuoruutta, jolloin tapahtuu vanhemmista irtaantumista, sekä psyykkistä kasvua. Nuoruuden jälkivaiheessa 19-22-vuotiaana eletään nuoruuden jälkivaihetta. Tämän ajanjakson aikana kokonaispersoonallisuus kehittyy ja nuoren oma minuus lujittuu. Nuori voi olla fyysisesti kehittymätön ja ajatusmaailmaltaan ikätasoon edellä, tai vastaavasti hyvin lapsellinen ja fyysisesti aikuisen mittainen. Nuoruuden kehitysvaiheisiin kuuluu hyvin olennaisesti aikuistuminen, sekä irtaantuminen omista vanhemmista. (Moilanen ym. 2004, 46-47.) Nuoruuden ikävaiheeseen liittyy myös useita kehon fyysisiä muutoksia, jotka vaikuttavat osaltaan sosiaaliseen ja psyykkiseen kehitykseen. Kehityksellinen ajallinen kulku vaihtelee

runsaasti yksilöiden välillä, vaikka jokainen nuori käy läpi samat kehitysvaiheet geneettisen perimämme johdosta. Erilaisten ajanjaksojen vaihteluihin vaikuttavat sekä ympäristötekijät että perimä. Nuori voi elää samanaikaisesti kahtakin kehitysvaihetta ja kehitysvaiheiden nopea eteneminen ja asteittainen siirtyminen ovat molemmat tavanomaisia. Silti vain toinen vaiheista on sillä hetkellä vallitseva. (Moilanen ym. 2004, 16.)

1.3 Perhe-elämän merkitys nuoren elämässä

Nuorten perhesuhteita on tutkittu vähän niin perhetutkimuksen kuin nuorisotutkimuksenkin kentällä. Nuoruudessa tyypillisesti irtaudutaan lapsuuden perheestä. Nuoruus on autonomian, itsenäistymisen ja vapauden aikaa, jolloin nuori saattaa ottaa etäisyyttä lapsuuden perheeseen. Nuoruudessa luodaan lapsuudenperheeseen riippumattomia merkityksellisiä läheissuhteita, ja vertaissuhteiden eli ikätoverien merkitys kasvaa. Näiden seikkojen vuoksi perheen merkitys on nuorelle jossain määrin monisyinen ja hankalakin. (Valkendorf & Sihvonen, 2020, 6.) Valkendorfin ja Sihvosen (2020) toteavat, että perheeseen liitettyjä tavanomaisia tehtäviä ovat kasvatusta, sosiaalisuus, emotionaalinen tuki ja huolenpito. Jokisen (2013) mukaan perheeseen liitetään myös useita tunnekokemuksia ja merkityksiä kuten yhteisöllisyys, osallisuus, hyväksyntä ja vastavuoroisuus. (Valkendorf & Sihvonen 2020, 6.) Korkeamäki (2013) täydentää, että näitä perheenjäsenille tarkoitettuja tehtäviä täyttävät usein nuorten vertaissuhteet. Nuoruuden aikana koulukaverit, ystäväpiirit tai harrastusryhmät voivat nousta perhettä tärkeämmäksi vuorovaikutuksen ja tuen paikaksi. (Valkendorf & Sihvonen, 2020,6.)

1.4 Perhetaustat ja erilaiset kasvu ympäristöt

Härkönen ja Sirniö kumppaneineen (2020) toteavat, että nuorten perhetaustalla on merkitystä sekä nuorten koulutusvalintoihin, kulutuskäyttäytymiseen, että hyvinvointiin, kuin myös yhteiskunnallisiin mielenkiinnonkohteisiin. (Härkönen, 2020, Sirniö; 2020, Kailaheimo-Lönnqvist ym, 2020, Valkendorf & Sihvonen, 6, 2020 mukaan.) Kaikkosen ja kumppanit (2012) kuvaavat, kuinka tämän vuosituhannen Suomessa perheet ovat hyvin monenlaisia lasten- ja nuorten kasvu ympäristöjä. Lapsiperheissä esiintyy erilaisia hyvinvointi- ja terveyseroja, ja nämä heijastuvat lapsen ja nuoren elämänpolulle aina aikuisuuteen saakka. (Valkendorf & Sihvonen, 2020,

7.) Csikszentmihalyin (2005) mukaan myös elämän merkittävimmät ja voimakkaimmat kokemukset aiheutuvat perhesuhteista. Perheiden kokoonpano vaihtelee, mutta kaikkialla yksilöt kokevat sukulaisiaan kohtaan erityistä läheisyyttä. Koska perhe on monella tavalla tärkein ja ensimmäinen sosiaalinen ympäristömme, riippuu myös elämänlaatumme siitä, kuinka hyvin onnistumme tekemään perheen vuorovaikutuksesta sellaisen, että se tuottaa iloa. (Csikszentmihalyi, 2005, 254.)

1.5 Perheen merkitys lasten ja nuorten onnellisuudessa

Izzon, Baioccon, ja Pistellan (2022) mukaan nuorten ja lasten onnellisuuteen liittyy perheen terveellinen toiminta. Toimivalla perheellä tarkoitetaan vahvaa emotionaalista sidettä perheenjäsenten välillä, perheviestintää, perheen sääntöjen käyttöä ja ulkoisten tapahtumien hallintaa. Perheen toimintaan vaikuttaa useat tekijät, kuten perheen rakenne, elämäntapahtumat, perheen kehitysvaiheet, perhesuhteet ja sosioekonominen asema. Vaikka perheen toimiminen on ilmiönä monimutkainen, se viittaa yleensä systeemitasolla perhe-elämän laatuun korostaen osaamista, hyvinvointia, heikkouksia ja vahvuuksia. Aiempien tutkimusten mukaan perheen positiivinen toiminta liittyy nuorten ja lasten onnellisuuteen. Tutkimusten mukaan vanhempien tuki edistää lasten onnellisuutta suoraan, ja perheyhteydet edistävät lasten hyvinvointia. Tämän lisäksi perhesuhteiden laadun on tutkimuksessa osoitettu olevan merkittävämpi onnellisuuden kannalta kuin koulu tai muu yhteisö. Perheen kommunikoinnin on tutkittu olevan yhteydessä perheen tyytyväisyyteen. Tutkimusten mukaan myös perhe on läheisempi, sekä joustavampi ongelmien ratkaisemisessa, kun vanhempien ja nuorten kommunikointi on hyvää. Nuoret viittaavat usein mukaviin hetkiin perheen kanssa, sekä hyviin ihmissuhteisiin määritellessään hyvinvointikäsitteisiään. (Izzo, Baiocco, & Pistella, 2022.) Perhekulttuurisuus on yleiskulttuurinen ilmiö ja perheen hyvinvointi on sosiaalisen kudoksen keskeinen osa (Krys, Yeung & Uchida, 2023).

2 Onnellisuus

2.1 Onnellisuuden historiaa

Onnellisuudelle on useita määritelmiä. MacMahonin (2006) mukaan Antiikin kreikassa onnellisin oli se, joka sai elää ilman suuria vastoinkäymisiä ja rauhassa, ja jonka lapset selvisivät hengissä ja joka oli menestyvä ja pidetty toimensaan (Martela, 2023, 36). Martelan (2023) mukaan kristinuskon valtakauden alkutaipaleella Augustinus (s. 354- k. 430) ajatteli onnellisuuden vaativan Jumalan tahdon mukaan elämistä. Tuomas Akvinolainen (s.1225- k.1274) taas pyrki tuomaan toteen, että onnellisuus löytyy Jumalaa koskevista mietinnöistä lihallisten nautintojen sijasta. Vasta uuden ajan alussa alkoi hahmottumaan nykyinen onnellisuuskäsitys, kun humanismi nosti maailman kuvan keskiöön ihmisen yksilönä. (Martela, 2023, 36.)

Valistuksen ajan filosofit lukitsivat useita periaatteita, jotka ovat päivänselviä asioita, kun puhutaan onnellisuudesta (Martela, 2023, 36). Muun muassa Immanuel Kantin (1724-1804) mukaan moraalit ja onnellisuus oli tärkeää erottaa toisistaan, sillä moraalinen toiminta ei aukottomasti johda onnellisuuteen. Ajoittain ihminen joutuu tekemään valinnan näiden välillä. (Martela, 2023, 36.) Sisäiset tilat nousivat uudella tavalla merkityksellisiksi ja onnellisuus alettiin nähdä jonkinlaisena hyvältä tuntuvana psykologisena tilana. Jeremy Bentham (1748-1832) ja John Stuart Mill (s.1806- k.1873) puolestaan puhuivat onnellisuudesta asiana, johon jokainen ihminen toiminnallaan pyrkii. (Martela, 2023, 37.) Diogenes Laertioksen (2002) toteaa, että Aristippos ajatteli elämän päämääränä on kokea nautintoa mahdollisimman paljon ja näiden nautintojen kokonaismäärä määrittelee ihmiselämän onnellisuuden. (Martela, 2023, 39.)

2.2. Onnen määritelmiä

Mitä onnellisuus oikeastaan on, ja mikä sitä tuottaa? Ojasen (2018, 17) mukaan onni on yksilöllistä, ja sen tasot ja muodot vaihtelevat. Näin ollen se, mikä tuottaa itselleni onnea, ei välttämättä ole keskeisin onnellisuuden avain nuoren elämässä. Onnellisuutta ei myöskään esiinny ilman että tiedostaa sen vastakohtan. (Ojanen, 2018,17.) Viime vuodet ovat haastaneet

onnellisuuden tunteen tavoittamista koronavuosisien ja Venäjän Ukrainassa aloittaman sodan tiimoilta. Kuitenkin Maailman onnellisuusraportin 2024:n mukaan Suomi on jo seitsemättä kertaa maailman onnellisin maa (World Happiness report, 2024). Ojasen (2018) mukaan onnellisuuteen riittää, kun perusasiat ovat kunnossa. Onni on myös länsimaisen nykykulttuurin tavoitelluimpia asioita. (Lyubomirsky, King & Diener 2005, 803).

Nykyhetken onnellisuutta määrittävänä tekijänä kiitollisuus on myös yksi merkittävä tekijä (Uusiautti 2019, 31). Onnellisuutta voidaan pyrkiä lisäämään esimerkiksi kiitollisuusharjoituksia tehden, tiedostaen erilaisia oman elämän hyviä asioita. Ojasen (2018) mukaan onnellisuuteen kuuluu ihmisten ajattelua, tulkintoja ja kokemuksellista toimintaa. Onnellisuutta kokiessa aika tuntuu pysähtyvän, ja tunteen toivoisi jatkuvan. Ihminen voi olla onnellinen yksin, mutta onnen tunteen haluaa usein jakaa muiden kanssa. (Ojanen, 2018, 17.)

Merkittävää onnellisuuden kannalta on yksilön mahdollisuus vaikuttaa hyvinvoinnin ja onnellisuuden määrään (Leskisenoja, 2016, 33). Seligmanin (2002, 37–38) mukaan optimistiset, onnelliset ihmiset unohtavat epäonnistumiset ja huonot tapahtumat nopeammin ja muistavat enemmän hyviä asioita kuin todellisuudessa edes tapahtuikaan. Pessimistit taas jäsentävät turhaumiaan ja takaiskujaan haitallisella tavalla ajatellen, että syy epäonnistumiseen oli henkilökohtainen, kattava ja pysyvä. (Seligman, 2002, 37-38.)

2.3 Onnellisuuden monet mittarit

Termejä ”koettu hyvinvointi”, ”onnellisuus” ja ”elämäntyytyväisyys” ja ”onnellisuus” käytetään yleisesti tarkasteltaessa koettua elämänlaatua (Arcidiacono & Martino 2016, 16-17). Martelan (2023) mukaan taas onnellisuus voi tarkoittaa useita eri mitattavia asioita, kuten elämäntyytyväisyyttä, myönteisiä tunteita, merkityksellisyyttä, sekä psykologista toimintakykyä painottavia onnellisuusperspektiivejä, jotka tarkastelevat elämän arvokkuutta laajemmin kuin arvioiden tai tunteiden näkökulmasta. Yksi näkökulma onnellisuudesta on, että se koostuisi negatiivisten tunteiden poissaolosta ja positiivisten tunteiden läsnäolosta. (Martela, 2023, 39.) Bradburnin ja Caplovitzin (1965) mukaan negatiivisten tunteiden puuttuminen ei kuitenkaan tarkoita välttämättä positiivisten tunteiden olemassaoloa. Mitä enemmän ihminen kokee positiivisia tunteita negatiivisten sijaan, sitä onnellisempi hän on. (Martela, 2023, 39.)

Onko sitten mahdollista olla liian onnellinen? Mattilan (2018) mukaan esimerkiksi ihmisen sairastuessa maniaan, hän arvioi onnellisuutensa erittäin huikeisiin lukemiin, mutta on samalla altis tekemään hölmöjä päätöksiä. Psykopaatit tai sosiopaatit taas eivät tunne samalla tavalla negatiivisia tunteita kuten muut ihmiset. Negatiivisille tunteille kuten syyllisyys, ahdistus, ja häpeä on kuitenkin elämässä paikkansa. Dienerin ja Biswas-Dienerin (2008, 218) mukaan ihmiselle on voi koitua liiallinen optimismi ja onnellisuus haitaksi muun muassa silloin, kun he eivät hakeudu hoitoon vaarallisen sairauden uhatessa optimismin vuoksi. (Mattila, 2018.)

2.4 Onnellisuus elämäntyytyväisyytenä tai merkityksellisyytenä

Onnellisuutta voidaan määritellä elämäntyytyväisyyden mukaan. Tämä onnellisuuden mittari on tavanomainen muun muassa eri maita vertailevissa aineistoissa, sekä taloustieteissä. Mittarissa arvioidaan kysymyksiä henkilön hyvinvointia ja onnellisuutta. Elämäntyytyväisyysmittaria käytetään muun muassa Maailman onnellisuusraportissa, jonka mukaan Suomi on ollut useana vuotena maailman onnellisin maa. (Martela, 2023, 41.) Martelan (2023) mukaan usein psykologisessa tutkimuksessa puhutaan onnellisuudesta henkilön subjektiivisen hyvinvoinnin toimiessa mittarina. Subjektiivinen hyvinvointi koostuu elämäntyytyväisyydestä, negatiivisista tunteista, sekä positiivisista tunteista. (Martela 2023, 41.) Kahnemanin ja Deatonin (2010) mukaan onnellisuuden tutkimus, jossa pyritään erottamaan elämäntyytyväisyys tunteista, tulee lisääntymään ja tarjoamaan syvempää onnellisuuden ymmärtämistä jatkossa (Martela, 2023, 42).

Onnellisuutta voidaan tutkia myös merkityksellisyyden kautta. Martela ja Steger (2016) ovat määritelleet merkityksellisyyden elämän tarkoituksellisuutena, elämän ymmärrettävyytenä, sekä elämän arvokkuutena. Merkityksellisyydestä puhuttaessa ihminen siis kokee, että elämä on elämisen arvoista, elämässä on selkeä päämäärä, jota kohti edetä, sekä elämä sisältää ymmärrettävän rakenteen. (Martela, 2023, 43.) Cohen (2016) on myös osoittanut, että ihmiset, jotka kokevat elämällään olevan vahvan tarkoituksen, elävät keskimäärin pidempään (Martela, 2023, 43). Onnellisuutta voidaan arvioida myös psykologisenä toimintakykynä. Carol Ryffin (1989) mukaan psykologisen toimintakyvyn ja hyvinvoinnin ytimessä ovat autonomia, hyvät

ihmissuhteet, itsensä hyväksyminen, elämän tarkoituksellisuus, kykenevyys ja henkilökohtainen kasvu. (Martela, 44, 2023.)

2.5 Onnellisuuskäsitykset ja elämän haasteet

Eudaimoninen onnellisuuskäsitys on ollut keskeisenä onnellisuussuuntauksena onnellisuuden tutkimuksen alusta saakka. Eudaimoninen onnellisuuskäsitys, eli merkityksellisyyteen perustuva onnellisuuskäsitys sisältää myös vaikeita tuntemuksia ja kokemuksia osana onnellisuutta, kuin taas vastakohtansa hedonistinen-, eli mielihyvään perustuva onnellisuuskäsitys. Eudaimonisessa onnellisuuskäsityksessä keskeistä on merkityksellisyys. Jos ihminen pystyy löytämään merkitystä tekemisestään ja olemisestaan ja säilyttämään arvojaan, voi elämä olla hyvää vaikeissakin vaiheissa. (Lipponen, 2023, 60.) Haidtin (2006) mukaan onnellisuus ei ole pysyvä olosuhde tai olotila, eikä se määrity mielihyvän tai ulkoisen menestyksen kautta. Onnellisuus on riittävän tasapainoista ja myönteistä suhdetta maailman, toisten ihmisten ja itsen kanssa. (Lipponen, 2023, 60.) Jos onnellisuuden ajatellaan olevan vain menestystä, onnistumista ja myönteisiä tunteita, on siihen hankalaa yhdistää omakohtainen suuri vastoinkäyminen. Mutta jos onnellisuuskäsitys on eudaimoninen, auttaa merkityksellisyys kestämään hankalatkin elämänvaiheet ja mahdollistaa ymmärryksen vaikeista kokemuksista osana hyvää elämää. Kun halutaan ymmärtää onnellisuuteen vaikuttamista ja onnellisuutta, täytyy ymmärtää myös, miten onnellisessa elämässä käydään läpi hankaluudet ja kohdataan haasteet. Ihminen on luotu olemaan ja elämään yhdessä muiden kanssa, joten pelkästään yksilöitä tutkimalla ymmärrys ihmisyydestä ja elämästä jää kapeaksi. Ihmisryhmien onnellisuuden tutkiminen on haastavampaa kuin yksilöiden, mutta keskeistä, sillä avun vastaanottaminen ja auttaminen, sekä myönteiset kokemukset ja tunteet ovat keskeisiä hyvinvoinnille. Yksilön hyvinvointiin ja onnellisuuden suurimpia vaikutuksia eivät tee ulkoiset menestyksen merkit tai itsensä hemmottelu. Sen sijaan Reagan ja Lyubomirsky (2023) esittävät, että kun teemme hyvää toisille, tai hemmottelemme toisia, vahvistuu sekä toisen että oma hyvinvointi. Ystävälliset teot ja sosiaalinen yhteys ovat hyvinvoinnin ytimessä. (Lipponen, 2023, 61.)

2.6 Vahvuuksien merkitys onnellisuudessa

Inhimilliset vahvuudet on jaoteltu Seligmanin ja kumppaneiden (2005; ks. myös Dahlsgaard, Peterson & Seligman 2005) puolesta kuuteen hyveeseen, ja niitä ilmentäviin vahvuuksiin. Kuusi hyvettä ovat rohkeus, viisaus, oikeudenmukaisuus, humaanius, ylimateellisyys ja pidättyväisyys. Hyveet näyttäytyvät eri kulttuureissa eri näkökulmasta, ja eri hyveitä arvostetaan eri kulttuureissa eri tavoin. Hyveiden alle on luokiteltu lisäksi viisi erilaista inhimillistä vahvuutta, kuten esimerkiksi viisauden alle uteliaisuus, luovuus, oppimishalu, ennakkoluulottomuus ja perspektiivisyys. (Uusiautti, 2019, 38.) On huomattu, että erityisvahvuudet ovat ihmisille erityisen merkityksellisiä, sillä niitä käyttäessä koettu hyvinvointi lisääntyy (Diener & Seligman, 2004; ks. myös Diener, Oishi & Lucas, 2009; Leskisenoja & Uusiautti, 2019), samoin suoriutuminen ja tuottavuus (Lyubomirsky & Layous, 2013, Uusiautin, 2019, 44 mukaan). Ihmisen elämä tuntuu merkityksellisemmältä erityisvahvuuksia hyödyntämällä, ja se näin myös edistää hyvinvoinnin lisääntymistä. Hyödyntämällä vahvuuksiaan ihminen kokee merkityksellisyyden tunnetta ja saa toteuttaa itseään. Seligman (2002) kuvaa tätä ”aidoksi onnellisuudeksi”. (Uusiautti, 2019, 44.)

Uusiautti (2019, 69) esittää, että parhaimmillaan vahvuuksiin suuntautuminen alkaa jo lapsuusaikana, jolloin lapsen lähipiirissä elävät aikuiset tukevat lapsen toiveikkautta. Vanhemmuuden keskiössä olevien rajojen ja rakkauden lisäksi tämän päivän vanhemmuuteen kuuluu myös realistisen optimistisuuden opettaminen jälkikasvulle (Määttä & Uusiautti, 2014; Uusiautti, 2019, 69 mukaan). Realistisella optimistisuudella tarkoitetaan sitä, että ihmisellä on luottamus siihen, että hän voi omalla toiminnallaan saavuttaa tavoitteita ja edistää asioita. Molempien ääripäiden voidaan ajatella olevan myös lapselle vahingollisia: sekä pessimismi, joka vaientaa elämässä yrittämisen innokkuuden, sekä yltiöoptimistisuus, jossa ylistetään lasta ominaisuuksista, joita hänellä ei ole. Vanhempien onkin hyvä sanallistaa lapsen oppimiskokemusta ja sitä, milloin lapsen taidot ovat auttaneet kohtaamaan pettymyksen, tai johtaneet toivottuun lopputulokseen. Tieto omasta kehitymisestä on tärkeää ymmärrystä ja hyvää polttoainetta optimismille. Lapsen kaiken kehityksen perusta on kuitenkin vanhemman oma kyky rakentaa turvallinen suhde lapseensa. (Uusiautti, 2019, 69.)

2.7 Nuorten onnellisuus Suomessa

Maailman onnellisuusraportin 2024 mukaan Suomi on ollut jo seitsemänä vuonna peräjälkeen maailman onnellisin maa aikuisten keskuudessa, mutta siitä huolimatta suomalaiset nuoret ovat tutkimuksen mukaan vasta seitsemäksi onnellisimpia. Maailman onnellisuusraportti kertoo yli 60-vuotiaiden suomalaisten olevan onnellisimpia, ja taas vähiten onnellisimpia ovat alle 30-vuotiaat suomalaiset. (Maailman onnellisuusraportti, 2024.)

Suomessa tutkitaan nuorten onnellisuutta vuosittain teetettävällä Opetus- ja kulttuuriministeriön Nuorisobarometrillä sekä Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen (THL) kouluterveyskyselyllä, joka teetetään joka toinen vuosi. Molemmissa tutkimuksissa tarkastellaan nuorten onnellisuutta. Nuorisobarometrin 2023 mukaan kasvava joukko nuorista, jotka ovat vastanneet barometriin, ovat aiempaa tyytymättömämpiä elämäänsä. Noin neljä viidestä vastaajasta antaa elämään tyytyväisyydelleen arvosanan kahdeksan, mutta tyytyväisyys on ollut laskusuuntainen jo pidemmän aikaa. (Nuorisobarometri, 2023.) Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen tuloksissa 8.-9 luokkalaisista vastaajista 22% oli erittäin tyytyväisiä elämäänsä ja vastaavasti tyytyväisiä 65,7% elämäänsä vuonna 2023. (THL, 2023.) Lasten hyvinvointia kartoittavassa Children's worlds- kyselytutkimuksessa, Suomi oli sijalla 16. vuosina 2016-2019 12-vuotiaiden vertailussa. (Children's worlds). Alle 15-vuotiaiden elämäntyytyväisyyttä mittaavassa PISA-kyselyssä Suomi jäi sijalle 19 vuonna 2018 (Pisa, 2018).

Shoshanan (2019) mukaan lasten ja nuorten keskuudessa tarvitaan onnellisuuden laadullista tutkimusta. Monipuolinen ymmärrys kulttuuristen ohjelmistojen vaikutuksista, joita sosioekonominen asema sisältää, edellyttää myös subjektiivisia määritelmiä onnelle. Erilaisista tulo- luokista tulevat nuoret määrittelevät onnen eri tavalla, ja työskentelevät sen eteen myös eri lailla. Tutkimuksessa mukana olleet nuoret kokivat onnellisuuden tärkeäksi asiaksi elämässä. He myös pohtivat, ettei onnen saavuttaminen ole helppoa. Nuoret pitivät ajatuksensa onnellisuudesta pääosin itsellään, ja kertoivat, etteivät lähipiirin aikuiset kysy heiltä ovatko he onnellisia. (Shoshana, 2019, 64.) Genzlerin, Palmerin ja kumppaneiden (2019) mukaan onnellisuus nähdään länsimaissa merkityksellisenä, tai jopa tärkeimpänä elämäntavoitteena. Tästä huolimatta aikuisilla tehdyt tutkimukset viittaavat siihen, että onnellisuuden liiallinen

arvostaminen, kuten onnellisuudesta huolehtiminen onnellisena, tai onnen rinnastaminen alituisen onnellisuuden tunteeseen liittyy heikompaan subjektiiviseen hyvinvointiin ja masennusoireisiin. Nuorten parissa onnellisuuden arvostus liittyi korkeampiin masennusoireisiin ja onnellisuuden arvostaminen osoitti nuorilla ristiriitaisia viitteitä hyvinvoinnin kanssa. Tutkimuksen mukaan ne nuoret, jotka arvostavat onnellisuutta liikaa, ovat masentuneempia. (Genzler, Palmer, Ford, Moran & Mauss, 2019, 220-230.)

3. Hyvinvointi

3.1 Hyvinvoinnin merkitys

Nyky-yhteiskunnassa hyvinvoinnin opettaminen on välttämätöntä ja perusteltua. Hyvinvointitietoisuuden kasvaessa nuorten pahoinvointi on ennätyslukemissa maassamme. Vain osa erilaisten mielenterveydenhäiriöiden kanssa kamppailevista nuorista pystytään hoitamaan. Hyvinvointitaitoja opettamalla on mahdollista tukea nuorten omaa toimijuutta hyvinvoinnin edistämässä. Näin nuorilla on valmius kohdata yhä epävarmempi tulevaisuus ja selviytyä eteen tulevista vastoinkäymisistä ja haasteista voittajina. (Leskisenoja, 2023, 226.) Norrish ja kumppanit (2013, 149-150) mainitsevat vaivannäön hyvinvoinnin tukemiseksi hyödyttävän lasten ja nuorten valmiuksien ja akateemisten taitojen kehittymisessä. Noddings (2003) toteaa, että myös onnellisten oppilaiden on helpompi oppia. Näin myös Salmela (2016) mainitsee hyvinvoinnin ennustavan menestyksestä ja kokonaisvaltaisesti onnistunutta koulutaivalta. ”Pehmeiden taitojen” opettaminen lapselle johtaa sellaiseen menestykseen oppimisen ja elämisen tiellä, jota ei voida pelkkien kognitiivisten taitojen opettamisella saavuttaa. (Leskisenoja, 2023, 226.)

Sneck (2019) esittää, että varhaiset kiintymyssuhteet ovat yhteydessä nuorten ja kouluikäisten lasten elämään epäsuorasti ja suorasti mukaan lukien perhesuhteisiin, vertaissuhteisiin, opettaja-oppilassuhteisiin, akateemiseen suoriutumiseen ja ulkoisiin ja sisäisiin ongelmiin. Kiintymyssuhteisiin liittyvät ongelmat näkyvät koulussa monin tavoin. Ongelma tulisi huomioida opettajankoulutuksessa aikaisempaa aktiivisemmin, jotta oppilaat saisivat parempaa tukea kiintymyssuhteisiin liittyviin ongelmiin ja haasteisiin. (Sneck, 2019.) Seligmanin (2008, 293) mukaan vanhemmat myös haluavat, että lapsille opetetaan hyvinvointia. Lapsille myös toivotaan hyvää elämää ja onnellisuutta.

3.2 PERMA-hyvinvointiteoria

Tieteessä hyvinvointia ja onnellisuutta käytetään usein synonyymeinä toisilleen. Kuitenkin muun muassa Seligman erottaa ne hyvin toisistaan: onnellisuutta voidaan mitata elämään tyytyväisyytenä, kun taas hyvinvointi koostuu useamman yksittäisen tekijän yhdistelmästä, jota Seligman hahmottelee PERMA-hyvinvointiteorian keinoin. PERMA-hyvinvointiteoria muodostuu hyvinvoinnin viidestä ulottuvuudesta. Näitä ovat myönteiset tunteet, turvalliset ja kannustavat ihmissuhteet, sitoutuminen, saavutukset ja onnistumiset, sekä merkityksellisyyden tunne. (Uusiautti, 2019, 28.)

Lipposen (2023) mukaan PERMA-teorian yksi peruspilari on aikaansaamisen kokemus. Selviäminen ja hyvinvointi ovat keskeisesti sidoksissa kokemukseen hallinnan tunteesta ja omasta pystyvyydestä; siitä tunteesta, että voi teoillaan vaikuttaa asioihin. Myös resilienssin näkökulmasta on merkityksellistä, että löytää elämästä niitä näkökulmia, joihin voi vaikuttaa, sillä elämän tapahtumat ovat eivät ole useinkaan ihmisen itsensä hallittavissa. Mitä vankempi kokemus ihmisellä on omasta pystyvyydestään, sitä helpompi se on ottaa käyttöön hankalissa tilanteissa. (Lipponen, 2023, 73.)

Frekdrikson, 2009; Gloria & Steinhardt (2016) mainitsevat toisen PERMA-teorian peruspilarin olevan myönteiset tunteet, jotka laajentavat ja rakentavat ajattelua sekä ryhmä- että yksilötasolla. Positiiviset tunteet myös rakentavat elämäntyytyväisyyttä, lisäävät luovuutta, sekä parantavat kykyä kohdata vastoinkäymisiä. Myönteiset tunteet auttavat kehoa nopeampaan stressireaktiosta toipumiseen, ja ne vähentävät myös negatiivisia fyysisiä ja psyykkisiä vaikutuksia, joita kielteiset tunteet aiheuttavat. Ihmisellä on tarve saada asioita aikaiseksi, sillä se lisää käsitystä omasta pystyvyydestä ja siten on tärkeä myös tärkeä hyvinvoinnille. (Lipponen, 2023, 71.)

3.3 Merkityksellisyys PERMA-hyvinvointiteoriassa

Yhtenä PERMA-teorian osana on merkityksellisyys, jonka Michael Steger (2002) kuvailee ihmisyhteyden ytimeksi. Merkityksellisyys mahdollistaa mielekkyyttä ja hyvinvointia hankalissakin elämäntilanteissa. Elämä voi haastaa monia yksilön elämän tärkeitä asioita kuten erilaisia toimintamahdollisuuksia tai terveyttä, mutta arvot ja merkityksellisyys ovat jotain, mitä ihminen voi elää todeksi niissä olosuhteissa mitkä kulloinkin ovat mahdollisia. (Uusitalo, 2023, 73.)

Martelan ja Stegerin (2016) mukaan merkityksen ajatellaan koostuvan kolmesta elementistä: yksilö näkee teoillaan merkitystä, kokee elämänsä arvokkaaksi, sekä kokee elämänsä olevan sopivassa määrin ennustettava ja hallinnassa (Lipponen, 2023,74).

Elämän suuret hankaluudet haastavat usein merkityksellisyyden usealla eri tasolla ja tunne elämän ennustettavuudesta ja hallittavuudesta katoaa. Tällöin resiliensi auttaa löytämään merkityksen ja tuo ymmärrystä sekasortoiseenkin kokemukseen. Osa merkityksellisyyttä ovat rutiinit, jotka luovat ennustettavuutta, jatkuvuutta ja hallittavuutta elämään. Pienet arjen päivittäiset toimet ovat myös tulevaisuussuuntautuneisuutta, ja kertovat myös jatkuvuudesta. Pienien päivittäisten tekojen merkitys saattaa olla arvokasta ja isoa pitkällä aikavälillä. (Lipponen, 2023, 75.)

Elämän merkityksellisyys nousee niistä asioista, joiden parissa ihminen kokee elämänsä mielekkääksi. Usein tämä merkitsee läheisiä ihmisiä, omia arvoja, itsensä toteuttamista, osallisuuden kokemista, elämäkatsomusta-kokonaista omaa elämäntarinaa. (Lipponen, 2023,75.) Merkityksellisyyteen kuuluu myös omien arvojen mukaan suuntautumista ja oman toiminnan tavoitteellisuutta. Sheldonin (1996) kuvailee, että hyvinvoinnin voidaan myös ajatella olevan huonommalla tolalla, jos yksilön toiminnan tavoitteena on raha tai ulkoinen menestys yhteisen hyvän edistämisen sijaan (Lipponen, 2023, 76.) Tekemisestä ja toiminnasta löytyy usein merkitys. Usean ihmisen elämässä työ on resilienssin, ja merkityksellisyyden areena. Töissä saadaan kokemusta omasta pystyvyydestä, luodaan jotain yhdessä ja käytetään omia taitoja ja vahvuuksia. Siellä muodostetaan sosiaalisia suhteita, joka luo yhteenkuuluvuuden kokemusta. Tämä taas osaltaan lisää selviämisen kokemusta. (Lipponen, 2023, 76.)

3.4 Ihmissuhteet PERMA-hyvinvointiteoriassa

PERMAN osatekijät ovat vahvasti yhteydessä niin resilienssiin, kuin onnellisuuteen. Merkityksellisyys ja ihmissuhteet ovat pääosissa. Ihmissuhteissa syntyy ja ilmenee merkityksellisyyttä, ja niissä kukoistavat positiiviset tunteet. (Lipponen, 2023,76.) Sewanee (2016) toteaa, että merkityksellisyyttä, yhteenkuuluvuutta, onnellisuutta ja yksilön hyvinvointia vahvistetaan ihmisten välistä yhteyttä vahvistamalla, ystävyydellä, sekä tekemällä hyvää toisille. (Lipponen, 2023, 77.) Itsensä hemmottelu ei vahvista ja tue hyvinvointia samoin kuin ystävälliset teot

toisia kohtaan. Hyvän tekeminen toisille ja sosiaalisuus vahvistaa sosiaalista yhteenkuuluvuutta ja yleistä hyvinvointia (Lipponen, 2023, 77).

Parkin ja kumppaneiden (2020) sekä Goosbyn ja kumppaneiden (2013) mukaan yksinäisyyden sosiaalisista, fyysisistä ja psyykkisistä vaikutuksista on jo merkittävästi tutkittua tietoa. Koronapandemian tuottamat liikkumisrajoitukset, etätyöt, harrastusten ja kulttuuririentojen katoaminen ja ystävistä ja sukulaisista eristäytyminen toi hyvin esille kohtaamisten ja ihmissuhteiden merkityksen. Taito olla luonnollisissa suhteissa toisten kanssa heikkeni ja pahoinvointi yhteiskunnassa lisääntyi. Ihmissuhteiden rajoittaminen johti resilienssin ja hyvinvoinnin heikkenemiseen. Samanaikaisesti merkityksellisyden kokemus kärsi, kun ihmisille merkitykselliset arjen rakenteet, kuten harrastukset ja työ, eivät rakentaneet merkityksellistä arkea. (Lipponen, 2023, 78.)

Ihminen tarvitsee toisia ihmisiä ympärilleen. Gallagherin ja kumppaneiden (2019) mukaan mitä vahvempia sidoksia ympäröiviin yhteisöihin ja ihmisiin yksilöllä on, sitä vahvempi tuki mahdollisessa kriisitilanteessa on käytettävissä. Esimerkiksi luonnonkatastrofien jälkeen selviäminen on selittänyt pitkälti paikallisyhteisöjen suhteilla: kylän väki, joka on toiminut yhdessä aiemmin harrastuksissa, töissä ja ystävyyssuhteissa selviää tuhoista paremmin jo olemassa olevien kontaktien avulla. (Lipponen, 2023, 78.) Samoin sosiaali- ja terveydenhuoltoalan palvelut perheen elämän tärkeänä tekijänä mukaan ottavat perheet selviävät kriiseistä saamalla niiden kautta tukea (Walsh 2003, Uusitalon 2023, 79 mukaan.)

3.5 Ihmissuhteiden merkitys hyvinvoinnissa

Christopher Petersonin (2006, 249) lausahdus ”Other people matter” tiivistää sisällöltään hyvän elämän taitavasti kolmeen sanaan. Rakastetuksi tuleminen ja kyky rakastaa on ihmislajin sisäänrakennettu taipumus, jolla on merkittävä vaikutus koko ihmiselämän ajan. (Leskisenoja, 2023, 231.) Rakastetuksi, huolehdituksi ja arvostetuksi tulemista on pidetty yhtenä merkityksellisimmistä edellytyksistä hyvinvoinnille kaikissa kulttuureissa ja kaikkina aikoina (Forgeard ym, 2011, 86 Leskisenojan, 2023, 232 mukaan). Seligmanin (2011, 20) mukaan myönteisiin kokemuksiin ja tunteisiin liittyy keskeisesti yhteisöllisyys (Leskisenoja, 2023, 232).

Myös mielipahan ja vastoinkäymisten keskellä muiden ihmisten vaikutus on merkittävä. Ihmissuhteet ovat myös elämän vastoinkäymisiä vasten parasta lääkettä. Ystävällisyydellä muita ihmisiä kohtaan voimme kohentaa merkittävästi myös omaa hyvinvointiamme. (Leskisenoja, 2023, 232 mukaan.) Layous & Lyubomirsky (2012) katsovat, että onnelliset, positiiviset ihmiset ovat myös mukavia, onnistuvat parisuhteissaan, ovat tehokkaita ja arvostavat itseään. Lisäksi he ovat verraten myös luotettavia ja avuliaita ihmisiä. Positiivisuus on yhteydessä myös pitkään elinikään ja terveyteen. (Ojanen, 2023, 25.)

3.6 Toiseen liittyminen ja empatiakyky

Tomasello (2019) toteaa, että ihmislaji on luotu tekemään yhteistyötä ja toimimaan joukossa. Ihminen pystyy arvioimaan toisen aikomuksia sekä arvioimaan asioita myös toisen näkökulmasta. (Sajaniemi, 2023, 156.) Eisenbergin (2003) mielestä jo pienen taaperon huomio kääntyy pois päin pahaa tarkoittavista aikeista ja vastaavasti kiinnittyy myönteiseen tunnetilaan. Auttamisen aikeiden huomioiminen saa lapselle aikaiseksi myönteisen tunnetilan ja taas ilkeää tarkoittavat aloitteet saavat lapsen jännittyneeksi ja epäluuloiseksi. Ainutlaatuisen yhteistoiminnan kehittymiselle tämä on ihmisellä ensiaskel. (Sajaniemi, 2023, 156.) Tomasellon (2019) mukaan taaperoiässä ihmisellä on myös valmius havaita, mitä toinen haluaa ja aikoo. Nämä jaetut aiemukset ovat seuraus kiinnittymisestä ja sosiaalisesta liittymisestä toisiin, erityisesti aikuisiin. Liittymisen aikana jaetaan huomion kohteita, mielentiloja, tavoitteita ja virittäydytään yhteen. Näin toimijuuteen rakentuu taso ”me”, joka koskee muita samassa sosiaalisessa tilanteessa toimivia yksilöitä kehityksen edetessä. (Sajaniemi, 2023, 156.)

Ennen kouluikää lapsen on mahdollista oppia huomaamaan ryhmän yhteisiä päämääriä, aikoja ja niihin pyrkimisen tapoja. Tämä edellyttää mahdollisuutta toimia ryhmän jäsenenä. Välttämätöntä tällöin on aikuisen läsnä-oleva ohjaus monenlaisten näkökulmien tarkastelussa ja tunnistamisessa. Yhteisten aikomusten jakaminen mahdollistaa erilaisiin näkökulmiin tutustumisen ja toisen asemaan asettumisen. Empatiassa, yhdenvertaisessa kulttuurissa ja myötätunnossa tarvittava mielen lukemisen taito syntyy tällä tavalla. (Sajaniemi, 2023, 157.)

3.7 Yksin jääminen on uhka hyvinvoinnille

Mobbsin ja Kimin (2015) näkemyksenä evoluutio on muovannut ihmisen aivoihin tunneverkostot, jotka suojelevat lajin ja yksilön säilymistä. Pelko on merkittävä tunne, joka syntyy, kun aivot havaitsevat uhan hengissä säilymiselle tai hyvinvoinnille. Uhka aiheuttaa tiedostamattomiakin pelko- ja stressireaktioita. Se on järkeenkäypää, kun stressi mobilisoi henkisiä ja fyysisiä resursseja vaarasta selviytymiseen. Silloin tiedonkäsittelyprosessit aivoista suunnataan ensisijaisesti uhan minimointiin ja sen arviointiin. Erkkilä ja kumppanit (2018) kuvaavat, kuinka uhka voi myös heikentää kognitiivisesta tehtävästä suoriutumista, oppimista ja tunnesäätelyä sen kaapatessa toiminnanohjaus ja tarkkaavuusresursseja muilta tehtäviltä. (Sajaniemi, 2023, 158.)

Sajaniemi (2023) toteaa, että yksi voimakkaimmista pelkoreaktion aiheuttajista on yksin jääminen. Eisenberg (2011) kuvaa kuinka joutuminen yhteisön ulkopuolelle, eli yksin jääminen, aiheuttaa kipua emotionaalisesti, joka aktivoi samoja aivoalueita kuin fyysinen kipu (Sajaniemi, 2023, 158). Sajaniemi (2023) kuvailee, kuinka fyysisen vahingoittumisen vaara, sekä sosiaalisen hylkäämisen uhka aktivoivat aivojen tunneverkostoja samalla tavalla. Tunne yhteisöön kuulumisesta, sekä osallisuudesta taas suojaavat tervettä kehitystä monin tavoin, sekä luovat psykologista turvaa. Ihmisen hyvinvoinnille on välttämätöntä saada olla psykologisesti turvallisessa ympäristössä, jossa ihminen saa kokea olevansa tärkeä ja arvostettu yhteisön jäsen. Ihmisen kokema turva mahdollistaa aivojen tiedonkäsittelytoimintojen suuntaamiseen oppimiseen, luovuuteen ja tavoitteelliseen toimintaan. Sen sijaan sosiaaliseen hylkäämiseen aivot reagoivat haitallisesti ja voimakkaasti. Sosiaalinen hylkääminen kuormittaa tiedonkäsittelytoimintoja, aktivoi stressijärjestelmän, sekä aiheuttaa kielteisiä tunteita. Se altistaa monille sairauksille, sekä vaarantaa merkittävästi yksilön hyvinvointia. (Sajaniemi, 2023, 158.)

3.8 Yksilöllisyyden nurinkuruus

Ihminen on kasvanut lähtökohtaisesti muiden ihmisten ympäröimänä, ja lasten kasvatukseen on aiemmin osallistunut koko lähisuvun väki. Isommat sisarukset ovat auttaneet pikkusisarus-ten hoidossa. Kasvatukseen on vuosien saatossa alkanut osallistua myös varhaiskasvatukseen

henkilöstö, jossa lapset ovat saaneet olla lapsijoukon ympäröimänä päivähoitopaikoissa. Ajan myötä lasten aivot ovat muotoutuneet sosiaaliksi, ja ne odottavat leikillisyyttä, jakamista ja iloa muilta ihmisiltä. Onkin ristiriitaista, että länsimaisen kulttuurin tiedekäsitys korostaa nykyään voimakkaasti yksilöllisyyttä, joka on Kellerin (202) sekä Whiten ja Gibsonin (2019) mukaan näkynyt kiintymyssuhdeteorian kehittymisessä. (Sajaniemi, 2023, 158.)

Kiintymyssuhdeteoriassa keskiössä on toisen ihmisen läsnäolon merkitys lapsen kapasiteetin mukaisessa toiminnassa. Vaikka kiintymyssuhdeteorian ajatuksena oli yhteen kuulumisen korostuminen, kääntyi sen yksilökeskeisyyden tärkeyden osoittajaksi hyvin pian. Sen kautta kumpusi ajatus yhden kiintymyssuhteen ensisijaisuudesta, josta muotoutui länsimaissa johtava, vahva perusarvo. Päiväkotien kasvatuskäytänteet ovat pitkälle johdettuja tästä ajatuksesta. Kiintymyssuhdevanhemmuuutta pidetään nuorten vanhempien keskuudessa tavoiteltavana. Vanhemmat pyrkivät täyttämään pienetkin lapsen tarpeet saman tien. (Sajaniemi, 2023, 159.)

Mianon ja Palumbon (2021) kuvailevat kuinka vanhemmat ovat ohjautuneet ajattelemaan, että lapsi voi parhaiten, kun aikuinen on hänen tarpeitaan ja häntä varten mahdollisimman paljon. (Sajaniemi, 2023, 159). Yksilöllisyyden korostamisessa on ollut myös haittapuolia: se on myös lisännyt oman edun tavoittelua ja itsekeskeisyyttä. Tarve tehdä hyvää toiselle ja kuulua joukkoon, on kääntynyt omien oikeuksien korostamisen tarpeeksi. Monimutkaistuvassa ja muuttuvassa maailmassa on entistä tärkeämpää ehkäistä sosiaalista syrjäytymistä ja vahvistaa joukkoon kuulumisen kokemusta. Syrjäytymisen aiheuttamat tuhoiset vaikutukset sekä yhteiskunnalle, että yksilölle ovat tiedossa laajalti. Yhä monimutkaisemmaksi muuttuvassa maailmassa pärjäämiseen vaaditaan erityisiä taitoja, kuten toisten ihmisten kanssa toimeen tulemistä. Taito vaatii joustamista, mielen lukemista, toisten arvostamista ja kunnioittamista. (Sajaniemi, 2023, 160.)

3.9 Ilo ja sosiaaliset suhteet

Ilo on yksi perustunne hyvinvoinnin näkökulmasta. Mielihyvän ja ilon kokemukset syntyvät hermoston syvissä, alkukantaisissa osissa. Sosiaaliset tilanteet ovat ihmiselle palkitsevimpia ja keskeisimpiä ilon lähteitä. Ihmisellä on kolme erilaista myönteistä aktivaatiojärjestelmää, joiden aktivoituminen koetaan erityisen palkitseviksi. Palkitsemisjärjestelmistä kaksi liittyy suoraan

sosiaalisiin suhteisiin. Järjestelmän aktivoituessa välittäjäaine dopamiinia, joka on keskeisen tärkeä osa aivojen vireydelle, muovautuvuudelle ja hyvinvoinnille. (Sajaniemi, 2023, 162.) Panksepp (1999) toteaa palkitsevuuden ja ilon olevan aivoterveiden ja elämän jatkumisen perusehtoja silloin kun ei tarvitse murehtia hengissä pysymisestä (Sajaniemi, 2023, 162). Jokaista palkitsemisjärjestelmää on mahdollista käyttää myös itselleen mielihyvää saaden. Tämä mahdollistaa myös riippuvuuksien kehittymisen. (Sajaniemi, 2023, 162.)

Griffiths ja kumppanit (2012) kertovat kuinka digiriippuvuus alkaa olla merkittävä ongelma yhteiskunnassamme, ja siitä on suurta haittaa sosiaaliselle kanssakäymiselle, oppimiselle ja hyvinvoinnille (Sajaniemi, 2023, 162). Tämä näkyy mielestäni erityisen hyvin yläasteikäisissä, jotka uppotuvat helposti digilaitteille tuntikausiksi ilman rajoittamista. Tämä heijastuu mielestäni myös nopeasti sosiaalisiin taitoihin, ja uskallukseen olla muiden ihmisten seurassa. Sajaniemi (2023) kuvailee, kuinka ihmisen mieli realisoituu ja rakentuu ihmissuhteiden kautta. Aivojen peilisolujärjestelmän kautta toisen ihmisen tunnetila siirtyy toisen ihmisen koettavaksi. Yhteys toiseen ihmiseen on aivoja ravitsevaa ja äärimmäisen palkitsevaa. Ilman vuorovaikutusta aivot näivettyvät ja ihmisen kehitys pysähtyy. Yhteiset kokemukset muiden ihmisten kanssa ovat tärkeitä myös siksi, että ihminen oppii olemaan itsensä ulkopuolisen symbolisen ja fyysisen maailman kanssa. (Sajaniemi, 2023, 164.)

4. Hyvän elämän ainekset

4.1 Hyvä elämä

Hyvä elämä on sellaista, jossa ihminen, joka kokee ja ajattelee elämänsä houkuttelevaksi tai toivotuksi, riippumatta muiden ihmisten mielipiteistä, ilmentää henkilökohtaista hyvinvointia. Hyvinvoinnin määritelmä on siis henkilökohtainen. Näin ollen myöskään toinen ei välttämättä voi ymmärtää toisen onnettomuutta, vaikka tämän elämän puitteet näyttäisivät olevan ulkoisesti hyvin. (Uusiautti, 2019, 28.)

Hyvinvointia määrittää yleinen tyytyväisyyden tunne elämään, sekä harvoin toistuvat negatiiviset tunnetilat ja usein toistuvat myönteiset tunnetilat. Onnelliseen elämään mahtuvat monenlaiset tapahtumat ja kielteisetkin tunteet, eikä onnellisuus siis vaadi täydellistä kielteisten tunteiden poissaoloa. Hyvinvoinnin kokemus ei myöskään ole sidoksissa ikään, vaan siihen vaikuttavat tekijät ovat erilaisia eri elämänvaiheissa. Sukupuolen merkitys hyvinvointiin on vain prosentin luokkaa universaalin tutkimuksen perusteella, eikä myöskään rahalla ole merkittävää roolia henkilökohtaisessa hyvinvoinnissa perustoimeentulon saavuttamisen jälkeen. (Uusiautti, 2019, 29.)

4.2 Resilienssi onnellisuutta rakentamassa

Resilienssi on taitoa selvitä vaikeuksien kanssa, hyväksyä vaikeudet osaksi onnellista elämää ja saada ympäristön resurssit ja omat selviämiskeinot käyttöön. Resilienssi ei siis tarkoita sitä, etteivät vaikeudet aiheuttaisi kärsimystä ja kipua, tai että ne eivät satuttaisi. On normaalia, että surulliset asiat tuntuvat pahalta. (Lipponen, 2023, 60.) Walsh (2003) käyttää vaikeuksien kohtaamisesta resilienssillä tavalla nimikettä ”struggling well”, eli kamppailla hyvin. Termillä tarkoitetaan kykyä löytää tilannekohtaisesti keinoja, jotka auttavat hetkessä eteenpäin. Bonnano (2009) kuvaa suuren surun kohdanneen ihmisen resilienssin ensimmäisiä askeleita ”what ever get’s you through the night”, eli mitä tahansa, jolla selviät yön yli. Resilientti toiminta tarkoittaa vaikeuksien kohtaamista siten, että voi ikävien tunteiden keskellä katsoa jo hieman eteenpäin,

löytää uusia tapoja katsoa elämäänsä ja löytää myös myönteisiä tunnetiloja hankalan elämäntilanteen aikana. Resilienssi on myös itsemyötätuntoa ja sen hyväksymistä ymmärtäväisesti, että on vaikeaa, ja on kipua. Osa tulee vaikeuksien läpi uhriutuneena, tilanteeseen jumiutuneena tai henkisesti vammautuneena. Resilientti vaikeuden kohtaaminen taas on mukautumista, oppimista, toipumista ja kykyä elää hyvää elämää muuttuneessa elämäntilanteessa. Se on myös ennakoivaa, proaktiivista toimintaa, jossa resilienssi rakentaa tulevaisuutta reaktiivisessa sekä proaktiivisessa muodossa. Proaktiivista resilienssiä on muun muassa omista voimavaroista huolehtiminen, asennoituminen ympäröivään maailmaan ja itseen, itselle merkityksellisten asioiden vaaliminen sekä omista voimavaroista huolehtiminen. (Lipponen, 2023, 62.)

Resilienssi rakentuu kykyjen ja vahvuuksien, myönteisten tunteiden, annetun ja saadun avun, luovuuden ja toiveikkuuden sekä oppimisen varaan. Näillä ominaisuuksilla elämän haasteista selvitään. Resilienssi myös lisääntyy ihmisen vanhetessa elämäkokemusten kartuttaessa sitä. (Lipponen, 2023, 62.) Tugaden ja Fredriksonin (2004) mukaan yksi resilienssin osatekijä on tunteälykyys. Se mahdollistaa vaikeuksista saadun tiedon hyödyntämistä ja siitä oppimista. Cohn ja kumppanit (2009) katsovat, että merkityksen löytäminen myönteisten tunteiden avulla on vaikeuksista huolimatta mahdollista. Tämä taas osaltaan vahvistaa kokemusta kyvykkyydestä ja selviävyydestä ja ennustaa resilienssiä ja elämäntyytyväisyyttä. (Lipponen, 2023, 71.)

4.3 Ihmisen perustarpeet

Deci ja Ryan (2000) määrittelevät ihmisen perusluonteeltaan aktiiviseksi: etsimme itseämme kiinnostavia asioita ja hakeudumme niiden luokse. Ryanin ja Decin (2017) mukaan ihminen on itseohjautuva, elinvoimainen ja proaktiivinen, vaikka eri ympäristötekijät saattavat näitä ominaisuuksia latistaa. (Deci & Ryanin, 2000 ja Ryan ja Deci 2017, Martela, 2023, 46 mukaan.)

Tutkimuksissa on tuotu esiin ihmisen kolme psykologista perustarvetta: yhteenkuuluvuus, autonomia ja kykenevyys. Omaehtoisuus eli autonomia tarkoittaa sitä, että ihminen on vapaa päättämään itsenäisesti tekemisistään, eikä tekeminen näin tunnu ulkoa ohjatulta. Autonominen ihminen tuntee olevansa vapaa tekemään itseä kiinnostavia asioita ja toteuttamaan itseään ja elämään arvojensa mukaisesti. Kykenevyys taas tarkoittaa ihmisen kokemusta siitä, että hän saa aikaiseksi asioita, ja osaa hommansa. Kyvykkääksi itsensä kokeva ajattelee pystyvänsä

toteuttamaan hänelle annetut tehtävät menestyksellä. Kykenevyyden yksi osa on myös oppimisen kokemus. Oppiessa kokee tunnetta kykenevyyden kasvamisesta. Kolmas perustarve eli yhteenkuuluvuus syntyy, kun ihminen välittää toisista ihmisestä, ja hän kokee, että hänestä välitetään. Kyse on siitä lämpimästä tunteesta, joka läheisten ihmisten seurassa ollessamme syntyy. Näiden tekijöiden poissaolo tai läsnäolo selittää valtaosan hyvinvoinnistamme ja sisäisestä motivaatiostamme. Kykenevyys, yhteenkuuluvuus ja autonomia ovat perustarpeita sen vuoksi, koska niiden täytyminen on ehtona terveelle psykologiselle kehitykselle ihmiselämässä. (Martela, 2023, 46.) Nuori tarvitsee myös kaikkia edellä mainittuja kasvaakseen tasapainoiseksi aikuiseksi. Laajemmin ymmärretyn onnellisuuskäsityksen ja psykologisen toimintakyvyn mukaan yhtenä keskeisempänä asiana on se, että psykologiset perustarpeet täyttyvät (mts.).

4.4 Itsetunnon merkitys onnellisuudelle

Onnellisuuden kokemuksen saavuttamiseksi tarvitaan hyvä itsetunto, joka on mahdollista saada varhaislapsuudessa lapsen vahvuuksiin kohdistuvan, myönteisen kasvatusotteen lopputulena. Hyvän itsetunnon omaavat ihmiset uskaltavat ja kykenevät nähdä hyvän elämässään ja itsessään, kun oman huonouden tai alemmuuden harhat eivät ole sitä estämässä. Myös tunne oman elämän autonomiasta, eli hallinnan tunteesta, on merkittävä hyvinvointia lisäävä tekijä. Tämän lisäksi onnellisuuteen tarvitaan myös selviävää asennetta, sekä optimismia. Onnellisuuteen vaikuttavat myös omaan tulevaisuuteen ja menneisyyteen suhtautuminen. Kuinka ihminen suhtautuu jo elettyyn elämään, ja pystyykö hän näkemään tulevaisuuden toiveikkaan optimistisesti? Myös nykyhetkellä on onnellisuuden näkökulmasta merkitystä: pystyykö ihminen tekemään itselleen merkityksellisiä asioita ja onko elämässä mahdollisuus parhaillaan jopa flow-kokemuksiin? (Martela, 2019, 31.)

Parhaillaan eletävän hetken onnellisuuden suurin määrittävä tekijä on kiitollisuus. Kiitollisuuden luonne on kuitenkin eri aikakausilla eläneillä hieman eri luontoista: on erilaista olla kiitollinen esimerkiksi sota- tai rauhan aikana. Myös kiitollisuuden muoto vaihtelee paikan ja ajan mukaisesti. Kiitollisuudessa kuitenkin keskeistä on huomioida ympärillä oleva hyvä. Kiitollisuus

on todettu olevan mahdollisesti parhain keino kestävään onneen silloin, kun se määritellään hyvien asioiden tiedostamiseksi omassa elämässä. (Mts.)

5 Tutkimuksen toteutus

5.1 Tutkimuskysymys ja tutkielman tarkoitus

Tämän tutkimuksen tarkoituksena on selvittää, millainen perhe-elämä näyttäytyy onnellisena nuorten kertomuksissa.

Tutkimuskysymys

1. Millainen perhe-elämä näyttäytyy onnellisena nuorten kertomuksissa?

5.2 Laadullinen tutkimus

Tämän tutkimuksen aineiston analyysi toteutettiin laadullisella tutkimusmenetelmällä, aineistolähtöisellä sisällön analyysillä. Tuomi & Sarajärvi (2009) mukaan aineistolähtöisessä sisällön analyysissä pyritään löytämään aineistossa toistuvia käsitteitä. Esiin tulleet tutkimustulokset pyritään kytkemään analyysin avulla aihetta koskeviin tieteellisiin käsitteisiin ja tutkittuun tietoon. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 110.)

Tutkimukseni kuuluu kasvatustieteelliseen tieteenalaan. Tutkimukseni tarkoituksena oli selvittää, millainen perhe-elämä näyttäytyy onnellisena nuorten kertomuksissa. Tutkimuksesta saatu tietoa voidaan hyödyntää perhe-elämässä nuorten onnellisuutta vahvistaen. Tutkimuksen avulla saadaan myös vahvistusta perheen merkityksestä nuorten hyvinvointiin. Tutkimusaiheeseen läheisesti liittyviä tutkimuksia on tehty jonkin verran aikaisemmin.

5.3 Tutkimuksen lähestymistapa

Tutkimukseni lähestymistapa on fenomenologinen. Fenomenologisessa analyysissä keskeistä on tutkijan avoimuus: ” tutkija pyrkii lähestymään tutkimuskohdetta ilman ennalta määrättyjä määritelmiä, oletuksia tai teoreettista viitekehystä. Fenomenologia tarkoittaa tieteenfilosofista suuntausta, joka korostaa ihmisen kokemuksiin ja havaintoihin perustuvaa tiedon tuottamista” (Jyu.fi).

Fenomenologiassa sekä subjektiivisuus ja henkilökohtaisten kokemusten, aistimusten ja elämysten pohtiminen nähdään merkityksellisenä. Fenomenologian mukaan tieto maailmasta välittyy vain sen kokemisen ja aistimisen kautta. Se myös korostaa yksilöllistä kokemusta. (Jyu.fi)

5.4 Aineistonkeruu ja tutkimukseen osallistuneet

Tutkimuksessa käytettiin ”Yhdeksänluokkalaisten kirjoituksia onnellisuudesta” -aineistoa, joka on saatu käyttöön Aila-tietokannasta. Aineisto sisältää 28 kirjoitelmaa, joista tässä tutkimuksessa hyödynnetään 23 tekstiä. Nuoria pyydettiin koulupäivän aikana kirjoittamaan yhtenäinen kertomus otsikolla ”Onnellisuuteeni vaikuttavat asiat”. Alkuperäinen aineisto on kerätty yhdeksäsluokkalaisilta nuorilta paperilomakkein, ja arkistoitu sähköiseen muotoon tutkijoiden jäljentämistä kirjoituksista. Aineisto ei sisällä osallistujien taustatietoja.

”Yhdeksänluokkalaisten kirjoituksia onnellisuudesta” – aineisto koostui 28 kirjoituksesta, joista tässä Pro-gradu työssä käytin 23 kirjoitelmaa. Tutkimuksessani käytin jokaista kirjoitusten lausetta, joka sisälsi sanan perhe. Tämänkaltaisia lauseita oli joissain kirjoituksissa useitakin. Karasin kirjoituksista tekstit, joissa ei ollut minkäänlaista mainintaa perheestä, ja jotka eivät vastanneet tutkimuskysymykseeni. Poistin aineistosta myös tekstit, joissa perheen tuottama onnellisuus mahdollistui jonkun epäonnen puuttumisen seurauksena. Otan nämä vastaukset kuitenkin pohdinnassa myös tarkastelun alle. Toteutin analyysin aineistolähtöisen sisällönanalyysin keinoin. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi alkaa aineiston ilmaisujen pelkistämisestä. Aineistolta kysytään tutkimusongelman mukaisia kysymyksiä, ja näiden vastauksia pelkistetään yksittäisiksi ilmaisuiksi. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 101.) Tässä tutkimuksessa hain vastausta kysymykseen: Millainen perhe-elämä näyttäytyy onnellisena nuorten kertomuksissa?

5.5 Aineiston analyysin vaiheet

Tutkimuksen aineisto analysoitiin laadullisen sisällönanalyysin avulla. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 108.) Miles ja Huberman (1994) kuvailevat induktiivisen aineiston analyysia kolmevaiheiseksi. Näihin vaiheisiin kuuluvat aineiston pelkistäminen eli redusointi, aineiston aineiston ryhmittely eli klusterointi ja teoreettisten käsitteiden luominen eli abstrahointi. (Tuomi ja Sarajärvi, 2009, 108.)

Tutkimuksessa ei lähestytty tutkimusaineistoa ennalta määritellyn teorian avulla, vaan haluttiin havainnoida, mitä aineistosta nousee esille. Aineistolähtöisessä analyysissä pyritään luomaan teoreettinen kokonaisuus tutkimusaineistosta. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 95.) Aineiston analyysi etenee yksittäisestä kohti yleistä, eli käytössä oli induktiivisen päättelyn logiikka. (Mts, 95-96.) Teoriaa käytetään tutkimuksessa vahvasti apuna analyysin päätyttyä teorian ja tulosten välisten yhteyksien pohdinnassa (mt., 95).

Aloitin analyysin käymällä kirjoitelmat systemaattisesti läpi etsien ilmaisuja, joissa esiintyy sana perhe. Numeroin aineiston ja viivasin yli sanat ja lauseet, jotka vastaavat kysymykseen. Osassa kirjoituksia oli useita perhe-elämään viittaavia ilmaisuja, jotka pilkoin omiksi ilmaisuiksi. Lyhensin osaa tähän työhön lisäämistäni suoraan lainatuista teksteistä toimituksellisista syistä, kuitenkin sisältöä tai merkitystä muuttamatta. Aineistosta löytyi 58 ilmaisua, jotka vastasivat tutkimuskysymykseeni. Yksittäisistä tapauksista tai havainnoista luodaan teoreettinen ja eheä kokonaisuus. (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 108).

Analyysin toisessa vaiheessa etsin aineistosta erilaisuuksia ja saman kaltaisuuksia, ja ryhmitteilin aineiston ilmaisuja sisällön perusteella erilaisten teemojen alle. Ilmaisusta muodostui kahdeksan erilaista ryhmää sanoja ja lauseita, jotka vastasivat kysymykseen: Millainen perhe-elämä näyttää onnellisena nuorten kertomuksissa? Alla esimerkki pelkistetyistä ilmauksista kuva 1.

Pelkistetyt ilmaukset
<p>1</p> <p>Perhe sillä se on suuri ja merkittävä osa onnellisuutta. Minun onnellisuuteeni vaikuttavia asioita on esimerkiksi perhe. Perhe. Tärkein onnellisuuden lähde on perheeni. Perhe on yksi joka vaikuttaa onnellisuuteeni. Tiivistettynä onnellisuuteeni vaikuttavat perhe Perheeni on myös tärkeä osa onnellisuuteeni. Perhe tekee minut myös onnelliseksi, enkä osaa kuvitella elämääni ilman heitä. Eniten onnellisuuteeni vaikuttaa läheiset ihmiset kuten perhe. Minut tekee onnelliseksi perheeni Iloni alkaa kun nään äidin ja isän ja eljen ja siskon ja siskon lapsi Kaverit ja perhe ovat minulle tosi tärkeitä ja isoja syitä onnellisuuteeni. Perheellä on suuri merkitys onnellisuuteeni Perhe tekee minut onnelliseksi, mutta ei aina Onnellisuuteen yksi tärkeiten vaikuttava asia on läheiset ihmiset, perhe, Minun onnellisuuteen vaikuttaa perhe, Perhe tekee minut onnelliseksi Minulla on paljon asioita mitkä tekee onnelliseksi kun on semi iso perhe Minut tekee onnelliseksi perhe Minut tekee onnelliseksi perhe</p>
<p>2</p> <p>perheen kanssa ajan viettäminen. Vietän paljon aikaa perheeni kanssa. heidän kanssa on mukava tehdä erilaisia asioita. koska on mukavaa kun kotona on ihmisiä lähes aina</p>
<p>3</p> <p>Että tiedän, että minulla on joku joka huolehtii minusta ja rakastaa minua. Olen onnellinen, kun tiedän että minulla on perhe joka välittää minusta. Jos olisi perhe, mutta suhteeni niihin ei olisi näin avoin ja välittävä, en olisi onnellinen. kuitenkin välittävät minusta ja toimivat sen mukaisesti. minulla on perhe joka välittää ja rakastaa minua tällaisena kuin olen. Kaikista rakkaimmat ovat kuitenkin oma perheeni. Perheenjäsenet ovat elämässäni tärkeässä roolissa.</p>
<p>4</p> <p>Onnellisuuteeni vaikuttaa hyvä olo ja hyvät suhteet vanhempieni kanssa. Muitten ihmisten kanssa ei ole niin tärkeää. Olen onnellinen siitä että minulla on minulla on hyvä ja rakastava perhe Koen että minulla on rakastava ja turvallinen tukiverkosto. Onnellisuuteeni vaikuttavat minusta paljon ihmissuhteet, kun on hyvät välit perheisiin ja muihin niin varmasti menee hyvin. Kun kotona menee hyvin, niin mieli on silloin parempi. Onnellisuuteeni vaikuttaa perheen ja läheisten hyvinvointi, ja kotiolot muutenkin. Tulen äitini kanssa todella hyvin toimeen.</p>
<p>5</p> <p>Se, että perheeni tukee minua, saa minut onnelliseksi. turvallinen tukiverkosto. että he hyväksyvät minut sellaisena kuin olen En pystyisi elämään onnellista elämää, jos en saisi olla oma itseni. Olen niin kiitollinen, että minulla on perhe, joka "sallii" tämän (unelmoinnin). että on hyvä perhe, jossa on hyvä olla eikä tarvitse pelätä. voin luottaa perheeseen</p>
<p>6</p> <p>ovat aidosti kiinnostuneita asioistani. He antavat minulle tilaa ja luottavat harkintakykyyni Pidän vapaudestani ja inhoaisin, jos vanhempani olisivat liian tiukkoja sen suhteen. arvostus, mikä meidän välillämme on, tuo minulle erityisesti onnellisuutta.</p>
<p>7</p> <p>Heille voin puhua avoimesti, riidellä ja sopia sekä näyttää tunteeni. Sisarukset tappelee ja riitelee, mutta välittävät siitä huolimatta ja ovat onnellisia, että heillä on sisarus. Minut tekee onnelliseksi myös se että äiti ja isä on aina jaksanu mua, oon ollu aika vaikeeki välillä,</p>
<p>8</p> <p>Minulla on tiivis suku ympärillä mistä pidän. yhtenäinen perhe. Perhe tai perheolot vaikuttaa myös onnellisuuteen. Minulla on kaksi sisarusta ja molemmat omat vanhemmat samassa osoitteessa</p>

Kuva 1. Pelkistetyt ilmaukset

Tämän jälkeen yhdistin ryhmiä muodostaen alaluokkia. Alaluokkia syntyi kymmenen, kuten esimerkiksi ” Perhe, jossa vietetään yhteistä aikaa”.

Pelkistetyt ilmaukset	Ylemmän tason käsitteet	Pääloukat
1. Perhe tekee minut onnelliseksi.	Perhe, jossa minua rakastetaan ja minusta välitetään.	1. Rakastava
2. Perhe, jossa vietetään yhteistä aikaa.	Perhe, joka on turvallinen ja jossa saan näyttää tunteeni.	2. Turvallinen
3. Perhe, jossa minua rakastetaan.	Perhe, joka on kiinnostunut minua asioistani ja hyväksyy minut sellaisena kuin olen.	3. Hyväksyvä
4. Perhe, jossa minusta välitetään.	Perhe, joka on yhtenäinen, joilla on hyvät suhteet toisiinsa ja joka viettää aikaa yhdessä.	4. Yhtenäinen
5. Perhe, jonka jäsenillä on hyvät suhteet.		
6. Perhe, joka on turvallinen.		
7. Perhe, joka hyväksyy minut sellaisena kuin olen.		
8. Perhe, joka on kiinnostunut minun asioistani.		
9. Perhe, jossa saan näyttää tunteeni.		
10. Perhe, joka on yhtenäinen.		

Kuva 2. Aineiston analyysin eteneminen.

Tämän jälkeen muodostin alaluokista yläluokkia.

Yläluokat:

1. Perhe, jossa minua rakastetaan ja minusta välitetään.
2. Perhe, joka on turvallinen ja jossa saan näyttää tunteeni.
3. Perhe, joka on kiinnostunut minua asioistani ja hyväksyy minut sellaisena kuin olen.
4. Perhe, joka on yhtenäinen, joilla on hyvät suhteet toisiinsa ja joka viettää aikaa yhdessä.

Aineistolähtöisen analyysin kolmannessa vaiheessa luodaan teoreettiset käsitteet, eli abstrahoidaan (Tuomi ja Sarajärvi 2009, 108). Yhdistin yläluokat ja tiivistin ne mahdollisimman loogisesti. Tiivistämisen jälkeen muodostin neljä kokoavaa käsitettä, jotka vastasivat tutkimuskysymykseeni: Millainen perhe-elämä näyttäytyy onnellisena nuorten kertomuksissa? Neljä kysymykseen vastaavaa käsitettä ovat: Rakastava, turvallinen, hyväksyvä ja yhtenäinen.

6 Tutkimustulokset

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millainen perhe-elämä näyttäytyy onnellisena nuorten kirjoituksissa. Seuraavaksi esittelen tutkimustuloksia viiden eri kuvauskategorian avulla. Tulosten tarkasteluun on kirjoitettu useita sitaatteja elävöittämään tuloksia sekä lisäämään tulosten ymmärrettävyyttä. Sitaaiteissa kuuluu nuorten oma ääni.

6.1 Perheen onnellistava vaikutus

Tutkimusaineistona toimi nuorten kirjoitelmat, jotka koostuivat 28:sta vapaamuotoisesta kirjoitusvastauksesta, joissa yhdeksännen luokan oppilaat kertovat heidän onnellisuuteensa vaikuttavista asioista. Aineiston 23:ssa kirjoituksessa nuoret nostivat esiin perheen onnellistavan vaikutuksen. Onnellisuus kantautui teksteistä väkevästi esiin.

Tutkimusaineistona toimineissa kirjoituksissa perheen vaikutusta onnellisuuteen kuvailtiin muun muassa sanoin:

”Tärkein onnellisuuden lähde on perheeni.”

”Perhe, sillä se on suuri ja merkittävä osa onnellisuutta.”

”Tiivistettynä onnellisuuteeni vaikuttavat perhe.”

”Perhe tekee minut myös onnelliseksi, enkä osaa kuvitella elämäni ilman heitä.”

Perheen ja läheisten vaikutus onnellisuuteen tuli myös useasta tekstistä vahvasti ilmi. Myös perheen koon merkitystä pohdittiin vastauksissa. Kaiken kaikkiaan nuorten kirjoitelmista nousi esille vahvasti perheen onnellistava vaikutus. Perheen vaikutusta onnellisuuteen kuvailtiin muun muassa näin:

”Onnellisuuteen yksi tärkeiten vaikuttava asia on läheiset ihmiset, perhe.” *”Eniten onnellisuuteeni vaikuttaa läheiset ihmiset kuten perhe.”*

"Kaverit ja perhe ovat minulle tosi tärkeitä ja isoja syitä onnellisuuteeni."

"Minulla on paljon asioita mitkä tekee onnelliseksi kun on semi iso perhe."

Perhe tekee minut onnelliseksi, mutta ei aina."

"Perheellä on suuri merkitys onnellisuuteen."

"Minut tekee onnelliseksi perhe"

"Perhe tekee minut onnelliseksi"

"Iloni alkaa kun nään äidin ja isän ja eljen ja siskon ja siskon lapsi."

"Perhe".

6.2 Rakastava perhe-elämä

Tutkimukseni tavoitteena oli selvittää, millainen perhe-elämä näyttäytyy onnellisena nuorten kertomuksissa. Onnellisena näyttäytyvä perhe-elämä kuvailtiin tutkimusaineistona toimineissa kirjoituksissa usein rakastavaksi ja välittäväksi. Rakastaminen ja välittäminen tulivat teksteissä myös perhesuhteiden olemuksen kautta ilmi. Yksi nuorista kuvaili onnellista perhe-elämää myös epäonnistumisen kautta: teoista huolimatta vanhemmat rakastavat. Tutkimusaineiston kirjoituksista ilmeni myös selvästi ihmissuhteiden merkitys perhe-elämässä ja erityisesti perheen välisten suhteiden merkitys.

" Minulla on perhe, joka välittää ja rakastaa minua tällaisena kuin olen"

"Että tiedän, että minulla on joku, joka huolehtii minusta ja rakastaa minua."

"Olen onnellinen, kun tiedän että minulla on perhe, joka välittää minusta."

"Jos olisi perhe, mutta suhteeni niihin ei olisi näin avoin ja välittävä, en olisi onnellinen."

"He kuitenkin välittävät minusta ja toimivat sen mukaisesti".

"Perheenjäsenet ovat elämässäni tärkeässä roolissa."

"Koen, että minulla on rakastava ja turvallinen tukiverkosto

Olen onnellinen siitä, että minulla on hyvä ja rakastava perhe."

"Kaikista rakkaimmat ovat kuitenkin oma perheeni."

" Onnellisuuteeni vaikuttaa hyvä olo ja hyvät suhteet vanhempieni kanssa. Muitten ihmisten kanssa ei ole niin tärkeää."

" Onnellisuuteeni vaikuttavat minusta paljon ihmissuhteet, kun on hyvät välit perheisiin ja muihin niin varmasti menee hyvin."

"Onnellisuuteeni vaikuttaa perheen ja läheisten hyvinvointi, ja kotiolot muutenkin."

"Kun kotona menee hyvin, niin mieli on silloin parempi".

" Tulen äitini kanssa hyvin toimeen."

Yksi nuorista kuvasi perheen merkitystä painokkaasti. Toinen kirjoittaja taas pohti omaa onnellisuuttaan perheessä. Kirjoituksissa pohdittiin myös kotiolojen vaikutusta onnellisuuteen. Rakastava ja välittävä perhe elämä tärkeine ihmissuhteineen korostuu nuorten kokemuksissa.

Perheen ja onnellisuuden kytkeytyminen yhteen on siis vahvaa. Yhdeksäsluokkalaisten kirjoituksissa näkyy myös realistista suhtautumista siinä, että tunnistetaan tilanteita, joissa perhe tarkoittaa muuta kuin onnea.

6.3 Turvallinen , hyväksyvä perhe-elämä

Tutkimusaineistosta ilmeni analyysin myötä vahvasti myös turvallisuuden merkitys nuorten onnellisuuden kokemuksen rakentajana perhe-elämässä. Yksi kirjoittaja tuo esille myös eriävien tunteiden näyttämisen tärkeyden turvallisessa ympäristössä. Nuorten kirjoituksissa onnellisena perhe-elämänä näyttäytyi myös turvallisen tukiverkon muodostajat, sekä sisarukset, joiden kanssa saa turvallisesti riidellä ilman rakkauden katoamista. Aineistosta kävi ilmi,

että turvallisuuden merkitys

nuorten onnellisuuden rakentajana perhe-elämässä on suuri.

”Heille voin puhua avoimesti, riidellä ja sopia sekä näyttää tunteeni,”

”Sisarukset tappelee ja riitelee, mutta välittävät siitä huolimatta ja ovat onnellisia, että heillä on sisarus.”

” Minut tekee onnelliseksi myös se että äiti ja isä on aina jaksanu mua, oon ollu aika vaikeeki välillä.”

”Että on hyvä perhe, jossa on hyvä olla eikä tarvitse pelätä.”

Perhe näyttäytyy yhtenä yksikkönä. Leimallista on, että perhe on jotakin omaa -jotakin joka omistetaan. Tärkeää ei kuitenkaan ole vain oma onni, vaan myös ”läheisten hyvinvointi”.

Tutkimusaineistosta tuli analyysin myötä esille nuorten perhe-elämän onnellisuutta keskeisesti kuvaavaksi tekijäksi perheenjäsenten kiinnostus nuoren asioita kohtaan, sekä nuoren hyväksyminen sellaisena kuin hän on. Yksi nuori kuvasi kirjoituksissa lämpimästi perheenjäseniään, jotka osoittivat luottamusta nuoreen. Nuorten kirjoituksista nousi esiin myös hyväksynnän, sekä arvostuksen läsnäolon vaikutus onnellisuuteen. Yksi nuorista kuvasi tekstissään riittävän vapauden ja luottamuksen merkitystä. Nuoret toivat kirjoituksissa myös tarvittavan tuen tärkeyden esille. Tutkimustuloksista havaittiin näin nuoren hyväksyvän perhe-elämän onnellistava vaikutus.

”Ovat aidosti kiinnostuneita asioistani”.

”Antavan minulle tilaa ja luottavat harkintakykyyni.”

”Arvostus, mikä meidän välillämme on, tuo minulle erityisesti onnellisuutta”,

”Pidän vapaudestani ja inhoaisin, jos vanhempani olisivat liian tiukkoja sen suhteen.”

"Että he hyväksyvät minut sellaisena kuin olen",

"En pystyisi elämään onnellista elämää, jos en saisi olla oma itseni. Olen niin kiitollinen, että minulla on perhe, joka "sallii" tämän (unelmoinnin)."

"Se että perheeni tukee minua, saa minut onnelliseksi", kirjoitti eräs vastaajista"

"Kun voi luottaa perheeseen".

6.4 Yhtenäinen perhe-elämä

Tutkimusaineistona toimineissa kirjoituksissa onnellisena näyttäytyvä perhe-elämä kuvailtiin myös yhtenäisenä. Yksi kirjoittajista sanallisti onnellisena näyttäytyvää perhe-elämää yhtenäiseksi, toiselle onnellisuus kumpusi siitä, kun perhe asui samassa osoitteessa. Kolmannen kirjoittajan teksteistä nousi perheen ja perheolojen merkitys esille. Myös suku koettiin tärkeäksi perheen onnellisuudesta kysyttäessä. Nuoret kokivat myös perheen kanssa yhdessä vietyt ajan tärkeänä ja onnellisuutta ilmentävänä asiana perhe-elämässä. Nuorten onnellisena koetun perhe-elämän yhtenä tekijänä koettiin näin vahvasti yhtenäisyys, sekä yhteisen ajan viettämisen merkitys.

"Yhtenäinen perhe",

"Minulla on kaksi sisarusta ja molemmat omat vanhemmat samassa osoitteessa".

"Perhe tai perheolot vaikuttaa myös onnellisuuteen." "Minulla on tiivis suku ympärillä mistä pidän"

Vietän paljon aikaa perheeni kanssa"

"Heidän kanssaan on mukava tehdä erilaisia asioita".

"Perheen kanssa ajan viettämisestä".

"On mukavaa, kun kotona on ihmisiä lähes aina".

7. Pohdinta

Tutkielmani käsitteli nuorten näkemyksiä onnellisesta perhe-elämästä. Tarkastelin nuorten kirjoittamien, onnellisuutta käsittelevien kirjoitusten avulla, millainen perhe-elämä näyttäytyy onnellisena nuorten kertomuksissa. Tutkielmani tavoitteena oli lisätä ymmärrystä perheen merkityksestä yhtenä tärkeänä tekijänä nuoren onnellisuutta pohdittaessa. Tutkimuksessani tarkastelun alla oli 28 nuorten kirjoittamaa tekstiä onnellisuudesta. Yhteensä 23 tekstissä oli onnellisuuden lähteeksi mainittu perhe. Perhe koettiin tutkimuksessani selkeästi tärkeäksi onnellisuutta tuottavaksi asiaksi elämässä. Tämä tukee aikaisempia tutkimustuloksia, joissa todetaan perheen positiivisen toiminnan vaikuttavan nuorten onnellisuuteen (Izzo, Baiocco, & Pistella, 2022). Perheen merkitystä nuorelle onnea tuovana tekijänä voi mielestäni pitää hyvin luontevana nykymaailmassa, jossa epävarmuutta ja huolta aiheuttavia tekijöitä on runsaasti. Muun muassa Ukrainan sodasta kantautuvat uutiset, hetki sitten läpieletty pandemia sekä älypuhelinien tuomat mielenterveydelliset haasteet nostavat perheen merkityksen turvaa ja vakautta luovana tekijänä korkealle. Mielenterveyshäiriöt ovatkin yleisin terveysongelma koululaisilla, ja niistä kärsii joka viides suomalainen nuori (Huurre, Marttunen, Strandholm & Viitalainen 2013, 13). Lisäksi Terveiden ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan jopa 35,9 % kahdeksas- ja yhdeksäsluokkalaisista oli ollut huolissaan omasta mielenterveydestä vuoden 2023 aikana (THL). Uskon älypuhelinien tuoman jatkuvan negatiivisen informaation, sosiaalisen kanssakäymisen vähentymisen, sekä tarpeen vertailuun vaikuttavan nuoriin haitallisesti.

Tutkimuksessani olin kuitenkin kiinnostunut ennen kaikkea selvittämään, millainen perhe-elämä näyttäytyi onnellisena nuorten kirjoituksissa. Tutkimustuloksissa nuorten kertomusten mukaan rakastava, turvallinen, hyväksyvä ja yhtenäinen perhe-elämä koettiin onnellisena. Valkendorf ja Sihvonen (2020) kuvaavat perheeseen liitetyiksi tavanomaisiksi tehtäviksi emotionaalisen tuen, huolenpidon, sosialisointia ja kasvatusta. Jokinen (2013) toteaa, että perheisiin liitetään myös useita tunnekokemuksia ja merkityksiä kuten yhteisöllisyys, osallisuus, hyväksyntä ja vastavuoroisuus. (Valkendorf & Sihvonen 6, 2020.)

Tutkimuksessani nuoret kuvasivat onnellista perhe-elämää usein sanoilla onnellinen ja välittävä. Onnellinen perhe-elämä näyttäytyi teksteissä tunnetasoltaan lämpimänä ja ilma-
piiriltään avoimena.

Nuorten perhe-elämän onnellisuutta kuvaavista lausahduksista välittyi väkevästi rakkaus, aito välittäminen, sekä lämpimät ihmissuhteet. Myös hyvän keskusteluyhteyden toteutuminen perhe-elämässä koettiin tutkimuksessani nuorten onnellisuutta lisäävänä. Terveysten ja hyvinvoinnin laitoksen mukaan vain 8.-9.luokkalaisista vain 42,8% koki hyvän keskusteluyhteyden vanhempien kanssa toteutuvan vuonna 2023. (THL). Tämä on siis selvästi asia, jossa suomalaisvanhemmilla on parantamisen varaa.

Turvallinen, tavallinen ja lämpimästi kommunikoiva perhe-elämä kuvastuu onnellisuutta heijastavana tekijänä mielestäni nuorten kirjoitelmista hyvin. Perheen kommunikaation ja yhteyden onkin huomattu ennustavan vahvasti nuorten ja lasten onnellisuutta (Izzo, Baiocco, & Pistella, 2022). Myös perheen yhdessä-olo koettiin merkityksellisenä. Yhteisen ajan viettäminen, yhdessä tekeminen ja pelkästään jo se, että ”kotona on ihmisiä lähes aina” koettiin tärkeänä. Tutkimustulosta vahvistaa myös Dienerin ja Seligmanin (2002) tutkimus, jonka mukaan erittäin onnelliset ihmiset viettivät vähiten aikaa yksin, ja viettivät enemmän aikaa muiden ihmisten parissa ollen sosiaalisia. (Mattila, 2015.) Onnellinen perhe-elämä sisälsi nuorten kirjoitusten mukaan myös tunteen, että tulee hyväksytyksi sellaisena kuin on. Csikszentmihalyi (2005) toteaa perheiden kokoonpanot olevan erilaisia, mutta elämänlaatumme riippuu paljolti siitä, kuinka onnistumme tekemään perheen vuorovaikutuksesta iloa tuottavan. (Csikszentmihalyi, 2005, 254.) Näin ollen perheeseen kannattaa panostaa.

Nykyaikana perheen onnellisuutta haastaa varmasti myös kiireinen elämänrytmi, sekä Pluffin (2009) mainitsema yksilöllinen onnen tavoittelu ja toimijuus yhteisöllisyyden sijasta (Pflug 2009, 554). Yhteisöllisyys ja koko kylä kasvattaa mentaliteetti on vähentynyt ja tilalle on tullut ”jokainen hoitakoon oman tonttinsa” -ajattelu. Pihapelit ovat vaihtuneet ohjattuihin harrastuksiin, ja aikuisilla on työpäivän jälkeen kiire viedä lapsia ja nuoria harrastuksesta toiseen kehittymään. Hyvää tarkoittavat teot kuitenkin johtavat välillä uusiin ongelmiin. Nykyajan haasteeksi monessa perheessä onkin muodostunut perheen yhteisen ajan löytämisen hankaluus. Lohdullista kuitenkin on, että nuorisobarometrin (2024) mukaan neljä

viidestä nuoresta koki olevansa vähintään melko tyytyväinen perheeseensä (Nuorisobarometri, 2024).

Nuorisobarometrin (2024) mukaan nuorten tyytyväisyys itsetuntoon ja vaikeuksien voittamisen uskoon ovat korkeammalla tasolla kevääseen 2023 verrattuna, vaikka vahvistusta näihin edelleen tarvitaankin (Nuorisobarometri, 2024). Myös tutkimukseni puoltaa nuorten itsetunnon tukemisen tärkeyttä. Nuorisobarometrin mukaan kuitenkin sukupuolten väliset hyvinvointierot ovat merkittäviä, ja erityisen tärkeää on kiinnittää huomiota muunsukupuolisten nuorten hyvinvoinnin vahvistamiseen. (Nuorisobarometri, 2024).

Tahkokallion (2018) mukaan vielä teini-iässäkin lapset toivovat, että vanhemmat pitäisivät heistä huolta eivätkä jättäisi yksin selviytymään elämän haasteista. Murrosiässä nuoret toivovat, että vanhemmat ovat samanaikaisesti läheisiä ja etäisiä (Tahkokallio, 2018, 96.)

Tämän tutkimuksen teko on laittanut ajattelemaan nuorten hyvinvointia murrosikää ja perhe-elämää monelta kantilta. Usein nuoret haluavat omaa tilaa, ja kaverit ovat kaikki kaikessa. Oman huoneen ovi menee kiinni, ja kielenkäyttökin saattaa olla kirjavaa. On silti tärkeää vanhempana muistaa, että kaikesta huolimatta nuorelle on tärkeää, että perhe ovat saatavilla tarvittaessa. Rakastavana, turvaa luovana, hyväksyvänä ja yhtenäisenä.

8. Eettisyys ja jatkotutkimus

8.1 Eettiset ohjeet määrittävät

Eettinen sitoutuneisuus ohjaa hyvää tutkimusta, ja tutkimusprosessiin kuuluu keskeisenä eettinen pohdinta (Tuomi & Sarajärvi, 2009, 127). Eettiset kysymykset kuuluvat laadullisessa tutkimuksessa kaikkiin tutkimuksen vaiheisiin aina aiheenvalinnasta tutkimustulosten raportointiin saakka. Tutkijan tulee reflektoida koko tutkimuksen teon ajan tekemiään eettisiä valintoja. Tehtyjä valintoja arvioidaan kriittisesti ja ne perustellaan ja selostetaan tutkimuksessa auki, sekä arvioidaan kriittisesti. Tutkimusetiikka on tärkeä palanen hyvää tieteellistä käytäntöä ja suomalainen tiedeyhteisö on siihen vahvasti sitoutunut. (Puusa & Juuti, 2020, 175.)

Tämän tutkimuksen aineisto on hankittu Yhteiskunnallisesta tietoarkistosta, joka huolehtii, että vastaajien taustatiedot, sekä kerättävät aineistot tulevat käsitellyksi tietosuojasäädösten mukaisesti. Valmiin tutkimusaineiston vuoksi en ole joutunut kysymään tutkimuslupia, sillä se on toteutunut jo aineistonkeruu vaiheessa aineiston kokoojan toimesta. Alkuperäinen aineisto on kerätty koulupäivän aikana yhdeksäsluokkalaisilta nuorilta paperilomakkein, ja arkistoitu sähköiseen muotoon tutkijoiden jäljentämistä kirjoituksista. Aineisto ei sisällä osallistujien taustatietoja, ja kaikki muutkin tunnistetiedot ovat jo etukäteen poistettu aineistosta. Ladatessani aineiston sitouduin hävittämään aineiston tutkimuksen valmistuttua, sekä käsittelemään aineistoa asiaankuuluvalla huolellisuudella.

Tutkimusta tehdessäni pyrin huolellisuuteen ja systemaattisuuteen, ja kirjasin kaikki tutkimuksen vaiheet tutkimukseen. Tutkimukseni on helposti toistettavissa tarkan analyysikuvauksen vuoksi. Käyttämättä jätetyistä aineistoista tein lisäksi asiaankuuluvat merkinnät tutkimukseen. Olen pyrkinyt olemaan kaikissa tutkimuksen vaiheissa rehellinen ja avoin, sekä kuvannut tutkimuksen vaiheet totuudenmukaisesti ja läpinäkyvästi.

Aineiston koko oli gradua varten riittävä, ja vastasi hyvin tutkimuskysymykseeni. Tarkempaa analyysia varten se voisi olla vielä suurempikin. Analyysimenetelmän valinta onnistui mielestäni hyvin. Aineistolähtöinen sisällönanalyysi nosti tarvittavat tutkimustulokset aineistosta ja

tuki näin tutkimustani hyvin. Aineiston tulkinta perustuu aineistoon, ei omiin ennako-oletuksiini. Tulkinnan aikana oli hyvä tiedostaa myös asemani äitinä, jolla on samanikäinen nuori kuin tutkittavat ovat. Oli mielenkiintoista huomata, kuinka ennako-odotusteni vastaisesti nuoret pitivät perhettä erittäin keskeisenä onnellisuuden lähteenä.

8.2 Tutkimuksesta rajattu aineisto ja jatkokehitysideat

Tutkimuksessa mukana olleista 28 kirjoituksesta perhe mainittiin 23:ssa onnellisuutta tuovana tekijänä. On mielenkiintoista pohtia, olisiko tulos yhtä suuri, mikäli alkuperäinen kysymyksenasettelu kirjoitelmassa olisikin ollut erilainen. Kuten jo aiemmin tässä tutkielmassa on tullut ilmi, onnellisuuden määrittely on hankalaa, sillä sanalla ”onnellisuus” on useita merkityksiä. Näin myös nuoret ovat saattaneet kirjoittaa tekstejä onnellisuudesta hieman eri tavalla onnellisuutta mieltäen.

Kolme analyysistä poistamaani tekstiä käsitteli perhe-huolien poissaoloa, kuten: ”Perheeläni ei ole esim. rahahuolia tai muita ongelmia.” Päätin poistaa tekstit, jotka eivät olleet suoraan positiivisia tulosten selventämiseksi. Tämä ei mielestäni vaikuttanut lopputulokseen väärentävästi, vaan päinvastoin selkeyttävästi.

Tutkimukseeni liittyviä jatkotutkimusideoita olisi muun muassa tutkia, vaikuttaako perhemuoto nuoren käsitykseen onnellisesta perhe-elämästä? Tai kuvaavatko vanhemmat onnellista perhe-elämää eri tavalla nuoriin verrattuna? Tutkimuksessani saamiani nuorten näkemyksiä onnellisena näyttäytyvästä perhe-elämästä voisi käyttää hyödyksi mahdollisesti perhetyön tai nuorisotyön kehittämiseen.

Lähteet

Arcidiacono, C., & Martino, S. D. (2016). A critical analysis of happiness and wellbeing. where we stand now, where we need to go. *Community Psychology in Global Perspective* 2, 6-35.

Bonanno, G. A. (2019). *The other side of sadness: What the new science of bereavement tells us about life after loss*. Hachette UK.

Csikszentmihalyi, M. (2005). *Elämänvirta, Flow. Tutkimuksia onnesta, ja siitä kun kaikki sujuu*. Rasalas kustannus.

Children's world report. (2020). Children's views on their lives and well-being in 35 countries: a report on the children's worlds survey, 2016-19.

Cohen, R., Bavishi, C., & Rozanski, A. (2016). Purpose in life and its relationship to all-cause mortality and cardiovascular events: A meta-analysis. *Biopsychosocial Science and Medicine*, 78(2), 122-133.

Cohn, M. A., Fredrickson, B. L., Brown, S. L., Mikels, J. A., & Conway, A. M. (2009). Happiness unpacked: positive emotions increase life satisfaction by building resilience. *Emotion*, 9(3), 361.

<https://iscweb.org/wp-content/uploads/2020/08/Childrens-Worlds-Comparative-Report-2020.pdf>

Dahlsgaard, K., Peterson, C., & Seligman, M. E. (2005). Shared virtue: The convergence of valued human strengths across culture and history. *Review of general psychology*, 9(3), 203-213.

Deci, E. L., Olafsen, A. H., & Ryan, R. M. (2017). Self-determination theory in work organizations: The state of a science. *Annual review of organizational psychology and organizational behavior*, 4(1), 19-43.

Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and the self-determination of behavior. *Psychological inquiry*, 11(4), 227-268.

Diak.fi. 16.8.2024. "Mailman onnellisimmassa maassa nuorten onnellisuus on vain kohtuullisella tasolla" <https://www.diak.fi/2024/08/16/maailman-onnellisimmassa-maassa-nuorten-onnellisuus-on-vain-kohtuullisella-tasolla/>

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Blackwell Publishing. <https://doi.org/10.1002/9781444305159>

Laertios, D., & Ahonen, M. (2002). Merkittävien filosofien elämät ja opit. Summa. Laertios, Diogenes ; Ahonen, Marke. / Merkittävien filosofien elämät ja opit.

Eisenberger, N. I. (2012). The neural bases of social pain: evidence for shared representations with physical pain. *Psychosomatic medicine*, 74(2), 126-135.

Forgeard, M. J. (2011). Happy people thrive on adversity: Pre-existing mood moderates the effect of emotion inductions on creative thinking. *Personality and Individual Differences*, 51(8), 904-909.

Fredrickson, B. (2009). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive*. Crown Publishers/Random House.

Gallagher, H. C., Block, K., Gibbs, L., Forbes, D., Lusher, D., Molyneaux, R., ... & Bryant, R. A. (2019). The effect of group involvement on post-disaster mental health: A longitudinal multilevel analysis. *Social Science & Medicine*, 220, 167-175.

Genzler A., Palmer C., Ford B., Moran, K. & Mauss I. (2019).Valuing happiness in youth: Associations with depressive symptoms and well being. *Journal of Applied Developmental Psychology*. Volume 62, Pages 220-230.

Gloria, C. T., & Steinhardt, M. A. (2016). Relationships among positive emotions, coping, resilience and mental health. *Stress and health*, 32(2), 145-156.

Haidt, J. 2006. *The Happiness Hypothesis. Finding Modern Truth in Ancient Wisdom*. Basic Books.

Härkönen, J., & Sirniö, O. (2020). Educational transitions and educational inequality: A multiple pathways sequential logit model analysis of Finnish birth cohorts 1960–1985. *European Sociological Review*, 36 (5), 700-719.

Izzo, F., Baiocco, R. & Pistella J. (2022).Children’s and Adolescents’ Happiness and Family Functioning: A Systematic Literature Review. *Public Health*. Rome.

<https://doi.org/10.3390/ijerph192416593>

Jokinen, K. (2013). ”Nuorten aikuisten käsityksiä tulevaisuuden perheistä” . Valkendorf, T. & Sihvonen, E. (2020) Toim. Nuorten perheet ja läheissuhteet. Nuorten elinolot vuosikirja 2020. Turku: Hansaprint.

Jyväskylän Yliopisto, tieteenfilosofiset suuntaukset, fenomenologia.

<https://sites.app.jyu.fi/mehu/fi/menetelmapolku/tieteenfilosofiset-suuntaukset/fenomenologia>

Kahneman, D., & Deaton, A. (2010). High income improves evaluation of life but not emotional well-being. *Proceedings of the national academy of sciences*, 107(38), 16489-16493.

Kailaheimo-Lönnqvist, S., & Kotimäki, S. (2020). Cause of parental death and child's health and education: The role of parental resources. *SSM-Population Health*, 11, 100632.

Kulha, Saija & Huttunen, Sari: Yhdeksäsluokkalaisten kirjoituksia onnellisuudesta 2019 [data]. Data-versio 1.0 (2020-10-26). Yhteiskuntatieteellinen tietoaarkisto [jakaja]. DOI: <https://doi.org/10.60686/tfsd3403>; URN: <https://urn.fi/urn:nbn:fi:fsd:T-FSD3403>

Krys, K., Yeung, J., Uchida, Y. (2023). Family First: Evidence of Consistency and Variation in the Value of Family Versus Personal Happiness Across 49 Different Cultures. *Journal of cross-cultural psychology*. Volume 54, issue 3.

Layous, K. & Lyubomirsky, S. (2012) The how, why, what, when, and who of happiness. Mechanisms underlying the success of positive interventions. Teoksessa J. Gruber & J. Moskowitz (toim.) *The light and dark side of positive emotions* (s.-473-495). Oxford University Press.

Leskisenoja, E. ja Sandberg, E. (2019). *Positiivinen pedagogiikka ja nuorten hyvinvointi*. PS-kustannus.

Leskisenoja, E. (2023). PERMA-teoria hyvinvointiopetuksen kivijalkana. Teoksessa *Positiivisen psykologian voima*. Toim. Lotta Uusitalo, L. PS-kustannus. 224-256.

Lipponen, K., (2023). Resilienssi onnellisuuden ytimessä. Teoksessa *Positiivisen psykologian voima*. Toim. Lotta Uusitalo, L. Viro. PS-kustannus. 58-83

Lyubomirsky, S. King, L. & Diener, E. (2005). The benefits of Frequent Positive Affect: Does happiness Lead to Success? *Psychological Bulletin* 2005, vol 131, No. 6, 803-855.

Lyubomirsky, S. & Layous, K. 2013. How do simple positive activities increase well-being? *Current directions in Psychological Science* 11 (1), 57-62.

Mattila, A., S. (2018). Miten onnelliset elävät? *Duodecim Terveyskirjasto*. https://www.terveyskirjasto.fi/terveyskirjasto/tk.koti?p_artikkeli=ont00300

Mattila, A. ja Aarninsalo, P. (2009). *Onnen taidot*. Kustannus Oy Duodeci. YLE.

Martela, F. (2023). Onnellisuuksien psykologia. Teoksessa *Positiivisen psykologian voima*. Toim. Lotta Uusitalo, L. PS-kustannus. 34-57.

Martela, F., & Steger, M. F. (2016). The three meanings of meaning in life: Distinguishing coherence, purpose, and significance. *The Journal of Positive Psychology*, 11(5), 531-545.

Marttunen M., Huurre T., Strandholm T. & Viitalainen R. (2013). *Nuorten mielenterveyshäiriöt*. Suomen yliopistopaino Oy.

McMahon, D. M. 2006. *The pursuit of happiness. A history from the Greeks to the present*. Allen Lane.

Miles, M. B. (1994). *Qualitative data analysis: An expanded sourcebook*. *Thousand Oaks*.

Miano, P., & Palumbo, A. (2021). Overparenting hurts me: how does it affect offspring psychological outcomes?. *Mediterranean Journal of Clinical Psychology*, 9(3).

Moilanen, I., Räsänen, E., Tamminen, T., Almqvist, F., Piha, J. & Kumpulainen, K. (2004). Lasten nuorisopsykiatria. 3.uudistettu painos. Kustannus Oy Duodecim

Määttä, K. & Uusiautti, S.2014. Rkkaus. Tunteita, taitoja, tekoja. Helsinki: Kirjapaja.

Nuorisobarometri (2023). Valtion nuorisoneuvosto.

<https://tietoanuorista.fi/nuorisobarometri/>

Noddings, N. (2003). *Happiness and education*. Cambridge University Press.

Norrish, J. M., Williams, P., O'Connor, M., & Robinson, J. (2013). An applied framework for positive education. *International Journal of Wellbeing*, 3(2).

Opetus ja kulttuuriministeriö. (2022). PISA-tutkimus.

<https://okm.fi/pisa-2022>

Ojanen, M. (2018). Onnellisuuksien oivaltaja: Mitä tiede kertoo onnesta? PS-kustannus.

Ojanen, M. (2023). Positiivisen psykologian kritiikki. Teoksessa Positiivisen psykologian voima. Toim. Lotta Uusitalo, L. PS-kustannus. 18-33.

Park, C., Majeed, A., Gill, H., Tamura, J., Ho, R. C., Mansur, R. B., ... & McIntyre, R. S. (2020). The effect of loneliness on distinct health outcomes: a comprehensive review and meta-analysis. *Psychiatry research*, 294, 113514.

Pflug, J. (2009). Folk theories of happiness: A cross-cultural comparison of conceptions of happiness in germany and south africa. *Social Indicators Research*, 92, 551-563.

Puusa, A., & Juuti., P. (2020) Laadullisen tutkimuksen näkökulmat ja menetelmät. Gaudeamus.

Reagan, A& Lyubomirsky, S. (painossa) Inducing sociability. Insights from well-being science. Teoksessa J.P. Forgas, W.Crano & K. Fielder (toim.) The psychology of sociability. Routledge.

Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of personality and social psychology*, 57(6), 1069.

Sajaniemi, N. (2003). Ihminen voi hyvin joukossa. Teoksessa Positiivisen psykologian voima. Toim. Lotta Uusitalo, L. PS-kustannus. 155-175.

Sheldon, K. M., Ryan, R., & Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and social psychology bulletin*, 22(12), 1270-1279.

Shoshana, A. Youth, class and happiness. (2019). Children and youth services review. Nro 99, 64-73.
<https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2019.01.034>

Seligman, M. (2002). Aito onnellisuus. Gummerus Kirjapaino Oy.

Seligman, M. E. (2008). Positive health. *Applied psychology*, 57, 3-18.

Sevanee, N., Layous, K., Cole, S. & Luboumirsky, S. 2016. Do unto others or treat yourself? The effects of Prosocial and self-focused Behavior on Psychological flourishing emotion. *American psychological Association*, 16 (6), 850-861.

Sneck, A. (2019). Kiintymyssuhteet ja niiden yhteys kouluikäisten ja nuorten elämään.. Helsingin Yliopisto. <http://hdl.handle.net/10138/309405>

Stephoe, A., Deaton A., & Stone A. (2015) Subjective wellbeing, health and ageing. *The Lancet*. Nro. 385, 9968, 14-20, February 2015, sivut 640-648.

<https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0140673613614890#preview-section-abstract>

Tahkokallio, K., (2018). Uskalla olla lapsellesi aikuinen. Kuinka kasvatat lapsistasi onnellisia ja tasapainoisia. Minerva Kustannus.

THL. <https://thl.fi/tutkimus-ja-kehittaminen/tutkimukset-ja-hankkeet/kouluterveyskysely/kouluterveyskyselyn-tulokset#alueittain>

Tugade, M. M., & Fredrickson, B. L. (2004). Resilient individuals use positive emotions to bounce back from negative emotional experiences. *Journal of personality and social psychology*, 86(2), 320.

Tilastokeskus. <https://stat.fi/meta/kas/perhe.html>

Tuomi, J. & Sarajärvi, A. (2009). Laadullinen tutkimus ja sisällönanalyysi. Gummerus kirjapaino oy.

Uusiautti, S. (2019). Tunnista vahvuutesi ja menesty. Helsinki: Kirjapaja.

Ylen A-studio: ”Asiantuntijat rajoittaisivat Tiktokin käyttöä: ”Koukuttumiden tyyli on hyvin samanlainen kuin uhkapelaamisessa” 31.10.2023 22.31

Valkendorf, T. & Sihvonen, E. (2020) Toim. Nuorten perheet ja läheissuhteet. Nuorten elinolot vuosikirja 2020. Turku: Hansaprint.

Walsh, F. (2003). Family resilience: A framework for clinical practice. *Family process*, 42(1), 1-18.

World Happiness report 2024. <https://worldhappiness.report/ed/2024/happiness-of-the-younger-the-older-and-those-in-between/#ranking-of-happiness-2021-2023>